

Натали Голдберг

Человек,  
который съел  
машину

—  
Книга о том,  
как стать писателем

# **Натали Голдберг**

# **Человек, который съел**

# **машину: Книга о том,**

# **как стать писателем**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22096689](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22096689)*

*Человек, который съел машину: Книга о том, как стать писателем /  
Натали Голдберг: Альпина Паблшер; Москва; 2017  
ISBN 978-5-9614-4510-7*

## **Аннотация**

Натали Голдберг пишет легко, нестандартно и с юмором, и вдохновляет на это своих читателей. Она учит писать спонтанно (не останавливайтесь, держите руку на бумаге), прислушиваться к себе и миру вокруг (писать – на 90 процентов значит слушать) и ежедневно практиковаться (пишите на время). В основе ее творческого метода лежит дзен-медитация, и Голдберг объясняет, как с ее помощью можно раскрыть свои писательские способности. Также вы найдете в этой книге советы, как справиться с внутренним сопротивлением, нехваткой идей, прокрастинацией и всеми остальными сложностями, с которыми сталкивается каждый автор.

# Содержание

Предисловие	6
Введение	12
Ум начинающего, ручка и бумага	18
Первичные мысли	23
Писательство как практика	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Натали Голдберг Человек, который съел машину: Книга о том, как стать писателем**

Публикуется по соглашению с SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC. (4720 Walnut Street #106, Boulder, CO 80301, USA) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Переводчик *М. Кульнева*

Редактор *В. Подобед*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректор *М. Константинова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Natalie Goldberg, 1986, 2005

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

*Всем моим ученикам – бывшим, нынешним и будущим.*

*Давайте соберемся где-нибудь в кафе в раю и будем писать для вечности*

# Предисловие

Год назад я оказалась в Санта-Фе, штат Нью-Мексико, на праздновании дня рождения одного кинорежиссера, с которым познакомилась незадолго до этого. Там ко мне подошел молодой мужчина слегка за тридцать, и мы около получаса болтали у фуршетного стола. Он был серьезным поэтом; я сказала ему, что когда-то, еще до своей первой книги, тоже писала стихи. Мы обменивались шуточками, и я всю наслаждалась общением.

Вдруг, хитро взглянув на меня, он спросил:

– А кстати, интересно: что вы написали?

– Ну, у меня вышло несколько книг, – ответила я. – Самая известная из них – «Человек, который съел машину».

– Вы шутите! – воскликнул он, вытаращив на меня глаза. – Я думал, вас уже нет на этом свете!

– Пока есть, как видите, – не моргнув глазом ответила я. – Копчу потихоньку небо и продолжаю марать бумагу.

Мы рассмеялись.

Ему больше не нужно было ничего говорить. Я и так все прекрасно поняла: он читал мою книгу в старших классах. А все, что проходят в школе, воспринимается как творения давно почивших людей. Никому и в голову не приходит, что кто-то из этих авторов может быть еще жив.

Книга «Человек, который съел машину» вышла в 1986 го-

ду. Я часто говорю людям, что если бы я опубликовала ее в пятидесятые, то она провалилась бы. К счастью, она появилась как раз вовремя – в тот самый момент, когда огромное количество американцев мечтали о самовыражении. Писательство эгалитарно – оно не признает географических, классовых, половых и расовых границ. Я получаю письма от самых разных поклонников – вице-президентов страховых обществ во Флориде, заводских рабочих из Небраски, шахтеров из Миссури, заключенных техасских тюрем, юристов, врачей, борцов за права сексуальных меньшинств, домохозяек, библиотекарей, учителей, священников, политиков... Вскоре после выхода этой моей книги в писательстве началась подлинная революция. В книжных магазинах стали, как грибы после дождя, вырастать новые отделы. Один мой студент сказал мне: «До меня дошло! Писательство – это новая религия!»

Люди спрашивают меня: «Почему же всем вдруг захотелось писать?»

