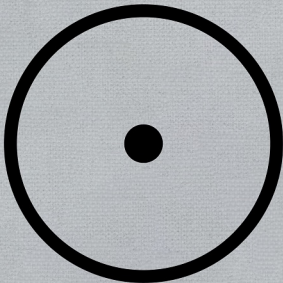


**Tvorivý
akt:
Spôsob
bytia**



Rick Rubin



Tvorivý akt

Spôsob bytia



Rick Rubin

v spolupráci s Neilom Straussom



aurora

Úryvok z rozhovoru „John Wooden: First, How to Put On Your Socks“ (John Wooden: Najprv sa naučíme, ako si natiahnuť ponožky) s Devinom Gordonom, Newsweek (24. október 1999). Použité so súhlasom.

Z anglického originálu Rick Rubin: *The Creative Act: A Way of Being*, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Penguin Press v roku 2023, preložil František Kôpka.

Vydalo Vydavateľstvo AURORA, spol. s. r. o., v Bratislave v roku 2023.
Číslo publikácie 21.

Jazyková redakcia Martina Korbová
Jazyková korektúra Albert Lučanský
Zodpovedný redaktor Mgr. Matúš Mládek
Technická redakcia Ivana Mládeková
Sadzba Samuel Ryba – Design Ryba
Tlač Těšínské papírny, s.r.o., Český Těšín

Prvé vydanie

Copyright © 2023 by Rick Rubin
Copyright licensed by Canongate Books Ltd.
arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Translation © František Kôpka 2023
Slovak edition © Vydavateľstvo AURORA 2023

Kniha: ISBN 978-80-8250-094-6
eBook: ISBN 978-80-8250-095-3

MOTIVÁCIA / SEBAROZVOJ



Cieľom nie je tvoriť umenie.
Cieľom je dospieť do onoho úžasného stavu,
ktorý nedáva inú možnosť než tvoriť.

Robert Henri

Každý z nás je tvorcom	13	Počúvanie	105
Naladenie	15	Trpezlivosť	109
Žriedlo tvorivosti	21	Mysel' začiatočníka	113
Vedomé bytie	25	Inšpirácia	121
Zásobník a filter	29	Zvyklosti	125
Neviditeľné	35	Semiačka	133
Všímajte si náznaky	39	Experimentovanie	139
Prax	45	Vyskúšať všetko	147
Vnorenie (Veľké diela)	51	Zhotovenie	153
Príroda ako učiteľka	53	Impulz	157
Nič nie je statické	57	Uhol pohľadu	165
Pohľad dovnútra	61	Prelomenie fádnosti	171
Spomienky a podvedomie	63	Završenie	179
Vždy prítomné	67	Nastavení na bohatstvo	
Nastavenie	69	nápadov	189
Pochybnosti o sebe	71	Experimentátor	
Dajte to na správnu mieru	75	a dokončovateľ	193
Odvrátenie pozornosti	83	Dočasné pravidlá	195
Spolupráca	87	Veľkoleposť	203
Zámer	91	Úspech	205
Pravidlá	95	Odstup bez straty kontaktu	
Opak je pravdou	103	(Možnosť)	211

78 tém na zamyslenie

Vytrženie	213	Posadnutí	299
Referenčný bod	217	Čo vám pomáha	
Absencia súťaživosti	219	(Presvedčenie)	301
Podstata	223	Adaptácia	303
Podvrh	229	Preklad	307
Presmerovanie pozornosti		Čistý štít	311
(Zneisťujúce hlasy)	235	Kontext	315
Seba-vedomie	239	Energia (V diele)	319
Priamo pod nosom	243	Završiť niečo, aby ste	
Šepot za hranicami času	247	mohli započat' niečo nové	
Očakávanie prekvapenia	249	(Regenerácia)	325
Veľké očakávania	253	Hra	329
Otvorenosť	259	Umelecká tvorba ako zvyk	
Okolie blesku	265	(Sangha)	335
Sedem dní v týždni		Prizma vlastného ja	339
(Neustále k dispozícii)	271	Doprajte si voľnosť	345
Spontánnosť		Spolupráca	347
(Výnimočné momenty)	275	Dilema pravdivosti	355
Ako si vybrať	281	Strážnik	359
Odtiene a stupne	285	Prečo tvoriť?	365
Dôsledky (Účel)	289	Harmónia	369
Sloboda	293	Čo si nahovárame	375



Nič uvedené v tejto knihe
nepatrí k známym pravdám.
Ide skôr o zamyslenia nad tým, čo som odpozoroval –
o postrehy, nie fakty.

