



Så lever du ett *kreativt liv!*

Julia Cameron är författare och konstnär. I sin populära bok "Lev kreativt – hur du utvecklar ditt skapande i tolv steg" lär hon oss genom konkreta tips och tekniker hur vi bäst kopplar ihop andlighet, självförtroende och skaparlust. Julia har också varit en stor inspirationskälla för författaren Elizabeth Gilbert i hennes bok "Stor magi – leva kreativt bortom rädsla". Elizabeth inspirerar oss att hitta nya sätt att ta itu med utmaningar, förverkliga sina uppskjutna drömmar och fylla vardagen med mer passion. Hur magiskt och praktiskt tänkande kan förenas för att leva ett mer kreativt liv.

Text Monica Katarina Frisk Foto Timothy Greenfield-Sanders, press Bild LILAWA.COM (shutterstock.com)



”Önskar att jag var mer kreativ.”
 ”Kommer ingen vart och är helt låst och blockerad!” ”Du ska inte tro att du har något speciellt att komma med!” Eller: ”Var tog den där kreativa gnistan vägen som jag kände?” Kanske känner du igen dessa tankar? Så har i alla fall jag känt i olika perioder.

En av mina största inspirationskällor är författaren *Shakti Gawain* och hennes bok ”Kreativ visualisering”. Shakti Gawain lärde mig att drömma stort, systematiskt skriva ner min längtan och mina önsknings och målplanera, vare sig det handlade om något jag ville skulle hända nästa vecka eller fem år framåt i tiden. För att inte ens önskan eller visualisering ska bli för egocentrisk avslutar Shakti Gawain alltid praktiska övningar med orden: ”Detta eller något ännu bättre inträffar nu för alla inblandade parter bästa.” Den meningen finns i mitt dna och kommer upp spontant i mig i smått och stort.

Nu för tiden vänder jag mig också till författaren och konstnären *Julia Cameron* och författaren *Elizabeth Gilbert* för att få hjälp på vägen. Har lusläst deras böcker igen och blivit inspirerad.



MÅNGA ÖNSKAR ATT vi vore mer kreativa. En del har en känsla av att vi är mer kreativa, men att vi inte kan frigöra skaparkraften. Våra drömmar smiter undan.

Det skriver Julia Cameron i sin bok ”Lev kreativt”.

- Vi får ofta fantastiska idéer och underbara drömmar, men vi lyckas inte förverkliga dem. Ibland längtar vi efter att förverkliga vissa speciella kreativa drömmar, som att spela piano, måla, gå en kurs i dramatik eller skriva.

Ibland är våra mål vagare. Vi törstar efter något som skulle kunna kallas ett kreativt liv en större känsla av skaparkraft i affärlivet, i umgänget med barnen, tillsammans med vår livskamrat eller vänner.

Enligt wikipedia sägs kreativitet vara ett sätt att frambringa nya idéer, vara originell, kunna genomföra idéerna och att bearbeta dem. Julia Cameron anser dock att kreativitet handlar om relationen mellan en människa och inspirationens mysterium.

- Jag tror att det är ett andligt faktum i vårt mycket mänskliga dna. Vi är alla kreativa och genom att använda några enkla verktyg kan vi bli mer kreativa på alla nivåer i vårt liv. Jag har ännu inte stött på en verkligt okreativ människa.

JULIA CAMERON BESKRIVER den kreativa processen som en andlig kiropraktik.

- Vi ägnar oss åt en del mentala övningar för att komma i takt med universums kreativa energi.

Tänk dig universum som ett vidsträckt, elektriskt laddat hav som har format dig, där du framlever dina dagar, skriver hon.

- Om du öppnar dig för din kreativitet kommer du att förändras från att vara något som gungar fram lite hur som helst på vågorna till något som fungerar mer helhjärtat, mer medvetet och i bättre samspel med ekosystemet.

När Julia Cameron skrev sin bok ”Lev kreativt” hade hon hade en djup önskan att hjälpa andra människor.

- Jag började dela med mig av verktygen jag upptäckt i min egen andliga praktik. Jag kom underfund med att alla har ett kreativt sinne och med enkla metoder kan vi bli mer kreativa.

” Om du arbetar med din andlighet ökar du din kreativitet. Om du arbetar med din kreativitet kommer du att öka din andlighet.

KONST ÄR OCKSÅ djupt terapeutisk, tycker hon.

- När vi skapar läker vi. Men jag tänker inte på konst som terapi, även om många berättar om läkande mirakler.

Som lärare har Julia Cameron ofta känt närvaron av något transcendent. Hon kallar det en slags mental elektricitet.

