

**ĐANH THỨC
BẢN NGÃ NGHỆ SĨ**

The Artist's Way

Copyright © 1992, 2002 by Julia Cameron

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Susan Schulman A Literary Agency,
New York

ĐÁNH THỨC BẢN NGÃ NGHỆ SĨ

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2022

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Cameron, Julia

Đánh thức bản ngã nghệ sĩ = The artist's way : 12 tuần khơi nguồn sáng tạo, vượt qua bế tắc và khám phá bản thân / Julia Cameron ; Đặng Việt Vinh dịch ; Be Blessed h.đ.. – H. :

Thế giới ; Công ty Sách Alpha, 2026. – 424 tr. ; 21 cm

ISBN 978-604-345-838-1

1. Tâm lý học 2. Nghệ sĩ 3. Sáng tạo

153.35 – dc23

TGK0327p-CIP

Liên hệ mua sách: cskh@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: chuyendoiso@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản: htxb@alphabooks.vn

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo & bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn



JULIA
CAMERON **THE
ARTIST'S
WAY** **ĐÀNH THỨC
BẢN NGÃ NGHỆ SĨ**

12 TUẦN 

**KHOI NGUỒN SÁNG TẠO, VƯỢT QUA
BÊ TẮC VÀ KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

Đặng Việt Vinh dịch - Be Blessed hiệu đính

(Tái bản lần thứ nhất)



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Đoàn Đức Thuận - Phó Viện trưởng
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang
CEO HQBC Consulting & Investment

Nông Vương Phi
CEO Công ty Phi&P

Nguyễn T. Quỳnh Trang
Phó Chủ tịch CSMO

TS. Ngô Công Trường
Nhà sáng lập Công ty Tư vấn và Giáo dục
J&P Global

Lê Quốc Vinh
Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành
Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội
các Nhà QTDN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Phan Minh Thu
Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn Cảnh Bình
Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Phụ trách sản xuất: Bùi Hà - Đặng Ly
Điều phối viên: Bích Ngọc
Thiết kế bìa: ducchien_
Trình bày: Mỹ Mây

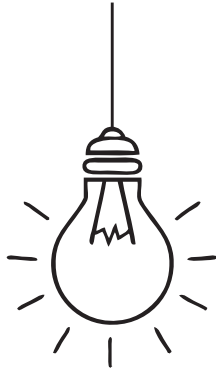
Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn
Bản quyền: Xuân Hồng
Phụ trách marketing: Chu Đức Tấn

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức
quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới



Lời tựa cho ấn bản kỷ niệm 30 năm	7
Lời giới thiệu	15
Mở đầu	27
Hành trình của tôi.....	33
Năng lượng tâm linh.....	40
Sử dụng cuốn sách này như thế nào để kết nối với sự sáng tạo của bạn.....	46
Những công cụ cơ bản.....	54
Tuần 1 Phục hồi cảm giác về sự an toàn	85
Tuần 2 Phục hồi ý thức về danh tính cá nhân	114
Tuần 3 Phục hồi ý thức về tài năng	148
Tuần 4 Phục hồi cảm giác về tính toàn vẹn	180
Tuần 5 Phục hồi các khả năng của bản thân ...	200
Tuần 6 Phục hồi cảm giác trừ phú	223
Tuần 7 Phục hồi cảm giác kết nối	243

Tuần 8	Phục hồi cảm giác sức mạnh.....	264
Tuần 9	Phục hồi cảm giác về lòng trắc ẩn.....	301
Tuần 10	Phục hồi khả năng tự bảo vệ	322
Tuần 11	Giành lại khả năng tự chủ cảm giác tự chủ	351
Tuần 12	Tiến bước với niềm tin.....	376
Hỏi và đáp		397
Lời cầu nguyện của nghệ sĩ		421



LỜI TỰA CHO ẤN BẢN KỶ NIỆM 30 NĂM

Tôi sống một mình trên đỉnh một ngọn núi ở Santa Fe, thuộc bang New Mexico. Thư từ của tôi được chuyển đến qua những con đường lầy lội chừng nào chúng còn giúp người ta đi lại được. Hôm nay, trong số thư tôi nhận được có một cuốn sách. Bên trong cuốn sách có một mảnh giấy ghi: “Julia thân mến, tôi đã sử dụng các công cụ của *The Artist’s Way*¹, và cuốn sách này chính là thành quả.”

Tôi vui mừng đón nhận cuốn sách ấy. Trong suốt 30 năm qua, tôi đã sưu tập vô số kỷ vật: sách và những vật lưu niệm khác như tranh vẽ, tượng, hoa tai, dây chuyền, thậm chí cả giày dép. Ngôi nhà của tôi chất đầy những gì tôi gọi là “chiến tích của *The Artist’s Way*”, hay chính là những bằng chứng hữu hình cho thấy các công cụ trong cuốn sách này quả thực có khả năng khai mở sức sáng tạo. Những người thực hành *The Artist’s Way*

1. Trong ấn bản tiếng Việt do Alpha Books xuất bản, chúng tôi để tên sách là *Đánh thức bản ngã nghệ sĩ*.

cũng chia sẻ những câu chuyện của họ – những câu chuyện thành công.

Emma Lively, một nhà soạn nhạc, đến với *The Artist's Way* khi đang là một nghệ sĩ viola cổ điển rất thành công nhưng cô vẫn không cảm thấy thỏa mãn. Trong quá trình thực hành các công cụ, cô bắt gặp một giấc mơ đã bị chôn vùi từ lâu. Khi còn nhỏ, cô từng muốn sáng tác nhạc, nhưng rồi khi lớn lên, nhân danh thực tế, cô đã gác giấc mơ ấy sang một bên, thay vào đó học cách chơi nhạc của người khác, của những “nhà soạn nhạc thực thụ”, như cô vẫn nghĩ về họ. Ký ức về giấc mơ thời thơ ấu ấy vẫn sắc như lưỡi dao. Chẳng phải giấc mơ đó nằm ngoài tầm với của cô sao? Chẳng phải cô nên khiêm tốn hơn sao? Chẳng phải cô nên hài lòng hơn với một sự nghiệp theo lối thông thường sao?