Не думаю, что каждый хочет создать великий американский роман, но все мы мечтаем рассказать другим наши истории, успеть выразить то, что мы думаем, чувствуем и видим, прежде чем отправиться на тот свет. Писательство – это способ понять и раскрыть самого себя. Задумайтесь: муравьям это не свойственно. Деревьям тоже. Даже чистокровные скакуны, горные лоси, домашние кошки, трава и камни этим не занимаются. Писательство – исключительно челове-

ческий род деятельности. Возможно, эта потребность записана у нас в ДНК. Ее следовало включить в Декларацию независимости вместе с прочими неотъемлемыми человеческими правами: «на жизнь, на свободу и на стремление к счастью – и на писательство».

К тому же это не требует больших материальных затрат. Все, что вам нужно, – это ручка, бумага (хорошо, компьютер – если вы так уж на этом настаиваете) и ваш собственный мозг. В какие неисследованные уголки восприятия вы сможете забраться? Какой была та осень, когда вы впервые стали вглядываться в лик луны? Доводилось ли вам собирать самую спелую голубику? Как долго вы ждали, пока вам купят первый настоящий велосипед? Кто ваши ангелы-хранители? О чем вы думаете? И о чем не думаете? На что вы сейчас смотрите? На что не смотрите? Писательство может дать вам уверенность в себе, может научить вас оставаться пробужденным.

Эта книга – не просто моя личная творческая идея. За ней стоит двухтысячелетняя практика изучения человеческого мышления. Мне хотелось, чтобы у моей работы было прочное основание, глубокие корни. Когда я писала ее, я уже на протяжении десяти лет училась медитации, шесть из них – под руководством японского мастера дзен. Откуда приходят к нам мысли? Воспоминания, идеи, даже самые простые слова? Медитация и писательство близки друг другу. Чем глубже мы проникнем в человеческое сознание – наш основной



писательский инструмент, тем больших высот сможем достичь в нашей работе и тем увереннее будем чувствовать себя перед листом бумаги.

После выхода этой книги меня стали называть гением. Я улыбалась в ответ, но сама-то прекрасно понимала, что никакой я не гений. Возможно, единственным гениальным моментом во всей этой истории стало использование дзен для писательства. У меня просто была глубокая и настоящая потребность разобраться в том, что это означает – быть писателем. Я очень, очень хотела этого, но не знала, как это осуществить, – и школа не сумела помочь мне. К колледжу я решила, что все бесполезно. Но эта потребность, эта мечта продолжала таиться во мне, даже когда я этого не осознавала. Я обожала чтение и литературу. Во мне жили истории, которые знала только я: о моей семье, о моем первом поцелуе, о последней стрижке, о запахе шалфея на холмах и о моей привязанности к равнинам Небраски. Мне приходилось двигаться медленно, на ощупь, не принимать все как должное, смотреть и видеть, как все складывается в единую картину, как мои собственные мысли поднимаются на поверхность и ложатся на бумагу.

Мне очень хотелось бы сейчас заново написать школьное сочинение на тему «Как я провела лето». Когда я писала его в пятом классе, мне было страшно, и я могла только констатировать: «Лето было интересным. Мне оно понравилось. Мне было весело». Каким-то образом мне удалось получить тогда

четверку – но я все равно не могла понять: как же люди это делают? Теперь для меня все очевидно. Вы просто рассказываете все как есть и не пренебрегаете деталями: «Моя мама красила волосы в рыжий цвет, а ногти – в серебряный. Я обожала играть в "парчизи" и бегать под струйками воды из садовых распылителей. Я собирала жуков в банку с завинчивающейся крышкой и кормила их травой. Отец часто подолгу сидел за кухонным столом с банкой "Будвайзера" в руке и молчал, глядя в пространство».

Какая у меня была прекрасная возможность рассказать о том, как я влюбилась в белобрысого соседского мальчишку, о выпуске теленовостей, посвященном расовой несправедливости, и о том, как мне было стыдно и больно смотреть на это, о том, как я переживала, что моя сестра красивее, чем я, и о том, как мы с бабушкой делали капустный салат! Но тогда я не знала, как поведать обо всем этом.