- Jag har kommit att förlita mig på den när jag överskrider mina egna gränser. Jag tar benämningen ”inspirerad lärare” som en alldeles bokstavlig komplimang. Det är en högre makt än bara min egen som styr oss.

Det finns också ett djupt samband mellan kreativitet och andlighet, tycker hon.

- Om du arbetar med din andlighet ökar du din kreativitet. Om du arbetar med din kreativitet kommer du att öka din andlighet.

Kreativitetens kärna är upplevelsen av den mystiska föreningen och den mystiska föreningens kärna är en upplevelse av kreativitet. De som uttrycker sig med en andlig terminologi talar rutinmässigt om skaparen eller

existensen, men betraktar sällan skapare som en bokstavlig motsvarighet till konstnär.

- Jag hävdar att man ska ta termen skapare bokstavligt. Du försöker skapa ett kreativt förbund, konstnär till konstnär, med skaparen. Accepterar du den tanken kan den få dina kreativa möjligheter att växa avsevärt.



TROTS ATT DET är mer än tjugofem år mellan Julia Camerons 1992, och Elizabeth Gilberts 2015, då deras böcker gavs ut är båda författarna ense om kreativitetens källa: en gudomlig ingivelse och upplevelsen av en mystisk förening med skaparkraften.

För Elizabeth Gilbert är kreativitet bokstavlig magi. Det skriver hon i sin bok ”Stor magi”.

- Jag talar om det övernaturliga, det mystiska, det oförklarliga, det surrealistiska, det gudomliga, det transcendentia och det överjordiska. För om sanningen ska fram tror jag att kreativiteten är en trollkraft av inte helt mänskligt ursprung. Jag tror att den skapande processen är både magisk och magi.

Enligt Elizabeth Gilbert fungerar kreativitet så här. Vår jord är inte bara bebodd av djur och växter och bakterier och virus, utan också av idéer.

- Idéer är en kroppslos, men kraftfull livsform. De är helt skilda från oss men kan interagera med oss, ibland på märkliga sätt.

Idéer har ingen materiell kropp, skriver hon, men de har medvetande och de har förvisso vilja. Idéer drivs av en enda impuls: att manifesteras.

- Enda sättet för en idé att manifesteras i vår värld är att samarbeta med en mänsklig kompanjon. Det är bara genom en människas ansträngningar som en idé kan föras ut ur etern och in i den faktiska världen.

DÄRFÖR VIRVLAR IDÉERNA runt oss i all evighet och söker efter lediga och villiga mänskliga samarbetspartner. Och alla idéer inkluderas, vare sig det är konstnärliga, vetenskapliga, industriella, kommersiella, etiska, religiösa eller politiska.

- När en idé tror sig ha hittat någon, till exempel dig, som skulle kunna föra in den i världen, så kommer den på besök hos dig. Den försöker väcka din uppmärksamhet. Oftast märker du ingenting.

Enligt Elizabeth Gilbert beror det troligen på att människor är så uppslukade av sin egen dramatik, oro, distraktion, osäkerhet och plikt-trohet att vi inte är mottagliga för inspiration.

- Du kanske missar signalen därför att du ser på teve, shoppar eller grubblar på varför ▶

du är förbannad på någon närstående. Eller så begrundar du dina misslyckanden och felbedömningar eller har bara väldigt mycket omkring dig i största allmänhet.

Idén kommer att vinka åt dig och hoppas på att du ska stanna upp, kanske i bara några sekunder, kanske några månader eller kanske rent av i flera år.

- Men när den till sist inser att den inte kan nå dig med sitt budskap, så går den vidare till någon annan.

MEN IBLAND, och alltför sällan, kommer det en dag då du är tillräckligt öppen och avslappnad för att faktiskt ta emot något. Försvarmekanismerna kanske slappnar av och ångesten lättar och då kan magin smita in. Det är då idén lägger märke till din öppenhet och börjar bearbeta dig, förklarar Elizabeth.

- Den skickar de universella inspirationssignalerna, både fysiska och känslomässiga, ryningarna längs armarna, stäpälsen i nacken,

den oroliga magen, de surrande tankarna, som den där känslan av att bli kär eller besatt.

För att hålla oss intresserade ordnar idén med att sammanträffanden och tecken som dyker upp i vår väg. Ledtrådarna kan vara riktigt slumpmässiga och riktigt små och till synes obetydliga. Men vi börjar lägga märke till alla möjliga vägvisare som pekar mot idén.

- Allt du ser och gör och rör vid påminner dig om idén. Idén väcker dig mitt i natten och får dig att glömma dina dagliga rutiner. Den lämnar dig inte i fred förrän den har fått hela din uppmärksamhet.

