



开始的魔力: 找回灵感的小猫

关于一切开创性（以及创造性）的行为，其中都藏着一个基本的真理。对这一真理的无知扼杀了无数的想法和宏伟的计划，那就是，在一个人坚定地对自己做出承诺的那一刻，天意也会随之而动。所有发生的事情，都是为了那件“若非如此就不会发生”的事。一个决定会引发一连串的事件，会为了它汇集一切不可预知的情形、遭遇和物质的援助，没有人想得到，但助力自来。我学会了对歌德的一句话深怀敬意：“无论你能做什么，或梦想能做什么，去吧。大胆之中蕴含着天赋、魔力和力量。现在就做。”
——W. H. 默里《苏格兰人的喜马拉雅探险》

人人都有创造力。

这句话想必大家已经听了无数遍。

可或许，你还是会疑惑：

“我根本没学过艺术啊？”

“我还不会写作，也不会画画”

“我也不是艺术家，我只是在公司里上班”

在这近一个月的旅程中，我希望大家放下对于身份的执着——上班族、父亲/母亲/孩子、领导... 只是回归你自己。再往深点说，是你的心。

等大家已经走过这一旅程，便会明白，“人人都有创造力”这句话，真实不虚。先放在这里，大家可以自行体会。



灵感

面对一页空白的页面, 逐渐用几百字、几千字将页面填满, 本身就是一项非常伟大的创造.

我们从虚空中捕捉智慧、智慧经由我手, 以有形的载体降临到世间, 再与真实的世界碰撞. 而往往, 我们会因为过于习惯这样的过程, 而把它们视作理所当然.

当我们用心对待每一次创作、把每一次创作都当成第一次玩创作的游戏, 便会充满喜悦.

灵感这一词, 通常被我们视作更高的力量.

Inspiration, 源自拉丁语 **inspirare**——

in (向内) + **spirare** (呼吸、吹气)

直译是: **有人向你吹入了气息。**

与它同源的有 **spirit** (灵魂、气息)、**expire** (呼气、到期、死亡)、**conspire** (共同呼吸——也就是密谋, 因为密谋者要凑在一起低声说话)、**respire** (重新呼吸, 呼吸, 休息)。

在古希腊和古罗马, 灵感不是你自己产生的东西。是缪斯女神俯身, 将气息吹入你体内。荷马在《伊利亚特》开篇不说"我来讲一个故事", 而说"请女神通过我说话"。

创作者只是一个**通道**，灵感是从别处流入的。

这也是为什么 *expire* 既是"呼气"，也是"死亡"——气息离开了，生命就结束了。灵感与生命力，在词源里是同一件事。

灵——繁体写作"靈"，上面是雨，中间是三个口（众声祈祷），下面是巫。是巫师在雨中祈祷、召唤神明降临的画面。灵，原本就是**神性降临的时刻**。

感——心旁加"咸"，咸有"全部、皆"之意。感，是**整个心都被触动**，是一种全身性的响应，不是局部的、理性的判断。

所以"灵感"两个字放在一起——是神性降临（灵），整个内在被触动响应（感）。不是你主动抓住了什么，而是**你足够安静，让某个东西穿过了你**。

这也是为什么，我们无法努力挤出灵感，而是要把堵塞通道的东西移开，让气息可以自由流入。

斯蒂芬·普雷斯菲尔德将灵感比喻为缪斯，以下文字引用自他的采访：

"在希腊神话中，缪斯是九位姐妹，宙斯与记忆女神莫涅摩绪涅之女，她们的职责是激励艺术家。有舞蹈之缪斯、音乐之缪斯，共九位。经典的缪斯形象是：贝多芬坐在钢琴前，一位女神附在他耳边，仿佛在告诉他那些音符。对我而言，随着作为作家的演化，过了一段时间你开始问自己：想法从哪里来？那首歌从哪里来？那个书的想法从哪里来？或者写作时突然冒出一些我根本不知道自己懂得的东西，这是从哪里来的？我喜欢拟人化的表达，我的答案是女神。我喜欢给某些事物赋予人的面孔，但它也可以是量子场，可以叫任何名字。但确实存在另一个层面，至少一个，也许很多很多个。我真的感觉，我们生活在物质层面，有自我，有小写的自我，有名字，有手臂，但在更高层面，是我所称为缪斯的东西，你也可以叫它自我、灵魂，随便什么。作为作家或艺术家，我们的任务是向那里打开一条管道。我还相信，那个维度也在试图向我们伸手——在《艺术之战》中，我引用了威廉·布莱克的诗句："永恒爱恋着时间的造物。"我的理解是：永恒是在我们之上的维度，是没有时间的维度；我们在物质层面，是受时间束缚的维度。如果永恒爱恋着时间的造物，那就像是缪斯俯视着时间的造物——比如贝多芬在做他的事，或者任何艺术家在创作。如果她爱恋这些，那她就在某种程度上参与其中。所以我确实相信，当我们接入那个更高维度时，它在积极地帮助我们，它是我们的盟友。而我们的任务——这真的很难——是打开那条管道，让它流过我们。"