О том, как это сделать, я и рассказываю здесь. Рассказываю всем – и старым ученикам, и молодым.

Мне очень хочется, чтобы эту книгу изучали во всех государственных и частных школах, чтобы ученики постигали основы писательской практики, чтобы они учились познавать себя, испытывать радость самовыражения, доверять собственным мыслям. Когда вы поддерживаете связь со своим разумом, вы становитесь собой и обретаете свободу.

Давным-давно я вычитала у Джека Керуака его правила писательского мастерства. Особенное впечатление на меня

произвели вот эти четыре:

1. Умейте принимать потерю навсегда.
2. Будьте покорны всему, открывайтесь и слушайте.
3. В благородстве вашего опыта, языка и знания не должно быть страха и стыда.
4. Любите свою жизнь.

Поверьте: вы тоже сможете найти свое место на огромном континенте писательства. Он доступен для всех.

А теперь – вперед. Пишите, не покладая рук!

*Декабрь 2004 г.*

# Введение

В школе я была примерной девочкой. Я хотела, чтобы мои учителя меня любили. Я старательно заучивала, где должны стоять запятые, двоеточия и точки с запятой. Я писала сочинения четкими фразами – банальными и скучными. В них не было ни одной интересной мысли и ни одного настоящего чувства. Я изо всех сил старалась делать то, чего, как мне казалось, хотели от меня учителя.

В колледже я влюбилась в литературу. Влюбилась до беспамятства. Я раз за разом перепечатывала стихи Джерарда Мэнли Хопкинса, чтобы выучить их наизусть. Я читала вслух Джона Мильтона, Шелли, Китса, а потом падала почти без чувств на свою узкую кровать в общежитии. Учась в колледже в конце шестидесятых, я читала почти исключительно писателей-мужчин из Англии и других европейских стран – как правило, уже умерших. Они были невероятно далеки от моей повседневной жизни, и, хотя я любила их, никто из них не выражал того, что переживала я. Но мне никогда не приходило в голову начать писать самой – видимо, я подсознательно решила, что это совершенно недоступное мне искусство. Хотя втайне я мечтала выйти замуж за поэта.

Когда я окончила колледж и обнаружила, что никто не хочет нанимать меня для того, чтобы я читала романы и падала в обморок над стихами, мы с тремя подругами открыли ре-

сторан в подвале Ньюман-Центра в Энн-Арборе, штат Мичиган, где готовили и подавали блюда из натуральных продуктов. Это были ранние семидесятые – всего за год до открытия ресторана я сама впервые в жизни попробовала авокадо. Ресторан назывался «Голый завтрак», в честь романа Уильяма Берроуза – то «застывшее мгновение, когда всем видно, что на конце каждой вилки». По утрам я пекла оладьи с изюмом, с черникой или даже с арахисовым маслом, если было желание. Конечно, я рассчитывала, что они понравятся посетителям, но на самом деле я твердо знала, что если я стараюсь, то оладьи у меня обычно получаются хоть куда. Мы сами создали этот ресторан. Мир не предлагал готового правильного ответа, который обеспечил бы нам, как в школе, пятерку. Мы только начинали учиться доверять собственному уму.

Как-то во вторник я готовила рататуй. Когда вы делаете это в ресторане, одной луковицей и одним баклажаном не обойдешься. Разделочный стол был завален луковичками, баклажанами, кабачками, помидорами и чесноком. Несколько часов я резала и крошила овощи. Вечером по пути домой я зашла в книжный магазин на Стейт-Стрит и начала бродить между полками. Мне попалась тоненькая книжечка стихов Эрики Джонг под названием «Фрукты и овощи» (*Fruits and Vegetables*). Джонг тогда еще не написала свой роман «Страх полета» (*Fear of Flying*) и была практически никому не известна. Я открыла книжку – и первое стихотворение, кото-

рое мне попало, было о том, как готовить баклажаны! Я была потрясена: «То есть вы хотите сказать, о таком можно писать?!» О чем-то настолько банальном? О чем-то, что и я делаю в своей жизни? В голове у меня что-то щелкнуло. Я отправилась домой с твердым намерением начать писать о том, что я знала, доверять самой себе, своим мыслям и чувствам и не искать чего-то вовне. Я больше не школьница – я могу говорить то, что хочу! Я принялась писать о своей семье, потому что тут никто не мог бы упрекнуть меня в недостоверности: я знала своих родных лучше, чем кто-либо другой.

