





# Творчеството

Начинът да си



**Рик Рубин**

Превод от английски  
*Румяна Автанска*



Преводът е направен по изданието:  
RICK RUBIN  
THE CREATIVE ACT: *The Way of Being*

Copyright © Rick Rubin, 2023  
All rights reserved. Published by arrangement with Canongate Books  
Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

Цитатът от стр. 6–7 е препратка на:  
TURN! TURN! TURN!  
(To Everything There Is A Season)  
Words from the Book of Ecclesiastes  
Adaptation and Music by Pete Seeger  
TRO-© Copyright 1962 (Renewed) Melody Trails, Inc., New York, NY  
International Copyright Secured. Made in U.S.A.  
All Rights Reserved. Used with permission.

Преводът на цитат от стр. 133–134 е направен по:  
Excerpt from 'John Wooden: First, How to Put On Your Socks' as told to  
Devin Gordon, *Newsweek* (October 24, 1999). Used with permission.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024  
Всички права на български език запазени. Нито една част от тази  
книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато  
и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на  
издателство „Изток-Запад“.

Дизайнът на книгата е на Рик Рубин със специални благодарности  
към „Пентаграм“

© Румяна Автанска, превод, 2025

ISBN 978-619-01-1523-6

Целта е не да създаваш изкуство,  
а да бъдеш в това прекрасно състояние,  
което прави изкуството неизбежно.

Робърт Хенри

Всеки човек е създател	1	Обратното е вярно	107
Хармонизиране	5	Слушането	109
Източникът на креативността	13	Търпението	113
Съзнателност	19	Умът на начинаещия	117
Съдът и филтърът	25	Вдъхновението	127
Невидимото	31	Навиците	133
Търсете знаци	37	Семената	143
Практиката	43	Експериментирането	149
Потапянето		Опитайте всичко	157
(Великите творби)	49	Изработването	163
Природата като учител	51	Набраната скорост	169
Нищо не стои в покой	55	Гледната точка	177
Поглед навътре в себе си	59	Да разчупиш еднообразието	183
Спомените и подсъзнанието	61	Завършването	191
То винаги е там	65	Нагласата за изобилие	201
Средата	67	Експериментаторът	
Съмнението в себе си	71	и приключващият	205
Да си го измислиш	75	Временните правила	207
Разсейването	83	Величието	215
Сътрудничеството	89	Успехът	219
Намерението	93	Свързана отделеност	
Правилата	97	(Възможност)	225

## 78 области на мисълта

Екстазът	229	Свободата	319
Опорната точка	235	Обладаните	325
Липсата на конкуренция	237	Това, което работи за вас	
Есенцията	241	(Вярата)	327
Апокрифът	247	Приспособяването	329
Изключването		Преводът	333
(Гласовете, които подкопават		Начисто	337
вярата ни в себе си)	253	Контекстът	341
Самосъзнание	257	Енергията (В работата)	345
Точно пред очите ни	263	Приключваш, за да започнеш	
Шепот извън времето	269	отначало (Регенерация)	351
Очкавайте изненада	273	Играта	355
Големите надежди	279	Изкуството като навик	
Да бъдеш отворен	285	(Сангха)	361
Преди и след светкавицата	291	Призмата на собственото аз	365
24 часа в денонощието		Не се месете	371
(Да бъдеш отдаден)	297	Сътрудничеството	373
Спонтанността		Дилемата с искреността	383
(Специалните моменти)	301	Пазачът	389
Как да избираме	307	Защо творим изкуство?	397
Нюанси и степени	311	Хармонията	403
Внушенията (Смисълът)	315	Какво си казваме	409









Нищо от написаното в книгата  
не е доказана истина.  
То отразява моите наблюдения –  
не толкова факти, колкото мисли.

Някои от идеите може да ви въздействат,  
други – не.  
Няколко от тях може да пробудят у вас дълбоко  
вътрешно познание,  
за което сте забравили.  
Използвайте това, което ви е полезно.  
Освободете се от останалото.

Всеки един от тези моменти  
е покана  
за по-нататъшно проучване:  
да потърсите по-надълбоко,  
да погледнете общата картина или да се  
задълбочите в нещо.  
Тя отваря възможности  
за нов начин на съществуване.



## Всеки човек е създател



Хората, които не се занимават с традиционни изкуства, може да не са готови да се нарекат *творци*. Може да възприемат творчеството като нещо изключително или извън способностите им – като призвание за малцината, родени с тази дарба.

За щастие, не е така.

Умението да твориш не е рядко срещана способност. Не е трудно постижимо. Умението да сътворяваш е основна черта на човешката природа. То е наше рождено право – и е за всеки от нас.