开始的魔力

大部分时间, 我们无法迈出第一步. 因为通常Self 1将开始视作威胁, 在它眼里, 开始=未知. 它害怕未知.

但殊不知, 有更高一层的力量, 一直等待着我们开始, 甚至它们比我们更急, 它们祈祷.

天使就像缪斯。他们知道我们所不知道的东西。他们想帮助我们。他们站在玻璃窗的那一面, 用力呼喊, 想要引起我们的注意。可我们听不见。我们在自己的荒唐无谓上浪费了太多精力。

当我们迈出第一步。

当我们认真构想一项事业, 直面恐惧许下诺言, 奇妙的事情就会发生。胎膜上出现了裂隙, 就像小鸡在蛋壳内啄出的第一道裂缝。天使助产士们聚拢过来, 帮助我们的自我诞生——那个我们生来就该是的人, 那个写在我们灵魂中的命定的人, 我们的魔王, 我们的天才。

当我们“开始”, 我们便踏上了自己命定的道路, 天使得以进来, 履行他们的职责。现在, 他们现在可以对我们说话了, 这让他们欢喜。神也欢喜。正如布莱克或许早就告诉我们的, “永恒”打开了通往时间的大门。

我们就是那道门。

它源自更深的自己, 更深的自己与更高的智慧链接.

你原本就有更高的智慧, 只是你早已将它遗忘.

我是一个非常敏感的人, 常常将他人对某件事的观点代入并附加到我自己身上, 我一直想改掉这个特质, 但它始终陪伴着我, 度过了十几年的时光.

直到有一天, 我在写晨间日记(这是朱莉亚·卡梅隆恢复创造力的另一个工具, 后面会给大家详细展开, 先有个印象)时, 一个声音冒出来, 我写在纸上: 或许你应该去什刹海, 找到一个能看风景的餐厅, 在那里, 你可以找到灵感.

写下的那一刹那, 我在想: 什刹海? 你疯了么, 那里距离我家一个半小时的路程, 我去那里为了找灵感? 但处于好奇和信任, 我去了.

当我找到那家咖啡厅、坐下、点餐, 吃完之后我将本子拿出来, 开始写: 你为什么让我来这里? 书写了三四页, 一个打动我灵魂的句子落在纸上: 作品与你本人是分开的. 它不是你, 也不代表你, 他人对你作品的评价只是他们的观点, 反应他们的生活与思考. 就像母亲孕育了生命, 将孩子生下来. 从那一刻起, 孩子便是独立的个体, 它会有你的遗传、会继承你的精神, 但它不再属于你.

那一刻我感受到了灵魂的召唤, 我释然了: 是的, 那个更高的无形的能量在提醒我, 把我点醒.

我随即合上本子, 想在咖啡厅里干点什么, 继续写我的书也好, 阅读一会也好. 神奇的事, 当我写下这句话之后, 我就不想在这里呆着了 -- 我想离开, 越快越好.

源头让我到这里来,就是为了让明白:情绪它不是你,也不属于你,你也不是它.源头有它的意图,我们能做的就是接受它的意图,并为之行事 -- 追从上天的指引.这是多么神奇的事,但当你习惯了之后,便会习以为常.这只不过又是一次来自上天的提醒,但你不得不相信这样的提醒,并照做.

任何灵感都会在你身体中的混沌之球中酝酿,到了合适的时机,便会通过你手降临于世间.它并不仅仅是文字,也可以是视频、excel表格、画作...任何形式,甚至是商标、卡车上面印着的一句话、他人的聊天.只要感受到内心的狂喜、感动,你便能知道,这是给你的讯息.身体的感受不会骗人,它是你情绪的反应者.

但如果你不接纳灵感,不勇敢地表达出来,那么它就会离开,同样的灵感经过他人之手降临,你会在某一时刻看到你曾经有过的想法在那里呈现,这和你想的一模一样,但你没有表达.