Все это было пятнадцать лет назад. Одна моя подруга как-то сказала: «Нужно верить в любовь – и она поможет добраться туда, куда тебе нужно». Мне хочется добавить к этому: «Нужно верить в то, *что* ты любишь, продолжать верить и любить – и ты окажешься там, где тебе нужно». И не нужно слишком волноваться о будущем. Если вы будете заниматься тем, чем хотите, вы постепенно начнете чувствовать себя надежней некуда. В конце концов, разве ваши большие зарплаты на самом деле что-то вам гарантируют?

За последние 11 лет мне довелось проводить семинары по писательскому искусству в Университете Нью-Мексико, в Lama Foundation, в общине хиппи в Таосе, штат Нью-Мексико, для монашек в Альбукерке, для малолетних правонарушителей в Боулдере, в Университете Миннесоты, в Северо-Восточном колледже, в техникуме в Норфолке, штат Небраска, в школах Миннесоты, в воскресных группах у се-

бя дома и в группах мужчин-гомосексуалистов. И везде я учила одним и тем же методам. И мне не надоедает снова и снова рассказывать о том, как нужно доверять себе и верить собственному опыту, потому что это основы, это главное – и со временем я осознаю это лишь еще глубже. С 1978 по 1984 год я изучала дзен с роси Дайнином Катагири (*роси* – титул мастера дзен) в Миннесотском центре дзен в Миннеаполисе. Всякий раз, когда я приходила к нему и спрашивала что-нибудь о буддизме, мне было сложно понять его ответы – пока однажды он не сказал: «Понимаете, это как когда вы пишете книгу...» Как только он провел аналогию с писательством, я все поняла. Года три назад он спросил меня: «Почему вы решили заняться медитацией? Почему вы не используете писательство как духовную практику? Если вы достаточно глубоко в него погружены, оно может привести вас куда угодно».

Эта книга – о том, как писать. И еще о том, как использовать писательство в качестве духовной практики, способа проникновения в смысл собственной жизни и обретения мудрости. То, что я говорю здесь о писательстве, одинаково применимо к бегу, рисованию, ко всему, что вы любите и чему решили посвятить жизнь. Когда я прочла несколько глав вслух моему другу Джону Роллвагену, президенту Cray Research, он сказал: «Погоди-ка, Натали, ведь ты же говоришь о бизнесе! В нем все именно так и происходит. Никакой разницы!»

Обучение писательству – это не линейный процесс. Нет

стройного логического пути из точки А в точку Б, а затем в точку В, который позволяет стать хорошим писателем. Нет никакой единой истины, которая служила бы ответом на все вопросы о писательском мастерстве. Истин много. Заниматься писательской практикой по сути означает иметь дело со всей своей жизнью. Если вам объяснили, как вылечить сломанную лодыжку, это не значит, что те же самые инструкции подойдут для лечения дырки в зубе. В этой книге вам встретится раздел, призывающий к точности и конкретности. Это необходимо для того, чтобы не скатываться в абстракции и не терять основную мысль. А потом вы найдете другую главу, где я посоветую вам отпустить штурвал и отдаться волнам чувств. Это тоже необходимо, потому что без этого вы не сможете искренне выразить именно то, что должны. Или вот еще пример: в одной главе я рассказываю, как обустроить себе рабочий кабинет, чтобы у вас было свое место, где вы можете уединиться и писать; в другой главе я говорю: «Идите прочь из дома, от немытой посуды и прочих дел. Лучше пишите, сидя в кафе». Суть в том, что одни методы подходят для одних моментов, другие – для других. Ситуации бывают разные, и в них действенны разные подходы. Нельзя сказать, что что-то правильно, а что-то – нет.