Những trang nhật ký của cô – “Morning Pages”¹ – một công cụ mà bạn sẽ sớm được biết đến trong cuốn sách này cứ dày lên từng ngày. Ký ức về giấc mơ của cô trở nên ngày càng rõ nét và mãnh liệt. “Hãy cứ thử đi”, các trang viết thúc giục. Rủi ro dường như quá lớn. Cô nghĩ mình là ai chứ? Chẳng phải cô đang mơ “quá sức mình” hay sao?

“Hãy thử đi.” Các trang viết cứ lặp đi lặp lại lời thách thức ấy. Và Emma đã thử, trên hết chỉ để các trang viết im lặng.

1. Trong ấn bản tiếng Việt của cuốn sách, chúng tôi gọi công cụ này là “Các trang viết buổi sáng”.

“Tôi nhốt mình trong một căn phòng có cây đàn piano. Ngay khi cánh cửa khép lại, tôi bắt đầu nghe thấy âm nhạc.”

Âm nhạc mà Emma nghe thấy dần trở thành một tuyển tập những ca khúc ngắn. Tiếp đó, các trang viết gợi ý cô sáng tác một câu chuyện có âm nhạc đi kèm. Lúc này đã can đảm hơn, Emma viết vở nhạc kịch đầu tiên của mình. Vào thời điểm tôi đang viết những dòng này, vở nhạc kịch thứ ba của cô, *Bliss*, đã công diễn lần đầu tại Seattle trong những tràng pháo tay không ngớt, và hy vọng sẽ tiến tới sân khấu Broadway. Mỗi ngày, Emma vẫn tiếp tục viết thêm nhiều bản nhạc mới. Giờ đây, cô là một nhà soạn nhạc biểu diễn chính những tác phẩm của mình, đúng như giấc mơ mà cô đã cho phép bản thân mơ tới.

Những câu chuyện như của Emma là thành quả của việc sử dụng các công cụ trong *The Artist's Way*. “Morning Pages” nối dài những giấc mơ. Điều khởi đầu như một sự mạo hiểm chẳng bao lâu sẽ trở thành một sự mạo hiểm đã được thực hiện. “Chỉ cần thử thôi, chỉ một bước nhỏ như bước đi của em bé”, các trang viết nhẹ nhàng khích lệ. Và chẳng mấy chốc, những bước nhỏ ấy sẽ trở thành những bước dài tiến vào một thế giới mới mẻ và đầy hứng khởi.

Tôi đã sử dụng các công cụ trong cuốn sách này suốt hơn ba thập niên. Khi được hỏi tôi “vẫn” viết “Morning Pages” đấy chứ, tôi luôn trả lời là có. Tôi vẫn viết bởi chúng vẫn phát huy tác dụng. Theo lời thôi

thức của chúng, tôi đã viết thơ, bài hát, kịch, nhạc kịch và rất nhiều sách.

Tôi không phải là người duy nhất nhận thấy chúng hiệu quả.

Gần đây, tôi có một buổi ký tặng sách và trò chuyện với một nhóm người đang kiếm tìm “phép thần” của “Morning Pages”. Một người đàn ông cao lớn tiến đến chiếc bàn nơi tôi đang ngồi và nhẹ nhàng nói:

“Tôi muốn cảm ơn cô vì một phần tư thế kỷ tôi đã viết ‘Morning Pages’. Trong suốt chừng ấy thời gian, tôi chỉ bỏ một ngày duy nhất, đó là ngày tôi trải qua ca phẫu thuật bắc cầu động mạch vành bốn nhánh.”

Tôi hình dung người đàn ông ấy đang hồi phục trên giường bệnh, cuốn nhật ký được đặt kế bên. Giờ đây, trông ông tràn đầy sinh lực. Ở ông hiện rõ sự khỏe mạnh mà ai cũng có thể cảm nhận được. Phải chăng đó cũng là một ân sủng mà các trang viết mang lại? Không có lĩnh vực nào trong cuộc sống của chúng ta nằm ngoài tầm ảnh hưởng của sự khôn ngoan mà các trang viết buổi sáng ấy đem đến.

Khi “Morning Pages” hiện diện trong cuộc sống, chúng dẫn dắt chúng ta. Linh cảm, trực giác mơ hồ ban đầu dần trở thành một phần vận hành của tâm trí. Bằng trực giác, chúng ta biết điều gì nên đón nhận và điều gì nên tránh xa. Chúng ta vững bước trên con đường tinh thần dù rằng có thể ta không gọi nó bằng tên ấy.

Các công cụ của *The Artist's Way* thúc đẩy chúng ta hành động vì bản thân. Chúng cảnh báo khi năng lượng của ta bị người khác chiếm dụng, tức là được dùng để phục vụ người khác chứ không phục vụ chính mình. Nguồn năng lượng mà trước đây chúng ta đã tiêu tốn với mong mỏi và hy vọng người khác sẽ làm mọi việc theo ý mình, nay trở thành nguồn năng lượng của ta đầu tư vào những hướng đi mang lại kết quả. Trớ trêu thay, khi sẵn lòng hành động vì lợi ích của mình, chúng ta lại bắt đầu thu hút sự hỗ trợ. Khi tâm trí ta ngày càng sáng suốt, người khác cũng bị thu hút bởi sự sáng suốt ấy. Đôi khi, sự sáng suốt đó còn biểu hiện ra bên ngoài: tư thế đường hoàng, ánh mắt rạng rỡ.

“Trông cậu khác hẳn,” bạn bè sẽ nhận xét như vậy. Và quả thật, chúng ta đã khác. Càng sống đúng với bản thân, ta càng trở nên độc đáo. Suy cho cùng, chính chúng ta là “cội nguồn” cho những giấc mơ và lý tưởng của mình. Và khi các giá trị của ta ngày càng trở nên rõ ràng, giá trị của ta với người khác cũng tăng lên. Sống trung thực với bản thân, ta đồng thời cũng trở nên chân thành hơn với người khác. Khi tin tưởng bản thân, chúng ta trở thành những người đáng để người khác tin cậy.