Niektoré vás možno oslovia,
iné nie.
Niektoré možno oprášia vaše vnútorné poznanie,
ktoré len zapadlo prachom.
Využite, čo sa vám bude hodiť.
Zvyšok nechajte tak.

Každý z týchto momentov
je pozvánkou
na ďalšie skúmanie:
na hlbší a podrobnejší pohľad alebo, naopak,
na získanie väčšieho odstupu.
Na otvorenie možností
pre nový spôsob bytia.

Každý z nás je tvorcom



Tí, ktorí sa nevenujú tradičným umeniam, sa zdráhajú o sebe hovoriť ako o *umelcoch*. Tvorivosť neraz vnímajú ako čosi výnimočné či nedosiahnuteľné, určené len pre hŕstku s patričnými vlohami.

Našťastie, nie je to pravda.

Tvorivosť nie je ojedinelá schopnosť. A nie je ani nedosiahnuteľná. Tvorivosť je základnou ľudskou črtou. Máme na ňu nárok od narodenia a je určená všetkým.

Tvorivosť sa netýka výhradne umeleckej činnosti. Všetci z nej každodenne čerpáme.

Tvoriť znamená priniesť na svet niečo, čo tu predtým nebolo. Môže to byť rozhovor, riešenie problému, odkaz priateľom, iné usporiadanie nábytku či nová cesta domov, vďaka ktorej sa vyhneme dopravným zápcham.

Aby váš výtvor predstavoval umelecké dielo, nemusí mať divákov, nemusí byť zaznamenaný, speňažený ani chránený hrubým sklom. Už tým, že sme, sa stávame tvorcami v tom najhlbšom zmysle slova – prežívaním reality a budovaním sveta cez zmyslové vnemy.

V každom okamihu sme ponorení do hlbín beztvarej hmoty, z ktorej prostredníctvom zmyslov získavame jednotlivé informácie. Svet okolo nás, ktorý nám sprostredkujú zmysly, neexistuje sám osebe. Každý si vytvára svoju realitu pomocou série elektrických a chemických reakcií. Vytvárame si lesy aj oceány, teplo aj chlad. A potom na ne v zlomku sekundy reagujeme. To všetko vo svete, ktorý je naším výtvorom.

Nemusíme sa venovať klasickému umeniu, každý z nás aj tak žije ako umelec. Vnímame okolitý svet, filtrujeme a zhromažďujeme údaje, na základe ktorých potom budujeme skúsenosť – svoju aj druhých ľudí. Či už to robíme vedome alebo mimovoľne, už len tým, že sme nažive, sme súčasťou nepretržitého procesu tvorenia.

Žiť ako umelec predstavuje spôsob bytia na tomto svete. Je to spôsob, akým ho vnímame. Je cibrením pozornosti. Cibrením schopnosti naladiť sa na jemnejšie signály. Hľadaním toho, čo nás priťahuje a čo nás odpudzuje. Všímaním si rôznych odtieňov pocitov a toho, kam vedú.

Celý váš život je spôsobom sebavyjadrenia v podobe reťazca jednotlivých rozhodnutí zladených s vaším vnímaním. Ste tvorivá bytosť v tvorivom svete. Sami osebe jedinečné umelecké dielo.

Naladenie



Predstavte si svet ako nekonečnú tvorivú aktivitu.

Stromy kvitnú.

Bunky sa delia.

Rieky sa rozširujú o nové prítoky.

Svet pulzuje tvorivou energiou, ktorá poháňa všetko, čo na tejto planéte existuje.

Každý prejav tejto aktivity si plní svoju úlohu – svojim jedinečným spôsobom, verný svojmu tvorivému impulzu.

Podobne ako stromy kvitnú a rodia ovocie, ľudstvo tvorí umelecké diela: most Golden Gate, *Biely album*, *Guernicu*, chrám Hagia Sophia, sfingu, raketoplán, metro, *Svit luny*, rímske Koloseum, krížový skrutkovač, iPad, filadelfský cheesesteak.

Rozhliadnite sa okolo seba. Na svete je množstvo pozoruhodných vecí, ktoré si zaslúžia obdiv. Všetky sú výtvorom

ľudí verných svojej najhlbšej podstate, tak ako je kolibrík verný svojej tým, že si stavia hniezda, broskyňovník tým, že rodí broskyne a dažďové mračno tým, že z neho padá dážď.