Когда я веду занятия, я хочу, чтобы мои ученики впустили писательство в свое сердце и ум – тогда их речь станет искренней и живой. Но я понимаю, что не могу просто сказать им: «Пишите понятно и честно». На занятиях мы пробуем



разные стили и методы. Постепенно ученики нащупывают путеводную нить и осознают, что они действительно хотят сказать и как именно им следует это делать. Однако невозможно заранее сказать: «Вот когда мы дойдем до такого-то занятия и научимся тому-то и тому-то, вы начнете писать хорошо».

То же самое касается чтения этой книги. Ее можно читать последовательно, и для первого раза это вполне подойдет. Но вы можете также открыть ее на любой странице и прочесть любую из глав, потому что каждая из них выражает какую-то цельную, законченную мысль. Читайте спокойно и впитывайте идеи всем своим телом и разумом. Но не просто читайте – пишите. Доверяйте себе. Раскрывайте в себе то, что нужно именно вам. *Используйте* эту книгу.

# Ум начинающего, ручка и бумага

Мне нравится вести занятия с начинающими. Для этого мне нужно вернуться в исходное состояние ума, вспомнить, что я изначально думала и чувствовала о писательстве. В каком-то смысле к этому состоянию нужно возвращаться всякий раз, когда мы садимся и принимаемся писать. Никто не гарантирует, что если мы написали что-то удачное два месяца назад, то это получится у нас снова. На самом деле мы, садясь писать, никогда толком не понимаем, как делали это раньше. Каждый раз это новое путешествие без карт.

Поэтому занятия с каждой новой группой я открываю одной и той же историей, помня, что мои ученики слышат ее в первый раз. Я должна начать с самого начала.

Сначала взгляните на ручку, которой вы пишете. Писать ею должно быть легко, потому что ваша рука и так всегда будет отставать от ваших мыслей. Не стоит задерживать ее еще больше, пользуясь неудобной ручкой. Шариковые ручки, карандаши и фломастеры всегда пишут медленно. Отправьтесь в магазин и попробуйте разные ручки, чтобы понять, какая подходит вам больше. Не приобретайте что-то причудливое и дорогое. Я обычно пользуюсь дешевыми перьевыми ручками «Шиффер» стоимостью примерно \$1,95. Это ручки со сменными баллончиками. За годы своего писательства я купила их много сотен. У меня были чернила всех цветов; эти

ручки часто протекают, но зато ими можно писать быстро. Сейчас в продаже появились роллеры, которые тоже быстро пишут, но с ними вы слегка теряете связь с бумагой, а вам необходимо чувствовать, как ручка идет по ней.

Тетрадь – тоже важная вещь. Это ваш инструмент, как молоток и гвозди для плотника. (Вам повезло: ваш арсенал стоит совсем недорого!) Некоторые покупают дорогие тетради в твердых обложках. Они толстые и тяжелые, а из-за того, что они такие красивые, у вас появится чувство, что вы обязаны записывать туда только что-то достойное. Будет гораздо лучше, если вы будете чувствовать, что можете спокойно написать любую ерунду. Дайте себе достаточный простор для исследования своих писательских возможностей. Обычная дешевая тетрадка на спирали создаст у вас ощущение, что вы можете быстро исписать ее всю и спокойно купить следующую. К тому же ее легко носить с собой. (Я обычно покупаю сумочки под размер таких тетрадей.)

Гарфилд, Маппеты, Микки-Маус, «Звездные войны»... Я пишу в тетрадках с забавными обложками. Они в обилии появляются в магазинах к началу нового учебного года в сентябре. По сравнению с обычными спиральными тетрадками они примерно на четверть доллара дороже, но очень мне нравятся. Я просто не могу относиться к себе слишком серьезно, когда открываю тетрадку со Снупи на обложке. К тому же так мне легче их искать и запоминать: «Ах, да, в то лето я писала в тетрадках из серии с родео». Попробуйте разные

виды: с чистой бумагой, в линейку, в клетку, в твердой или мягкой обложке. В конце концов вы найдете что-то свое.