“Tôi đã thực hành *The Artist's Way* bốn lần,” một học viên nói với tôi, “và mỗi lần tôi đều có một bước đột phá đáng kể. Từng bước một, tôi được dẫn dắt nhẹ nhàng. Sự nghiệp của tôi giờ đây đã từ giấc mơ trở thành hiện thực.”

Qua nhiều năm, tôi có vinh dự được góp phần làm “bà đỡ” cho những bước chuyển hóa thay đổi cuộc đời. Ngay lúc này đây, tôi nghĩ đến Victoria, người đến với *The Artist’s Way* khi là một nữ diễn viên tài năng nhưng cũng đầy thất vọng. Khi thực hành các công cụ, cô nhận ra giấc mơ trở thành đạo diễn của mình. Khi nhận lấy vai trò dẫn dắt, cô không còn cảm thấy thất vọng nữa. Cô chỉ cần lòng dũng cảm – và các công cụ đã trao cho cô điều đó.

“Morning Pages” là người chứng kiến đầy yêu thương đối với quá trình trưởng thành của chúng ta. Chúng là tấm lưới an toàn cho những giấc mơ của ta. “Artist Dates”¹ là những chuyến phiêu lưu một mình được thực hiện mỗi tuần một lần, giúp chúng ta thêm vững tin rằng thế giới này đầy nhân ái. Hai công cụ kết hợp với nhau trở thành đòn bẩy mạnh mẽ cho sự thay đổi. Suốt ba thập niên qua, tôi đã chứng kiến các công cụ ấy phát huy tác dụng, đưa con người từ những cuộc đời đầy thất vọng sang những cuộc đời tràn ngập niềm vui.

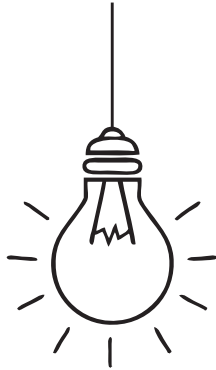
“Morning Pages’ ư?” một biên kịch tuyên bố. “Tôi yêu chúng. Hơn thế nữa, tôi nghĩ chúng cũng yêu tôi. Tôi đã viết được 13 kịch bản phim rồi.”

“Morning Pages” thật sự mang lại cảm giác của một người bạn đầy yêu thương và trung thành. Chúng nhẹ

1. Trong ấn bản tiếng Việt, chúng tôi để công cụ này là “Hẹn hò với người nghệ sĩ trong bạn”.

nhàng thúc đẩy ta hành động vì lợi ích tốt nhất của bản thân. Chúng đưa ta từ chỗ chỉ biết có bản thân đến chỗ có niềm tin vào bản thân. Là những nghệ sĩ từ trong sâu thẳm, chúng ta kiến tạo nên những cuộc đời đầy nghệ thuật. Chúng ta dám gọi mình là “Nghệ sĩ” và dám sống theo bản ngã nghệ sĩ của mình.

Julia Cameron



LỜI GIỚI THIỆU

Nghệ thuật là một giao dịch về mặt tinh thần. Nghệ sĩ là những người nhìn xa trông rộng. Chúng ta thường có một dạng niềm tin, nhìn thấy rõ và đi về phía một mục tiêu sáng tạo đang tỏa ánh sáng mờ mờ nơi xa – thứ ánh sáng hữu hình với chúng ta, nhưng vô hình với những ai ở xung quanh chúng ta. Mặc dù khó nhớ, song công việc của chúng ta là tạo ra thị trường chứ không phải thị trường tạo ra công việc cho chúng ta. Nghệ thuật là một hành vi tín ngưỡng, và chúng ta là những người thực hành hành vi tín ngưỡng đó. Đôi khi chúng ta được mời gọi hành hương nhân danh tín ngưỡng, và giống nhiều người đi hành hương, chúng ta đặt câu hỏi với lời mời gọi đó mặc dù chúng ta vẫn trả lời nó.

Tôi đang viết trên một cái bàn sơn mài đen – cái bàn hướng về phía tây sông Hudson. Tôi ở bên Bờ Tây của Manhattan và làm việc cật lực để đưa các vở nhạc kịch từ trên trang giấy lên sân khấu. Manhattan là nơi sinh sống của các ca sĩ, đó là còn chưa kể tới Broadway. Tôi ở đây vì “nghệ thuật” đã mang tôi tới đây. Ngoan ngoãn vâng lời, tôi đã tới đây.

Tính trên đầu người, có lẽ Manhattan có tỷ lệ nghệ sĩ lớn hơn bất cứ nơi nào trên đất Mỹ. Ở khu Bờ Thượng Tây của tôi, đàn cello nhiều và công kênh như những con bò ở Iowa. Đàn cello là một phần của cảnh quan nơi đây. Ngồi viết bằng máy đánh chữ, nhìn ra bên ngoài qua ánh đèn, dường như tôi cũng là một thứ gì đó mà Manhattan biết rất rõ. Tôi viết giai điệu trên một cây dương cầm, cách 10 khu phố nơi Richard Rodgers, một cậu thiếu niên cao lêu nghêu đang bước lên một bậc thêm ngắn để gặp Larry Hart, một cậu bé thấp lè tè, người sau này trở thành đối tác lâu dài của cậu. Hai đứa cùng nhau mộng mơ, xuyên qua những tháng ngày hạn hán và lũ lụt.