I boken beskriver Elizabeth Gilbert sin skrivprocess, apropå gudomlig ingivelse.

MAN KAN INTE ta den kreativa inspirationen för given och tro att den ska finnas där hela tiden. Den kommer och går och det måste man tillåta.

- Det vet jag av egen erfarenhet, för min skyddsande, inspirationen, var den nu kom-

mer ifrån, jobbar inte på bestämda tider.

När känslan av flow uppstår blir hon överlycklig och följer bara med.

- I sådana stunder skriver jag som om jag inte riktigt är mig själv. Jag glömmer tid och rum och mig själv. Medan det pågår tackar jag mysteriet för hjälpen. Och när det går över låter jag det ske, fortsätter att arbeta flitigt i alla fall och hoppas att min skyddsande ska komma på besök igen en vacker dag.

HON JOBBAR PÅ båda sätten, med och utan hjälp, för det är vad man måste göra för att leva ett riktigt kreativt liv, tycker hon.

- Jag arbetar regelbundet och jag tackar alltid processen. Vare sig jag känner nåden eller inte, så tackar jag kreativiteten för att jag överhuvudtaget får umgås med den. För i vilket fall som helst är alltsammans rätt fantastiskt. Vad vi får göra, vad vi försöker åstadkomma och vad vi ibland får komma nära. Tacksamhet hela tiden. Hela tiden tacksamhet. 😊

Spåra upp kreativ läkning

Dessa andliga principer är den grund på vilken man kan utforska kreativ läkning. Läs igenom en gång om dagen och spetsa ditt inre öra för förändringar i attityd eller tro.

- 1 Kreativiteten är naturens ordning. Liv är energi: ren, kreativ energi.
- 2 Det finns en underliggande, rådande kreativ kraft som genomsyrar allt liv, även oss.
- 3 När vi öppnar oss själva för vår kreativitet öppnar vi oss för skaparens kreativitet inom oss och våra liv.
- 4 Vi är själva skapelser. Och vi förväntas i vår tur fortsätta skapandet genom att själva vara kreativa.
- 5 Kreativiteten är existensens gåva till oss. Kreativiteten är vår gengåva till skapelsen.
- 6 Invändan mot att vara kreativ är en viljeakt och strider mot vår sanna natur.
- 7 När vi öppnar oss för att utforska vår kreativitet öppnar vi oss mot skaparen: god, ordnad rörelse.
- 8 När vi öppnar våra kreativa kanaler till skaparen kan vi vänta oss många stillsamma, men kraftfulla förändringar.
- 9 Det är ofarligt att öppna sig mot större och större skaparkraft.
- 10 Våra kreativa drömmar och vår kreativa längtan springer ur en gudomlig källa. När vi rör oss mot våra drömmar närmar vi oss vår gudomlighet.

Ur boken "Lev kreativt" av Julia Cameron

Meditation: din tid är nu

Lita på att världen har utbildat dig hela tiden. Du kan och vet redan så mycket mer än du tror. Du är inte slut, du är helt enkelt bara redo. Efter en viss ålder är det högst troligt att du har förtjänat en doktorsexamen i levnad, hur du än har tillbringat din tid. Om du nu har överlevt så här länge, så beror det på att du kan och vet allt möjligt. Vi behöver få veta vad du vet, vad du har lärt dig, vad du har känt och sett.

Om du är medelålders har du förmodligen allt du behöver för att leva mer kreativt, utom självförtroendet att faktiskt skapa dina verk. Och dina verk behövs. Vare sig du är ung eller gammal behöver vi dina verk för att berika oss och skänka nya insikter åt våra egna liv.

Så ta din osäkerhet och din rädsla om fotknölar, vänd upp och ner på dem och skaka dig fri från alla otympliga idéer om vad du behöver (och hur mycket du måste betala) för att bli legitim som kreatör. För du är redan legitim som kreatör, säger jag dig. Det är du bara för att du finns här bland oss.

Ur boken "Stor magi" av Elizabeth Gilbert

Plus mer

"Lev kreativt – hur du utvecklar ditt skapande jag i tolv steg", Julia Cameron (Mima förlag, 2018).

"The listening path – the creative art of attention", Julia Cameron (Profile Books Ltd, 2020).

"Stor magi – lev kreativt bortom rädsla", Elizabeth Gilbert (Massolit förlag, 2016).

"Kreativ visualisering", Shakti Gawain (Massolit förlag 1997).

"Creative visualization", Shakti Gawain (New World Library 2016).