“在每一部天才之作中,我们都能认出那些自己曾摒弃的念头:它们带着一种疏离的庄严重回我们身边。”

伟大的艺术作品给我们的教诲,莫过于此。

它们教导我们,即便所有的声音都在反对,也要带着友善的坚定,坚守自己本能的印象。

否则,第二天就会有一个陌生人,以精湛的见识道出我们一直以来的所思所感,而我们将不得不羞愧地从别人那里收回自己的见解。”

捕捉你的灵感小猫

(游戏源自于Dak Vava的课程,是非常有趣、能够调动我们创造力的简单的游戏,我有稍作改动)

今天我们就以一个轻松、愉快、可以随时进行的游戏,捕捉你的任何想法.

没有人会评价你、没有人会在意你在做什么、没有人阻碍你创造、没有人会失去创造力 — 事实本身也是如此.

想法就像小猫一样,当你临在的环境是放松的时候,小猫愿意靠近你,甚至会非常舒服地呆在你的身边,任你抚摸.

若是你生气,或是情绪化、想要强行抓着它去洗澡、去做它不愿意做的,小猫便会逃走,跳到更高的地方,离你远远的.

- 越松弛、越容易
- 越不执着于结果,越容易碰到
- 越是紧张、思考自己为什么想不出来,它就离你越远

这和冥想的视觉化有异曲同工之妙

当我们闭上眼睛,全然放松的时候,我们带着意识,想要观想的画面自然出现在眼前。
可若是我们过于想要观想到,以至于在闭着眼睛的时候还在努力寻找,眼前自然是一片黑暗

Anyway,我们现在已经知晓了游戏的规则,这同样也是内在游戏、创造和人生的态度:

- **越松弛、越容易**
- **越不执着于结果,越容易碰到**
- **越是紧张、思考自己为什么想不出来,它就离你越远**

但我们同样也知道,在写作、创造的过程中,内心的评判家总是出现,在你写出的句子上添加评论:这句话写的是啥啊,这句话为什么放在这里?它有逻辑么?

无论如何,Self 2已经被困住太久了,Self 1时常出现也是必然.不必担心.只是看到Self 1的出现即可.仅仅只是看见,也会给Self 2很大的发挥空间.

每一个想法,哪怕只是天马行空,也会给你的花园堆肥.无数的想法就像种植在花园里的话,你播种、等待它的生长.当你用心栽培时,它们会开出明亮的、鲜艳的花朵.

我们不是因为知道才将它写下来,而正是因为书写的动作,它才有了被看见的可能.
随着时间的推移,Self 2会变得越来越自信,评判家也知道该在何时出现,通力合作.

今天的游戏:《捕捉你的灵感小猫》

所需工具:

1. 一支笔
2. 一个随身笔记本 (M5大小,可以随身携带) / 卡片 / 手机备忘录(手写效果最佳)

地点:

不限.

时间:

不限.可以每天都玩.

步骤一:捕捉你脑中的任何想法 / 灵感.

可以是看见地铁上穿行的人流后的感受, 可以是静坐时脑中浮现的任何画面. 也可以是看书时的启发.

按正常的节奏过今天的一整天, 只是需要注意所飘过的任何感受/想法/idea. 即使是批判的, 也要记录

步骤二: 搜集小猫

将想法记录下来. 可以是一个词, 也可以是一个短句. 但一定要用你看到文字就可以回忆起来的词汇

步骤三: 持续关注

这一整天持续的关注想法的浮动. 若是已经记录在本子上的想法有所改变, 也要记录下来

步骤四: 一共7只

尝试在今天捕捉7只小猫. 数量上的相互碰撞可以让我们叠加更多“筹码”.

步骤五: 注视

睡觉之前, 拿出你今天记录过的所有的笔记. 看看从中你可以发现什么? 是自己的想法改变了? 还是从这些笔记中有什么秘密想让你发现? 抑或是在看这些笔记时, 又有什么新的想法在碰撞?

只是看着这些笔记. 只是看着即可.

灵感的搜集是创作的开始. 哪怕它当下不会对你及时的作用. 但随着灵感的搜集越来越多, 就会形成一篇文章、你的产品、你的体系、你的行事风格、你的价值观、你的人生.

所有的可能, 都始于你开始写的第一个字. 其余的便会顺理成章地流动出来.

让流动伴随你的生活.

捕捉生活当中的即兴.

明天见!

一省