



ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН

СЛУШАЙ
КАК
ХУДОЖНИК

творческая и личная
трансформация
за 6 недель

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
К98

Julia Cameron
THE LISTENING PATH

© 2021 by Julia Cameron
All rights reserved.

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Viktoria Karpunina / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кэмерон, Джулия.

К98 Слушай как художник : Творческая и личная трансформация за 6 недель / Джулия Кэмерон ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2022. — 256 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-121402-9

Джулия Кэмерон — автор сорока книг, в их числе такие мировые бестселлеры как «Путь художника», «Долгие прогулки», «Поиск источника». На вопрос: «Как у вас это получается?», она отвечает, что умеет слушать. Автор уверена: мы можем открыть в себе невероятные возможности, если усовершенствуем способность слушать. При этом совсем не важно, в чем вы хотите преуспеть: в издании книг, написании пьес, открытии картинных галерей или создании нового дизайна интерьера дома. С помощью авторской методики любой желающий за 6 недель сможет:

- научиться слушать интуицию;
- сделать приятнее звуковую среду вокруг себя;
- стать хорошим слушателем и найти друзей по духу;
- перестать бояться тишины и находить в ней озарения.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121402-9 © Бирюзовая Е., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Из этой книги вы узнаете:

- Как сделать приятнее звуковую среду вокруг себя (см. НЕДЕЛЯ 1)
- Как научиться слушать интуицию (см. НЕДЕЛЯ 2)
- Как стать хорошим слушателем и найти друзей по духу (см. НЕДЕЛЯ 3)
- Как беседовать с тонким миром (см. НЕДЕЛЯ 4)
- Как получать поддержку от ваших героев (см. НЕДЕЛЯ 5)
- Как перестать бояться тишины и научиться находить в ней озарения (см. НЕДЕЛЯ 6)

Отзывы на «Умение слушать»

«Снова Джулия Кэмерон отличилась. В “Слушай как художник” она мягко направляет нас, чтобы мы могли сонастроиться с самими собой, с миром, друг с другом и даже с потусторонним. Жизнь наполняется ясностью, родством душ и счастьем. Неважно, стреляный вы воробей или новичок в творчестве, — “Слушай как художник” даст вам доступ к драгоценному кладу мудрости, сокрытому в нас самих и в окружающем мире».

— *Эмбер Рей, автор книги
«Choose Wonder Over Worry»¹*

«В своей неординарной книге “Путь художника” Джулия Кэмерон предложила миру новый подход к творчеству. Теперь же, в “Слушай как художник”, она охватывает абсолютно другую сферу творчества: способность слушать на более глубоких уровнях. Я всю жизнь обучаюсь этому искусству и могу сказать, что нет ничего похожего на эту книгу. Я рекомендую вам прочитать “Слушай как художник” и воспользоваться этим судьбоносным даром».

— *Гей Хендрикс, кандидат наук,
автор книги «The Big Leap and Conscious Luck» —
бестселлера по версии газеты «The New York Times»*

Отзывы на «Путь художника» Джулии Кэмерон:
«Джулия Кэмерон изобрела способ обновления творческой души».

— *Газета «The New York Times»*

¹ «Вся правда обо мне. Любопытство вместо тревоги на пути к истинному Я». Изд. Манн, Иванов и Фербер, 2019.

«Без “Пути художника” не было бы “Ешь, молись, люби”».

— *Элизабет Гилберт*

«Если вы всегда хотели следовать за творческой мечтой, играть и созидать словами или красками, эта книга поможет вам безболезненно начать и научиться техникам концентрации внимания. И, кстати говоря, именно это самое главное в художнике — умение быть внимательным».

— *Энн Ламотт*

«Эта книга затрагивает очень деликатный и сложный предмет. Она представляет собой ценный инструмент, позволяющий читателям прикоснуться к собственному творчеству».