Căn hộ của tôi nằm trên đường Bờ Sông. Ở phía cuối chạt hẹp này của hòn đảo, Broadway cách phía sau lưng tôi chưa đến một khu phố khi tôi nhìn về phía tây qua con sông. Mặt trời lúc này đã lặn, để lại từng dải ruy băng ánh sáng đầy màu sắc trên dòng sông. Đó là một con sông rộng và trong một ngày đầy gió – ở đây có rất nhiều ngày đầy gió – nước sông gợn sóng, sủi bọt trắng. Những con tàu kéo tựa như những con bọ hung, đang rẽ sóng xuôi dòng sông, đẩy những chiếc xà lan dài lê thê bằng mũi. Manhattan là một hải cảng, và là nơi để những giấc mơ hạ cánh.

Manhattan lắm kẻ mộng mơ. Thực ra nghệ sĩ nào cũng mộng mơ, và chúng tôi tới đây mang theo những giấc mơ đó. Không phải ai trong chúng tôi cũng vận đồ đen, hút thuốc lá và uống rượu mạnh, sống trong

sự lãng mạn bầm dập, tởm lợm của những căn hộ bé xíu và lũ gián thì nhiều đến nỗi chuột bỏ phải bỏ đi. Không, cũng như lũ gián thôi, các nghệ sĩ có mặt ở khắp chốn này, từ những tòa chung cư rẻ tiền cho đến những căn hộ tầng thượng xa xỉ. Tòa chung cư nơi tôi ở không chỉ có tôi với cây dương cầm và cái máy chữ, mà còn có một ca sĩ opera lú lo như một con chim chiến chiến đang tung cánh bay. Những người phục vụ trong khu phố thường – chứ không phải lúc nào cũng vậy – là diễn viên, và những cô gái trong khu phố chân to bè như chân vịt nhưng lại biết nhảy, mặc dù bạn sẽ không thể tưởng tượng ra sự duyên dáng của họ khi bước đi trên đôi chân vịt bơi lặn biển.

Chiều nay, tôi uống một tách trà tại quán Edgar Café, quán được đặt tên theo Edgar Allan Poe, người từng sống ở đây và chết ở một nơi xa trung tâm, tận khu Bronx. Tôi đã nhòm qua các ô cửa sổ tầng trệt nhà Leonard Bernstein ở tòa nhà Dakota, và hơi lạnh người mỗi khi đi qua lối vào hình vòm nơi John Lennon bị bắn. Trong căn hộ này, tôi cách những nơi công tước Ellinton thường lui tới chưa đến một khu nhà, và có hẳn một con phố mang tên ông. Manhattan là một thành phố đầy ma. Khả năng sáng tạo – và mọi khả năng – len lỏi qua những hẻm vực thẳng đứng của thành phố.

Manhattan là nơi tôi lần đầu tiên bắt đầu dạy khóa học Đánh thức bản ngã nghệ sĩ. Giống như mọi nghệ sĩ – giống như tất cả chúng ta nếu chúng ta lắng nghe – tôi có cảm hứng. Tôi đã được “mời gọi” để dạy và tôi đã

trả lời tiếng gọi đó có phần miễn cưỡng. “Thế còn nghệ thuật của mình thì sao?” Tôi tự hỏi. Tôi vẫn chưa biết rằng chúng ta có xu hướng thực hành những gì chúng ta cầu nguyện, rằng khi giải phóng người khác tôi sẽ giải phóng bản thân, và rằng giống như mọi nghệ sĩ, tôi sẽ sống tốt một cách dễ dàng hơn nếu được bầu bạn, có những tâm hồn đồng điệu cùng tạo ra những bước nhảy vọt đồng điệu về niềm tin. Khi được “mời gọi” dạy, tôi vẫn không thể tưởng tượng việc dạy lại mang đến cho tôi và người khác (thông qua tôi) nhiều lợi ích đến như vậy.

Năm 1978, tôi bắt đầu hướng dẫn các nghệ sĩ phương pháp để “khơi thông tắc nghẽn” khả năng sáng tạo và cả cách “đứng dậy” sau khi những sáng tạo của họ bị vùi dập hoặc không được đánh giá cao. Tôi chia sẻ với họ các công cụ mà tôi đã học được trong quá trình thực hành sáng tạo của mình. Tôi làm việc này một cách dễ dàng và nhẹ nhàng nhất có thể.

“Hãy nhớ rằng có một nguồn năng lượng sáng tạo muốn thông qua bạn để thể hiện ra bên ngoài”; “Đừng phán xét công việc hay bản thân. Bạn có thể giải quyết sau”; “Hãy để Chúa làm việc thông qua bạn”, tôi nói với họ như vậy.

Khi đó, công cụ của tôi rất đơn giản, còn học viên thì rất ít. Thế nhưng cả công cụ lẫn số lượng học viên đã tăng đều đặn sau 10 năm. Ban đầu (và gần như lúc nào cũng vậy), học viên của tôi chủ yếu là các nghệ sĩ bị bế tắc hoặc tổn thương tâm lý – họa sĩ, nhà thơ, thợ

gốm, nhà văn, nhà làm phim, diễn viên hoặc đơn giản là những ai mong muốn bản thân có thể trở nên sáng tạo hơn trong cuộc sống hay trong bất kỳ lĩnh vực nào khác. Tôi giữ cho mọi việc đơn giản vì mọi việc vốn dĩ thực sự đơn giản. Sức sáng tạo giống như cỏ dại – nó sẽ mọc lại mà không cần phải chăm sóc gì nhiều. Tôi dạy mọi người cách làm thế nào để mang đến những dưỡng chất đơn giản cho tinh thần sáng tạo của họ và sự chăm sóc họ cần để nuôi giữ tinh thần đó. Mọi người đáp lại bằng cách viết sách, làm phim, vẽ tranh, chụp ảnh và nhiều, nhiều hơn thế. Tiếng lành đồn xa và các lớp học của tôi nhanh chóng được lấp đầy.

Trong lúc đó, tôi vẫn duy trì việc sáng tác của mình. Tôi viết kịch, tiểu thuyết và kịch bản phim. Tôi làm phim truyện, phim truyền hình, viết truyện ngắn. Tôi làm thơ, rồi nghệ thuật trình diễn. Khi làm những việc này, tôi học được nhiều công cụ sáng tạo hơn, viết được nhiều bài giảng hơn, và khi bạn tôi, Mark Bryan, thúc giục, tôi sắp xếp các bài này thành tập ghi chép giảng dạy và cuối cùng thành một quyển sách hoàn chỉnh.