Každé hniezdo, broskyňa, dažďová kvapka či majstrovské dielo je odlišné. Zdá sa, že niektoré stromy dávajú krajšie ovocie a niektorí ľudia tvoria veľkolepejšie diela. Krása spočíva v oku diváka.

Ako vie mračno, kedy sa má rozpršať? Ako vie strom, kedy sa začína jar? Ako vie vták, kedy je čas postaviť si hniezdo?

Vesmír funguje ako hodiny:

Všetko má svoj čas,

každé úsilie pod slnkom:

Svoj čas má prísť na svet, svoj čas má z neho odísť,

svoj čas má sadiť, svoj čas má žať,

svoj čas má zabíjať, svoj čas má zaceľovať rany,

svoj čas má smiať sa, svoj čas má plakať,

svoj čas má budovať, svoj čas má ničiť,

svoj čas má tancovať, svoj čas má smútiť,

svoj čas má rozhadzovať kamene,

svoj čas má ukladať ich na kopu.

Tieto rytmy nedokážeme ovplyvniť. Všetci sme súčasťou širšieho tvorivého aktu, nad ktorým nemáme kontrolu. To my sa mu podriaďujeme. Umelec sa riadi kozmickým rozpisom tak ako celá príroda.

Ak máte vzrušujúci nápad, ktorý však nikdy nezrealizujete, nezriedka si nájde cestu na svet prostredníctvom niekoho

iného. Niežeby vás oň ten druhý tvorca okradol – len sa naplnil čas, aby niekto danú myšlienku pretavil do reality.

V tomto veľkolepom procese zrodu existujú myšlienky, nápady, motívy či pesničky spolu s ďalšími umeleckými dielami v éteri, a keď nadíde ich čas, sú pripravené prevziať na seba fyzickú podobu.

Našou úlohou ako tvorcov je čerpať tieto informácie, pretvárať ich a sprostredkovať ostatným. Všetci sme tlmočníkmi správ, ktoré vysielajú vesmír. Najlepšími tvorcami sú zvyčajne tí, ktorí majú najcitlivejšie antény na zachytenie energie rezonujúcej v tom-ktorom okamihu. Mnoho veľkých umelcov si najprv vybuduje citlivé antény nie na umeleckú tvorbu, ale na svoju ochranu. Potrebujú sa chrániť, lebo všetko vnímajú bolestivejšie. Všetko prežívajú hlbšie.



Umenie často prichádza v prúdoch. Stačí spomenúť niekoľko príkladov z nedávnej histórie ako hnutie Bauhaus, abstraktný expresionizmus, francúzsku novú filmovú vlnu, bítnickú poéziu, punkrock. Tieto prúdy sa podobajú vlnám. Niektorí umelci dokážu čítať trendy a nechávajú sa unášať prúdom. Iní tieto vlny vnímajú, ale zámerne idú proti nim.

Všetci sme anténami zachytávajúcimi kreatívne myšlienky. Niektoré signály sú silnejšie, iné slabšie. Ak nemáte dostatočne citlivé antény, môže sa stať, že tieto informácie zaniknú v okolitom hluku. Je to najmä preto, lebo takéto signály sú obvykle menej výrazné ako obsah, ktorý nám sprostredkúva zmyslové vnímanie. Majú skôr povahu energetickej vibrácie než čohosi fyzického – skôr ich vnímame intuitívne než na úrovni vedomia.

Údaje zo sveta väčšinou zhromažďujeme prostredníctvom piatich zmyslov. Informácie, ktoré sa vysielajú na vyšších frekvenciách, majú energetickú povahu, ktorú nemožno fyzicky uchopiť. Vzpierajú sa logike rovnako ako elektrón, ktorý môže byť na viacerých miestach súčasne. Táto nepolapiteľná energia má veľkú hodnotu, no len málo ľudí ju dokáže zachytiť.

Ako zaznamenať signály, ktoré sa nedajú počuť ani nijako definovať? Odpoveď je jednoduchá: nehládajte ich. Ani sa nepokúšajte skúmať spôsoby, ako sa k nim dostať. Namiesto toho im len uvoľnite priestor. Čistá, nepreplnená myseľ bude fungovať ako vákuum, ktoré pritiahne myšlienky vysielané vesmírom.