Размер тетради тоже имеет значение. Маленький блокнот можно засунуть в карман, но тогда и мысли у вас должны быть маленькими. Можно и так. Уильям Карлос Уильямс, знаменитый американский поэт, который к тому же был детским врачом, многие свои стихи записывал на бланках рецептов в перерывах между приемом пациентов.

# Деталь

Док, я ищу вас давно.  
Я вам должен два бакса.  
Как самочувствие?  
Хорошо. Как добуду денег,  
Так сразу отдам<sup>{1}</sup>.

В сборниках его произведений можно найти много таких стихотворений – размером с рецептурный бланк.

Иногда у вас может возникнуть желание сразу напечатать ваши мысли вместо того, чтобы записывать их в тетрадь. Когда вы пишете от руки, то совершаете физическое действие, на которое влияют ваши инструменты. Печатая, вы нажимаете пальцами на клавиши – и в итоге получаются прямые черные буквы; при этом на поверхность могут выступить какие-то другие стороны вашей натуры. Я обнаружила, что когда я пишу что-то эмоциональное, то мне обязательно нужно писать ручкой на бумаге. Такой способ теснее связан с движениями души. Но когда я хочу рассказать какую-нибудь историю, я сразу же сажусь за машинку.

Кроме того, вы можете попробовать наговаривать свои мысли на диктофон и посмотреть, что из этого выйдет. Бы-

---

<sup>{1}</sup> JJ William Carlos Williams, "Detail," in *The Collected Earlier Poems* (New York: New Directions, 1938).

вают ситуации, когда это просто удобно: например, вы заняты шитьем платья, но тут в голове у вас начинают роиться мысли о том, как складывалась ваша жизнь с бывшим мужем, – и вам хочется написать об этом. Однако ваши руки заняты – и диктофон здесь как нельзя кстати.

Я нечасто сажусь за компьютер, но могу представить себе работу с «Макинтошем»: можно положить клавиатуру прямо на колени, закрыть глаза и печатать. Вам не придется отвлекаться на звонки каретки в конце строки – компьютер перейдет на следующую строку сам, так что вы сможете печатать без остановок.

Экспериментируйте. Попробуйте писать в большом альбоме для рисования. Известно, что восприятие внешнего мира обусловлено внутренним, но внешний мир и его инструменты, в свою очередь, влияют на то, как мы оформляем свои мысли. Попробуйте писать в небе следом от самолета.

Отнеситесь к выбору инструментов серьезно – но не настолько, чтобы истратить на них все имеющиеся деньги или провести в канцелярском магазине больше времени, чем за письменным столом.

# Первичные мысли

Основной элемент писательской практики – это упражнения на время. Вы можете определить себе интервал в десять минут, двадцать минут или час – решайте сами. Можно начать с малого, а спустя неделю постепенно увеличивать время, а можно при желании сразу погрузиться в работу на целый час. Это несущественно. Важно, чтобы вы, определив для себя то или иное время, полностью отдались процессу и на протяжении всего этого периода придерживались ряда правил:

1. *Не давайте мысли останавливаться.* (Не пытайтесь перечитывать то, что вы написали. Так вы препятствуете потоку сознания и пытаетесь контролировать то, что вам хочется сказать.)
2. *Не перечеркивайте написанное.* (Не пытайтесь что-то править, пока пишете. Даже если у вас получилось не совсем то, что вы имели в виду, оставьте все как есть.)
3. *Не переживайте о написании слов, знаках препинания и грамматике.* (И даже о том, чтобы не залезать на поля и писать по линейкам.)
4. *Не контролируйте себя.*
5. *Не думайте. Не старайтесь следовать логике.*
6. *Не бойтесь открывать уязвимые места.* (Если в вашем тексте возникает что-то пугающее или слишком личное, не

останавливайтесь. Скорее всего, в этом будет очень много энергии.)