Mark và tôi sát cánh bên nhau, in và cho ra đời quyển sách đơn giản mà tôi có thể gửi cho những ai cần giúp đỡ. Chúng tôi gửi sách qua đường bưu điện cho gần 1.000 người, những người này photo sách và tặng cho bạn bè họ. Chúng tôi bắt đầu nghe thấy những câu chuyện hồi phục đáng kinh ngạc: họa sĩ vẽ tranh, diễn viên đóng phim, đạo diễn làm phim và những người vốn tuyên bố rằng họ không theo một môn nghệ thuật nào

nay lại bắt đầu thực hành môn nghệ thuật mà họ luôn muốn làm. Chúng tôi được nghe nhiều câu chuyện về những đột phá bất ngờ và những sự thức tỉnh chậm rãi.

Jeremy P. Tarcher, nhà xuất bản nổi tiếng với dòng sách sáng tạo và tiềm năng con người, đọc bản thảo cuốn sách và quyết định xuất bản. Trong lúc đó, tôi chia cuốn sách thành một khóa học 12 tuần, mỗi phần giải quyết một vấn đề cụ thể nào đó. Cuốn sách đơn giản này là kết tinh của 12 năm giảng dạy và 20 năm làm nghệ thuật dưới nhiều hình thức của tôi. Ban đầu, tôi đặt tên sách là *Healing the artist within* (Chữa lành người nghệ sĩ bên trong bạn). Cuối cùng, sau nhiều suy nghĩ, tôi quyết định đặt tên sách là *The artist's way* (Đánh thức bản ngã nghệ sĩ). Cái tên này giải thích và phân tích tính sáng tạo như một vấn đề tinh thần. Tôi bắt đầu chứng kiến những điều kỳ diệu của chính mình.

Tôi thường đi đến nhiều nơi để dạy, và trong những buổi ký tặng sách và tại các địa điểm công cộng, mọi người bắt đầu đưa cho tôi đĩa CD, sách, video, thư để gửi đến tôi điều này: “Tôi đã sử dụng các công cụ của bà và làm ra cái này, cảm ơn bà rất nhiều.” Lời khen tặng thường xuyên nhất là: “Cuốn sách của bà đã thay đổi cuộc đời tôi” và tôi nghe câu này từ những người nghệ sĩ ít cũng như nhiều danh tiếng, từ những người ở nơi bình yên đến những người trên chiến tuyến. Sau khi sử dụng những công cụ của tôi, từ nguồn cảm hứng bị cạn kiệt, các họa sĩ đã được mời tham gia các triển lãm lớn, được giám khảo chọn lọc.

Từ chỗ không viết được gì, các nhà văn đã giành được giải Emmy hoặc Grammy cho các tác phẩm của họ. Tôi thấy mình thật nhỏ nhoi trước khả năng khôi phục sức mạnh, sức sống, cảm hứng cho những con đường sáng tạo cá nhân, đa dạng và khác biệt của Thượng Đế, Đấng Sáng tạo Vĩ đại. Một nhà văn 50 tuổi rơi vào bế tắc đã trở thành nhà viết kịch giành được giải thưởng. Một nhạc công lâu năm trong ban nhạc jazz đã thai nghén và thực hiện thành công một album cá nhân tuyệt đỉnh. Những giấc mơ ấp ủ từ lâu sẽ bùng nổ ở bất cứ nơi nào Đấng Sáng tạo Vĩ đại chìa bàn tay ra. Tôi nhận được những lời cảm ơn mà đúng ra nên dành cho Thượng Đế. Tôi truyền đi thông điệp rằng Đấng Sáng tạo Vĩ đại yêu tất cả nghệ sĩ và tích cực giúp đỡ những ai mở lòng chào đón tính sáng tạo bên trong con người họ.

Nghệ sĩ nối tiếp nghệ sĩ, tay truyền tay, *Đánh thức bản ngã nghệ sĩ* bắt đầu trở nên phổ biến. Tôi nghe nói các nhóm người trong rừng rậm Panama, ở những vùng xa xôi hẻo lánh, những tín đồ Druid, Sufi và Phật giáo, tất cả đều tìm thấy điểm chung trong các nguyên tắc sáng tạo đơn giản của cuốn sách. Ngày càng có nhiều nghệ sĩ giúp đỡ các nghệ sĩ khác. Các tác phẩm nghệ thuật bùng nổ, những sự nghiệp cất cánh và ổn định, xung quanh là bạn bè ủng hộ. Tôi là một nhân chứng nhiệt thành của họ.

100.000 người mua và sử dụng cuốn sách này. Rồi 200.000, 1 triệu, rồi hơn 1 triệu. Chúng tôi nghe nói đến, và thi thoảng giúp triển khai việc sử dụng

*Đánh thức bản ngã nghệ sĩ ở bệnh viện, nhà tù, trường đại học và các trung tâm tiềm năng con người. Cuốn sách cũng thường được các chuyên gia trị liệu, bác sĩ, các nhóm AIDS và các chương trình của phụ nữ bị bạo hành sử dụng, đó là chưa kể đến các xưởng mỹ thuật, các chương trình thần học, nhạc viện, và tất nhiên, cuốn sách luôn được truyền tay, truyền miệng, từ nghệ sĩ tới nghệ sĩ, như là một dạng sơ cứu và cấp cứu hồi sức nhẹ nhàng. Giống như một khu vườn kỳ diệu, các nhóm Đánh thức bản ngã nghệ sĩ tiếp tục mọc, mọc và mọc. Cho đến giờ nó vẫn đang tiếp tục mọc. Mới sáng nay, tôi nhận được một cuốn sách vừa xuất bản và một bức thư cảm ơn. Cho đến nay, *Đánh thức bản ngã nghệ sĩ* đã được dịch ra gần 20 thứ tiếng và đã được dạy hoặc giới thiệu ở khắp mọi nơi, từ *New York Times* đến Viện Smithsonian, từ Viện Esalen đến các phòng nhạc tinh tú ở trường Juilliard. Giống như những hội cai rượu, các nhóm Đánh thức bản ngã nghệ sĩ thường tụ tập ở tầng hầm nhà thờ, các trung tâm chữa bệnh, trong một mái lều tranh ở Trung Mỹ hoặc một căn nhà tạm xung quanh toàn trấn ở Úc.*