— *Мартин Скорсезе*

*Посвящается Джоэлю Фотиносу.
Благодарю за то, что выслушал мои мечты*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	13
НЕДЕЛЯ 1. Слушаем, что происходит в окружающей среде	62
НЕДЕЛЯ 2. Слушаем других людей	93
НЕДЕЛЯ 3. Слушаем свое высшее Я	165
НЕДЕЛЯ 4. Слушаем потусторонний мир	207
НЕДЕЛЯ 5. Слушаем своих героев	220
НЕДЕЛЯ 6. Слушаем тишину	234
ПОСЛЕСЛОВИЕ	248
БЛАГОДАРНОСТИ	250

ВВЕДЕНИЕ

Июльский вечер, в Санта-Фе почти 19:00. Небо по-прежнему лазурно-голубое — оно будто не желает терять своих красок. Я сижу на скамейке среди деревьев и цветов. Неподалеку на дереве чирикают птицы. Они скрыты от меня узором листвы, но я слышу их так ясно, будто они сидят на скамье рядом со мной. Чуть поодаль каркает ворон. Интересно, он общается с певчими пташками или это бессвязный монолог? Вдалеке лает собака. Легкий бриз шевелит высокие фиолетовые цветы у моей скамейки, и они, качаясь вперед-назад, трутся друг о друга. Мимо проезжает машина: ее мотор звучит тише издаваемого мощными колесами трения о гравий, которым посыпана дорога. Издалека, с основной магистрали, раздается бибиканье. Хлопая крыльями, птица взмывает вверх и скользит по небу, скрываясь из поля зрения. Гомон певчих птах по соседству замедлился. Они все еще поют, но теперь их пение напоминает мелодичную дискуссию в листве. А раньше они звучали так, будто все говорили одновременно. Похоже, сейчас они говорят по очереди. Слушают ли они друг друга?

И что означает слушать? Как мы понимаем это в повседневной жизни? Мы слушаем, что происходит

в окружающей среде, будь то щебет птиц или шум городских улиц, — или, наоборот, «выключаем» звуковой фон. Мы слушаем друг друга — хорошо или не очень. Другие люди слушают нас — а может, нам просто хочется, чтобы они слушали. Мы внимаем своим инстинктам, интуиции, внутреннему голосу — и, возможно, хотели бы чаще и точнее догадываться, что они хотят нам поведать. Умение слушать требует включенности во множество ориентиров и зацепок, которые окружают нас каждый день. Оно требует времени, чтобы остановиться и прислушаться, — и утверждает, что момент, потраченный на осознанность, особенно когда нам кажется, что у нас «нет времени», не отнимает его, а дарит его... а еще вносит ясность, дает чувство единения и задает нам направление. Мы все слушаем — и все можем делать это качественнее и лучше. Жизнь каждого человека можно улучшить, если усовершенствовать способность слушать. Это умение — благородный путь, где вы обретете инструменты, которые позволят вам развиваться — слушать среду, людей и себя.

Задача этой книги — стать путеводителем для читателя, побудить его концентрироваться и глубже вникать в услышанное. Слушая, мы уделяем внимание, а это всегда исцеляет. Умение слушать подарит нам озарение и ясность. Оно принесет нам радость и перспективу. Кроме того, оно позволяет укрепить связь с миром.

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Следующие шесть недель вы будете прокачивать умение слушать, поднимаясь уровень за уровнем. Каждая новая форма слушания зиждется на предыдущей.

Я поняла, что, если мы осознанно прорабатываем умение слушать, оно быстро прогрессирует. Это искусство не требует много времени, потому что дело тут только в желании уделять внимание. Эта книга научит вас вслушиваться и вникать независимо от того, свободны вы или у вас плотный рабочий график, живете вы в городе или в деревне.

Мы все слушаем, и есть миллиарды способов это делать.

Мы будем слушать, что происходит в окружающей среде: «включимся» в процессы, из которых обычно «выключены». Это вызовет удивление и восторг. Вас очарует пение птиц; тиканье кухонных часов подарит чувство стабильности и комфорта; позвякивание ошейника собаки о чашку с водой напомнит о непреклонности жизни.

Мы будем слушать других людей и узнаем, что можем делать это иначе, тщательнее. Когда мы слушаем — реально слушаем — собеседников, их проникательность часто удивляет. Когда мы ждем, не перебивая, позволяя человеку расширить мысль, вместо того чтобы подгонять быстрее закончить высказывание, то узнаем, что почти не можем предугадать, чем с нами на самом деле хотят поделиться. И понимаем, как много нужно сказать друг другу и, если дать шанс, наши компаньоны предложат нам гораздо больше, чем мы ожидали. И это может оказаться чем-то кардинально отличным от наших представлений. Нам всего-то нужно прислушаться.

Внимая своему высшему Я, мы придем к ориентирам и ясности. Нам не придется додумывать; скорее мы будем слушать и записывать. Нужно совсем чуть-чуть усилий для того, чтобы слушать без погрешностей. Голос высшего Я заговорит с нами спокойно, ясно и без обиняков.