Этих правил нужно придерживаться, потому что ваша цель – добраться до первичных мыслей, до того места в себе, где ни общественные нормы, ни ваш внутренний цензор не могут блокировать энергию, где вы пишете о том, что на самом деле видит и чувствует ваш разум, а не о том, что он *вроде как должен* видеть и чувствовать. Это замечательная возможность исследовать все его странные стороны и скрытые грани. Выверните на бумагу все разноцветье своего сознания, как добавляете морковь в капустный салат.

Первичные мысли обладают огромной энергией. Это первый луч, первый сноп света, который ваш разум бросает вовне. Внутренний цензор обычно быстро подавляет эту вспышку, поэтому мы живем в мире вторичных и третичных мыслей – мыслей о мыслях, дважды и трижды отделенных от этой первой свежей вспышки. Например, мне в голову приходит фраза: «Я срезала ромашку в своем горле». Моя вторая мысль, отшлифованная логикой  $1 + 1 = 2$ , правилами вежливости, страхом и смущением перед всем естественным, сразу же заявляет: «Это нелепо. Это звучит суицидально. Не нужно демонстрировать окружающим картину перерезанного горла. Кто-нибудь подумает, что ты сошла с ума!» И вместо первоначальной фразы, уступив внутреннему цензору, я пишу: «У меня слегка болело горло, так что я промолчала». Нормально – и скучно.



Первичные мысли не подвержены влиянию эго – того механизма в нас, который всегда хочет все контролировать, всегда пытается доказать, что мир постоянен и тверд, устойчив и логичен. Но на самом деле мир непостоянен – он все время меняется и полон человеческой боли. Поэтому, когда вам удастся выразить что-то в обход эго, ваши слова оказываются наполнены энергией, поскольку отражают истинный порядок вещей. В этом случае вы не тащите за собой груз вашего эго, а летите на волне сознания и рассказываете об этом полете, используя глубоко личные подробности.

В дзенской медитации вы сидите на подушечке, которая называется зафу, скрестив ноги, выпрямив спину и положив руки на колени либо сложив их перед собой в жесте «мудра». Вы смотрите на белую стену и следите за своим дыханием. Неважно, что вы чувствуете – ураган гнева и сопротивления, шквал радости или горя, – вы все равно продолжаете сидеть с прямой спиной и скрещенными ногами, глядя в стену. Вы учитесь не поддаваться этому потоку, каким бы мощным он ни был. Это правило: продолжайте сидеть.

То же самое верно и для писательства. Находя контакт с первичными мыслями и записывая их, вы должны быть великим воином. Вы можете ощутить сильнейшие эмоции и энергию, которые будут захлестывать вас, особенно вначале, – но вы не прекращаете писать. Вы должны фиксировать подробности вашей жизни и проникать в самую их сердцевину. В группах для начинающих ученики часто раздражают-

ся слезами, когда начинают перечитывать то, что написали. Это нормально. Нередко они плачут, пока пишут. Однако я советую им продолжать писать или читать даже сквозь слезы, чтобы они дошли до конца и не позволили эмоциям взять верх. Слезы не должны вас останавливать; добирайтесь до правды. Это правило.

Почему еще первичные мысли обладают такой силой? Потому что они полны свежести и вдохновения. Слово «вдохновение» не случайно близко слову «дыхание». Это дыхание Бога через вас. Вы превосходите сами себя, если вам удастся поймать первичные мысли. Они подлинны, они не скрывают того, что на самом деле происходит с вами и в вашей душе. А в подлинности сила. Одна моя подруга-буддистка, вернувшись из медитационного лагеря, сказала: «После медитации цвета становятся гораздо более живыми». Ее учитель ответил на это: «Когда вы подлинны, мир вокруг вас становится подлинно живым».