Khi chúng tôi vượt qua cột mốc 1 triệu, tôi thấy lo cho khoảng thời gian và sự riêng tư cần thiết đối với nghệ thuật của mình – mà nếu không có trải nghiệm cá nhân với nó, tôi sẽ không thể tiếp tục giúp đỡ người khác được. Làm thế nào tôi có thể viết một cuốn giáo trình mà không có hiểu biết mới mẻ về nội dung phải dạy? Từng chút một, tôi rút về trong sự cô quạnh,

trong phòng thí nghiệm sáng tạo của chính mình – nơi bản thân tìm thấy sự tĩnh lặng, nơi tôi có thể làm nghệ thuật và rút ra bài học từ quá trình đó. Từng tác phẩm nghệ thuật tôi làm ra dạy cho tôi biết phải dạy cái gì. Mỗi năm làm việc cho tôi thấy rằng sức sáng tạo không hề có điểm kết thúc. Không có giới hạn tối đa, mặc dù đôi lúc sự phát triển diễn ra rất chậm chạp. Niềm tin là nguyên liệu bắt buộc phải có.

Tôi bắt đầu viết các cuốn sách ngắn, mang tính trào phúng nhằm làm giảm bớt những nguy cơ hiện hữu của việc cố gắng tạo ra một cuộc sống sáng tạo và giàu lý trí. Tôi viết *Quyền được viết, Cung cấp* và các cuốn sách hướng dẫn đơn giản, lành mạnh khác như *Sách hẹn hò của nghệ sĩ, Những trang tạp chí buổi sáng* và các cuốn kinh cầu dùng để tạo cảm giác an toàn, mạnh mẽ và hạnh phúc cho tất cả những ai đi trên con đường sáng tạo trên thế giới này. Tôi nguyện cho mọi người vui vẻ và có bạn đồng hành tốt. Mặc dù nghệ thuật là một con đường tinh thần, song tốt nhất là nên có ai đó đi cùng trên con đường này. Bởi mọi người luôn muốn được lắng nghe.

Tôi có một cuốn tiểu thuyết, một tập truyện ngắn và ba vở kịch tìm được chỗ đứng vững chắc giữa lúc 17 cuốn sách được xuất bản, và cho đến giờ, tôi vẫn vừa làm nghệ thuật vừa đi dạy. Các học trò của tôi đoạt giải, và tôi cũng vậy. Tạp chí *Utne Reader* chọn *Đánh thức bản ngã nghệ sĩ* là “Tác phẩm bậc thầy”, album thơ tôi thực hiện chung với Tim Wheeler được chọn cho giải Nhạc

phim xuất sắc, các cuốn giáo trình của tôi tiếp tục xuất hiện trong danh sách best-seller cùng danh sách lựa chọn của các chủ bút trên khắp nước Mỹ và cả thế giới. Có gì đáng ngạc nhiên không khi tôi thường cảm thấy bối rối và choáng ngợp bởi tốc độ của mọi người và của các sự kiện? Một trong những điều trớ trêu trong cuộc sống của một nhà văn nổi tiếng là họ sẽ ngày càng khó ngồi một mình sau một cái bàn. Người ta bảo tôi phải vừa đi tìm sự cô độc, vừa đi tìm sự đồng hành của các nghệ sĩ khác, những người giống như tôi tin rằng chúng ta luôn được cả Đấng Sáng tạo Vĩ đại lẫn những người đi trước dẫn dắt, bước trên con đường nghệ sĩ của họ và yêu mến cùng loại hình nghệ thuật giống chúng ta. Đấng tối cao sẵn sàng giúp đỡ nếu chúng ta yêu cầu. Chúng ta phải sẵn sàng đưa ra yêu cầu giúp đỡ, phải cởi mở để được dẫn dắt và phải sẵn lòng tin tưởng cho dù đôi khi chúng ta thiếu niềm tin. Sáng tạo là một hành vi niềm tin, và chúng ta phải trung thành với niềm tin đó, sẵn lòng chia sẻ nó để giúp đỡ người khác, để rồi được người khác giúp lại.

Bên ngoài cửa sổ nhà tôi, một con chim lớn đang bay rất cao trên dòng sông Hudson. Tôi đã trông thấy con chim này mấy hôm nay rồi, nó lao vun vút trên những ngọn gió dữ dội đã tạo nên luồng không khí xoáy quanh hòn đảo này. Con chim rất to nên không thể là điều hâu được, đáng nó cũng không giống mòng biển. Tôi không thể tin nó là đại bàng, song có vẻ nó biết chính xác nó là gì: một con đại bàng thực thụ. Nó

không nói ra tên mình. Nó mang tên mình trên người. Và có lẽ với tư cách là nghệ sĩ, chúng ta cũng giống như con đại bàng đó vậy: bị chính chúng ta và người khác hiểu nhầm là cái gì đó khác, lướt trên những giấc mơ, đi săn cái gì đó trong hẻm vực mà chúng ta nhìn thấy từ trên cao. Đối với nghệ sĩ, một đôi cánh và một lời cầu nguyện là quy trình vận hành quen thuộc. Chúng ta phải tin vào “quy trình” của chúng ta và nhìn xa hơn “kết quả”.