Dosiahnuť túto slobodu nie je až také náročné, ako sa môže na prvý pohľad zdať. Na začiatku ju máme všetci. V detstve stojí medzi prijímaním myšlienok a ich zvnútornením oveľa menej prekážok. Nové informácie si osvojujeme s radosťou a neporovnávame ich so svojimi presvedčeniami. Žijeme v prítomnom okamihu bez toho, aby sme sa obávali následkov. Sme spontánnejší a menej analyzujeme. Sme zvedaví, nie letargickí. Aj tie najobyčajnejšie momenty vnímame s úžasom. Hlboký smútok dokáže v priebehu krátkej chvíle vystriedať intenzívne nadšenie. Nepretvarujeme sa, no ani sa neupíname na rôzne príbehy.

Umelci, ktorí počas života nepretržite tvoria mimoriadne diela, si často dokážu zachovať toto detské nastavenie. Praktizovanie tohto prístupu vám umožní vidieť svet neskazenými, nevinnými očami a to vám poskytne slobodu konať v súlade s vesmírnym plánom.

Niektoré myšlienky majú určený čas,
kedy sa majú naplniť,
a nájdu si spôsob,
ako dospieť k sebvýjadreniu
prostredníctvom nás.

Žriedlo tvorivosti



Na počiatku máme všetko:

všetko videné,

všetko realizované,

všetko myslené,

všetko cítené,

všetko zobrazené predstavivosťou,

všetko zabudnuté

a všetko, čo ostáva nevy povedané a nepretavené do myšlienok.

To je materiál, z ktorého čerpáme a z ktorého budujeme každý tvorivý okamih.

Tento obsah nepochádza z nášho vnútra. Zdroj je mimo nás. Je to múdrosť, ktorá nás obklopuje, nevyčerpatelná ponuka, ktorú máme neustále k dispozícii.

Buď ju cítime, pamätáme si ju, alebo sa na ňu dokážeme naladiť. Nielen prostredníctvom toho, čo zažívame v realite. Môžu to byť aj sny, intuitívne vnuknutia, podvedomé útržky alebo ďalšie spôsoby, ktorými sa to, čo je vonku, dostáva dovnútra, no o ktorých zatiaľ nevieme nič povedať.

Mysli sa zdá, že tento materiál pochádza znútra. Lenže to je ilúzia. V nás sú uložené iba drobné čriepky nesmiernosti Zdroja. Tieto vzácne odrobinky stúpajú z podvedomia ako para a po vyzrážaní tvoria myšlienky. Nápady.



Pre lepšie pochopenie si môžeme Zdroj predstaviť ako oblak.

Oblaky nikdy celkom nemiznú, len menia svoju podobu. Menia sa na dážď a tak sa stávajú súčasťou oceánov. Potom sa vyparia a opäť vytvoria oblaky.

Rovnako to funguje v umení.

Umenie je kolobehom nápadov energetickej povahy. Nápady pôsobia novým dojmom vďaka tomu, že pri každom návrate vytvárajú rozdielne kombinácie. Nijaké dva oblaky nie sú totožné.

Preto vo chvíli, keď nás zaujme nové umelecké dielo, dokáže v nás vyvolať hlbšie pocity. Môže ísť o čosi známe, čo sa k nám vracia v neznámej podobe. A možno je to niečo, o čom sme ani netušili, že to hľadáme. Chýbajúci diel skladačky bez konca.

Myšlienka po pretavení do reality
môže vyznievať menej veľkolepo.
To preto, lebo sa z nadpozemského
mení na pozemské.

Predstavivosť je bezhraničná.
Fyzický svet je ohraničený.
Dielo existuje v oboch svetoch.

Vedomé bytie



Pri väčšine každodenných činností si vyberáme program a vytvárame stratégiu na dosiahnutie stanoveného cieľa. Zostavujeme si plán.

Vedomé bytie funguje inak. Tu sa program odohráva okolo nás. Svet je aktérom a my sme len diváci. Nad obsahom máme len malú alebo nijakú kontrolu.

Vedomé bytie je dar, ktorý nám umožňuje vnímať, čo sa deje okolo nás aj v nás v prítomnom okamihu, a to s odstupom a bez osobnej zaangażovanosti. Môžeme pozorovať telesné prejavy, meniace sa myšlienky či pocity, zvukové či zrakové vnemy, vône alebo chute.

Nezainteresované uvedomelé pozorovanie umožňuje, aby pozorovaný kvet zo seba bez nášho zásahu odhalil viac. To platí o čomkoľvek.