# Писательство как практика

Это практический курс писательского мастерства. Здесь все так же, как с пробежками: чем больше вы занимаетесь этим, тем лучше у вас получается. Иногда вам совершенно не хочется бегать, вам с трудом дается каждый шаг вашей трехкилометровки – но вы все равно делаете это. Вы тренируетесь, хочется вам этого или нет. Вы не ждете, когда на вас снизойдет вдохновение и глубокое желание побежать. Этого можно дожидаться вечно, особенно если вы не в форме и всегда старались избегать нагрузок. Но если вы бегаєте регулярно, то тренируете свой мозг преодолевать или игнорировать ваше нежелание. Вы просто делаете это. И в середине пробежки она вдруг начинает вам нравиться. Добегая до конца дистанции, вы уже не хотите останавливаться – но останавливаетесь, в нетерпении ожидая следующей тренировки.

Ровно то же самое происходит и в писательстве. Когда вы погружаетесь в него, вы сами удивляетесь, почему так долго не могли сесть за стол. Тренировки помогают вам совершенствоваться. Вы учитесь больше доверять глубинным движениям своей души и не поддаваться голосу, который внушает вам отвращение к тренировкам. Очень странно, что мы никогда не подвергаем сомнению то, что футбольная команда должна много тренироваться перед каждой игрой, но в пи-

сательстве очень редко оставляем место для практики.

Когда вы садитесь писать, не говорите себе: «Я сейчас напишу стихотворение». Такая установка сразу же заморозит все движения вашей души. Взяв ручку, не ожидайте от себя ничего; просто скажите: «Я могу написать любую ерунду». Вы должны дать себе возможность писать много и без определенной цели. У меня были ученики, которые рассказывали о том, как решали создать великий американский роман и не могли с тех пор написать ни строчки. Если всякий раз, садясь за стол, вы будете рассчитывать на что-то исключительное, вас ждут лишь разочарования. Кроме того, эти ожидания будут мешать вам действительно приступить к делу.

У меня есть правило писать по одной тетради в месяц. (Я всегда могу набрать объем, записывая рекомендации самой себе.) Просто исписать ее всю. Это моя практика. В идеале я стремлюсь писать каждый день. Это идеал. Я слежу за тем, чтобы не тревожиться и не судить себя, если это не получается. Никто не может соответствовать идеалу постоянно.

Когда я пишу в своих тетрадках, я заполняю страницу целиком, не обращая внимания на поля и отступы сверху. Теперь я пишу не для учительницы и не для школы, а прежде всего для самой себя, а значит, не обязана соблюдать какие бы то ни было границы, в том числе и на странице. Это дает мне психологическую свободу и разрешение на все. Увлечшись процессом, я обычно забываю о пунктуации, орфографии и прочих подобных вещах. Я даже замечаю, что у меня

меняется почерк: буквы становятся более крупными и растянутыми.

Наблюдая за тем, как пишут мои ученики, я нередко могу точно определить, кто из них действительно погрузился в процесс и пишет от души. По таким людям видно, что они полностью заняты тем, что пишут, их поза становится более расслабленной. Здесь снова можно провести аналогию с бегом. Когда спортсмен бежит легко и свободно, в нем не чувствуется напряжения и сопротивления процессу. Он бежит всем своим существом, в нем нет ничего, что было бы отделено от бега. Когда вы полностью погружаетесь в писательство, не остается писателя, бумаги, ручки, мыслей. Есть только то, что вы пишете, – все остальное исчезает.

Одна из главных целей писательской практики – научиться доверять своей душе и телу, выработать терпение и отсутствие агрессивности. Искусство живет в Большом Море. Одно стихотворение или рассказ сами по себе не имеют значения. Значение имеет процесс написания и жизнь. Очень много писателей, создавших великие книги, сошли с ума, стали алкоголиками или свели счеты с жизнью. Я хочу научить вас, как сохранить рассудок. Создавая свои стихи и рассказы, мы стараемся обрести душевное равновесие.

Тибетский буддийский учитель Чогьям Трунгпа Ринпоче сказал: «Мы должны всегда быть открыты любым возможностям. Никто не поможет нам в этом – но мы сами должны срывать все покровы со своего сердца». Наша писатель-

ская практика направлена на ту же цель: мы учимся открываться и доверять собственному голосу и процессу творчества. В конечном итоге, если процесс будет правильным, у вас получится написать что-то правильное и подлинное. Вы научитесь писать хорошо.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

# Примечания