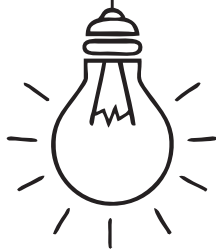
Trong suốt nhiều thế kỷ, giới nghệ sĩ đã nói về “cảm hứng”, tiết lộ rằng Thượng Đế hoặc thiên thần nói chuyện với họ. Trong kỷ nguyên của chúng ta, quan niệm về nghệ thuật như một trải nghiệm tâm linh hiếm khi được nhắc tới. Và mặc dù vậy, trải nghiệm sáng tạo vẫn mang tính huyền bí. Mở cửa tâm hồn, chúng ta đón nhận “cái phải được làm ra”, chúng ta sẽ gặp Đấng Sáng tạo của mình.

Nghệ sĩ lao động cật lực trong các căn phòng nhỏ khắp Manhattan. Chúng tôi có sự dâng hiến dành cho công việc giống như một thầy tu, và vài người trong số chúng tôi sẽ được “báo mộng”, còn số khác sẽ còng lưng làm việc tối ngày, quỳ gối trong nhà nguyện nhưng không bao giờ được Tony, Oscar hay Giải Sách Quốc gia ghé thăm. Và mặc dù vậy, tiếng nói của Thượng Đế có thể vang lên trong đầu họ như với bất cứ ai.

Vì thế chúng ta cầu nguyện. Sự nổi tiếng sẽ đến với ai đó, nhưng vinh dự sẽ tới thăm tất cả những ai sáng tạo. Là nghệ sĩ, chúng ta sẽ trải nghiệm thực tế

rằng “Thượng Đế nằm ở trong từng chi tiết”. Làm ra nghệ thuật, chúng ta sẽ tạo nên một cuộc sống nghệ thuật. Làm ra nghệ thuật, chúng ta sẽ trực tiếp gặp bàn tay của Đấng Tạo hóa.

JULIA CAMERON



MỞ ĐẦU

“Trí tưởng tượng cơ bản mà tôi có là về sức mạnh của sự sống.”

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

Khi mọi người hỏi tôi làm nghề gì, tôi thường trả lời: “Tôi là nhà văn, đạo diễn và tôi dạy những lớp học về sáng tạo.”

Về cuối cùng làm cho họ thích thú.

“Làm thế nào bà có thể dạy về sự sáng tạo?” Sự thách thức xen lẫn tò mò hiện trên gương mặt họ.

“Tôi không thể dạy về sự sáng tạo”, tôi trả lời họ. “Tôi chỉ dạy mọi người cách làm cho họ trở nên sáng tạo.”

“Ồ, ý bà là tất cả chúng ta đều sáng tạo ư?” Giờ thì họ bán tín bán nghi và hy vọng.

“Vâng”.

“Bà thực sự tin vào điều đó à?”

“Vâng”.

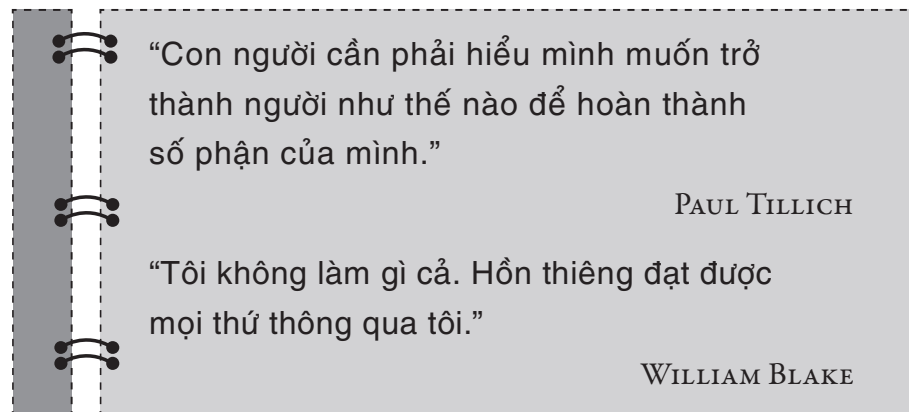
“Thế bây giờ bà làm gì?”

Quyển sách này chính là công việc của tôi. 10 năm nay, tôi đã dạy một lớp học tâm linh nhằm khai phóng sức sáng tạo của con người. Tôi đã dạy cả nghệ sĩ lẫn những người không phải là nghệ sĩ, đó có thể là họa sĩ, nhà làm phim, người nội trợ, luật sư và bất cứ ai quan tâm đến việc sống một cách sáng tạo hơn bằng cách thực hành một thứ nghệ thuật nào đó; nói cách khác, đó là bất cứ ai quan tâm đến việc thực hành nghệ thuật sống sáng tạo. Trong khi sử dụng, dạy và chia sẻ các công cụ mà tôi đã tìm tòi, kiến tạo, mài mò và được truyền cho, tôi đã chứng kiến những bế tắc được giải tỏa và cuộc sống được thay đổi bằng một quá trình đơn giản, đó là đưa Đấng Sáng tạo Vĩ đại tham gia vào quá trình phát hiện và khôi phục năng lực sáng tạo của chúng ta.

Đấng Sáng tạo Vĩ đại? Nghe giống như một vị chúa của người thổ dân châu Mỹ. Nghe cũng mang hơi hướng Thiên chúa giáo nữa... Ngốc nghếch? Suy nghĩ đơn giản? Đe dọa?... Tôi biết. Thử suy nghĩ về điều này một cách cởi mở hơn nhé. Hãy nghĩ rằng “Được, Đấng Sáng tạo Vĩ đại hay gì cũng được” và đọc tiếp cuốn sách này. Hãy cho phép bạn thử nghiệm với ý tưởng là có thể có một Đấng Sáng tạo Vĩ đại và bạn có thể nhận được một chút lợi ích đối với việc khai phóng sức sáng tạo của mình.

Vì đánh thức bản ngã nghệ sĩ về bản chất là một con đường tâm linh, được khởi xướng và thực hành thông qua sáng tạo, nên trong cuốn sách tôi xin mạn

phép sử dụng từ “Thượng Đế”. Điều này có thể kỳ quặc đối với một số người, khiến họ hồi tưởng lại những ý tưởng cũ kỹ, không thực tế, khó chịu hay đơn giản là không thể tin được, vì bạn được nuôi dạy để hiểu Thượng Đế là “ông ấy”. Xin hãy suy nghĩ cởi mở hơn!



Hãy nhắc bản thân rằng để thành công trong khóa học này, bạn không cần phải có khái niệm gì về Thượng Đế. Trên thực tế, nhiều khái niệm phổ biến về Thượng Đế lại là một trở ngại. Đừng để ngôn từ trở thành một vật cản nữa của bạn.

Khi từ Thượng Đế được sử dụng trong những trang này, bạn có thể thay thế bằng định nghĩa “sự điều hướng có trật tự tốt” hoặc “dòng chảy”. Cái chúng ta đang nói đến là một năng lượng sáng tạo. “Thượng Đế” là cách viết tốc ký hữu dụng đối với nhiều người trong số chúng ta, nhưng cũng giống như Trí Tuệ, Vũ trụ, Nguồn gốc, Đấng Tối cao... Điểm mấu chốt không

phải là bạn đặt tên cho nó là gì, mà là cách bạn sử dụng nó. Đối với nhiều người, việc coi nó như là một dạng điện năng tinh thần là một xuất phát điểm rất hữu ích.

Bằng cách tiếp cận đơn giản, khoa học là thử nghiệm và quan sát, một mối liên hệ với “dòng chảy điều hướng có trật tự tốt” có thể dễ dàng được thiết lập. Mục đích của cuốn sách này không phải là để giải thích, tranh luận hay định nghĩa dòng chảy đó. Ngoài ra, bạn không cần phải hiểu về điện để sử dụng nó.

Đừng sử dụng từ Thượng Đế, trừ phi bạn cảm thấy thoải mái với điều đó. Cũng không cần phải đặt tên cho nó, trừ phi cái tên đó giúp mô tả ngắn gọn điều mà bạn trải qua. Đừng giả vờ tin khi bạn không tin. Nếu bạn mãi tin rằng Thượng Đế không tồn tại hoặc không thể nào biết được liệu Thượng Đế có tồn tại hay không thì hãy cứ giữ niềm tin như vậy. Bạn vẫn có thể trải nghiệm sự thay đổi cuộc sống bằng cách áp dụng các nguyên tắc này.

Tôi đã chứng kiến họa sĩ bế tắc bắt đầu vẽ tranh, nhà thơ tan nát bắt đầu gieo vần, nhà văn kiệt quệ bắt đầu chạy đua hoàn thành bản thảo cuối cùng sau khi kiên trì thực hiện những công cụ trong cuốn sách này. Tôi đã không chỉ tin mà còn biết rằng: không quan trọng bạn bao nhiêu tuổi và cuộc sống của bạn đi theo con đường nào, cho dù nghệ thuật là nghề nghiệp, sở thích hay giấc mơ của bạn thì cũng không quá muộn, quá tự cao, quá ích kỷ hoặc quá ngu ngốc để tìm cách cải thiện sức sáng tạo của bạn. Một học viên 50 tuổi của

tôi, người “luôn muốn viết cái gì đó” đã sử dụng những công cụ này và trở thành một nhà biên kịch giành được giải thưởng danh giá. Một vị thẩm phán đã sử dụng những công cụ này để thực hiện ước mơ cả cuộc đời là trở thành nhà điêu khắc. Không phải mọi học viên của tôi đều trở thành nghệ sĩ toàn thời gian sau khóa học. Trên thực tế, nhiều nghệ sĩ toàn thời gian cho biết họ đã trở nên toàn diện hơn, sáng tạo hơn và trở thành những con người toàn vẹn.



“Tại sao ‘Chúa’ phải là một danh từ? Tại sao lại không phải là động từ – thứ tích cực và năng động nhất trên đời?”



MARY DALY - NHÀ THẦN HỌC

Thông qua trải nghiệm của bản thân và của vô số người mà tôi đã cùng chia sẻ, tôi tin rằng sáng tạo là bản chất của chúng ta, rằng sự tắc nghẽn là một cản trở trái tự nhiên đối với một quá trình vừa bình thường vừa kỳ diệu như khi một bông hoa nở ở tận cùng cái cọng xanh mảnh mai. Tôi thấy quá trình thiết lập kết nối tâm linh này vừa đơn giản vừa dễ làm, dễ hiểu.

Nếu bạn bế tắc trong sáng tạo – và tôi tin rằng tất cả chúng ta đều bị như vậy ở một mức độ nào đó – bạn có thể, thậm chí chắc chắn học được cách sáng tạo tự do hơn bằng việc sẵn lòng sử dụng những công cụ mà cuốn sách này mang lại. Cũng giống như các động tác

kéo giãn cơ thể của Hatha Yoga làm thay đổi ý thức khi bạn kéo giãn cơ thể, việc thực hiện các bài tập trong cuốn sách này cũng sẽ thay đổi ý thức của bạn khi tất cả những gì bạn làm chỉ là “viết” và “chơi”. Hãy làm những việc này và một thay đổi đột phá sẽ diễn ra – cho dù bạn có tin vào điều đó hay không. Cho dù bạn có gọi nó là một sự thức tỉnh tâm linh hay không.

Tóm lại, lý thuyết không quan trọng bằng thực hành. Cái bạn cần làm là tạo ra lộ trình trong ý thức, và thông qua đó các xung lực sáng tạo mới có thể vận hành. Khi bạn đồng ý phát quang lộ trình này, sức sáng tạo của bạn sẽ trỗi dậy. Theo một nghĩa nào đó, sức sáng tạo của bạn giống như máu của bạn vậy. Cũng giống như máu hiện hữu trong cơ thể vật lý của bạn và bạn không sáng tạo ra cái gì cả, sức sáng tạo hiện hữu trong cơ thể tâm linh của bạn và bạn không phải sáng tạo ra cái gì cả.