Умението да твориш не е свързано изключително с това да правиш изкуство. Ние всички творим ежедневно.

Да сътворяваш означава да създаваш нещо, което не е съществувало до този момент. Това би могло да е разговор,

решение на даден проблем, бележка за приятел, пренареждане на мебелите в една стая или нов маршрут до къщи, за да избегнеш задръстване.

Не е нужно онова, което правите, да бъде видно, записано, продадено или поставено в стъклена витрина, за да бъде произведение на изкуството. В своето обикновено съществуване ние вече сме създатели по най-задълбочения начин, като създаваме своето виждане за реалността и композираме света, който възприемаме.

Във всеки момент сме потопени в поле от неразграничена материя, от която сетивата ни събират късчета информация. Заобикалящата ни вселена не е такава, каквато я възприемаме. Посредством поредици от електрически и химични реакции ние генерираме вътре в себе си една реалност. Създаваме гори и океани, топлина и студ. Четем думи, чуваме гласове и имаме свои тълкувания. После за миг генерираме реакция. И всичко това в един свят, който сами сътворяваме.

Независимо дали формално създаваме изкуство, или не, ние всички живеем като творци. Възприемаме, филтрираме и събираме данни, а след това въз основа на набора от информация подбираме преживяване за себе си и хората около нас. Без значение дали го правим съзнателно, или не, поради самия факт, че сме живи, ние сме активни участници в постоянния процес на сътворяване.

Да живееш като творец е начин на съществуване; начин на възприемане на света. Навик да обръщаш внимание; да усъвършенстваш чувствителността си така, че да се настройва към едва доловимите ноти. Да търсиш какво те привлича и какво те отблъсква; да забелязваш какви усещания се надигат вътре в теб и накъде те водят.

Целият ни живот е форма на себеизразяване – поредица от хармонизирани избори. Човекът е творящо същество в една творческа вселена: като неповторимо произведение на изкуството





## Хармонизиране



Мислете си за вселената като за безкраен творчески поток.

Дърветата разцъфтяват.

Клетките се делят.

В реките се вливат нови притоци.

Светът пулсира от плодородна енергия и всичко на тази планета се задвижва от нея.

Всичко, което възниква от този поток, изпълнява своята собствена задача от името на вселената по свой собствен начин и вярно на своя собствен творчески импулс.

Както дървото дава цвят и плод, така и човекът сътворява произведения на изкуството: мостът „Голдън Гейт“ в Сан Франциско, „Белият албум“ на „Бийтълс“, картината

„Герника“ на Пабло Пикасо, църквата (днес джамия) „Света София“ в Истанбул, Сфинксът, космическата сова, немския аутобан, пиесата за пиано на Клод Дебюси „Лунна светлина“, Колизеумът в Рим, кръстатата отвертка „Филипс“, айпадът, филаделфийският чийзстек.

Отгледайте се: има толкова много забележителни постижения, които можем да оценим високо. Всяко от тях го има благодарение на това, че човечеството е било вярно на себе си – както колибрито е вярно на себе си, когато строи гнездото си, прасковеното дърво, когато дава плод, и дъждовният облак, когато произвежда дъжд.

Всяко гнездо, всяка праскова, всяка дъждовна капка и всяка велика творба са различни. Някои дървета сякаш раждат по-красиви плодове от други; някои хора сякаш композират по-велики произведения от други. Вкусът и красотата са в очите на наблюдателя.

Откъде облакът знае кога да вали? Откъде дървото знае кога започва пролетта? Откъде птицата знае кога е време да построи ново гнездо?

Вселената действа като часовник:

*Всичко си има време,  
време има за всяка работа под небето:  
време да се родиш, и време да умреш;  
време да садиш, и време да скубеш насаденото;  
време да убиваш, и време да лекуваш;*

време да събаряш, и време да съграждаш;  
време да плачеш, и време да се смееш;  
време да тъгуваш, и време да играеш;  
време да разхвърляш камъни,  
и време да събираш камъни.\*

Тези ритми не са зададени от нас.

Всички ние участваме в един по-голям акт на сътворение; не сме диригентите му. Нас ни дирижират. Творецът следва космическо разписание, както и цялата природа.

Ако имате идея, от която сте развълнувани, и не я осъществите, нерядко идеята си проправя път през друг съзидател. Това не означава, че друг творец ви краде идеята, а че е дошло нейното време да се осъществи.

В този велик поток идеи, мисли, мелодии, песни и други творби на изкуството съществуват в пространството и узряват по план, готови да намерят своето проявление във физическия свят.

Като творци работата ни е да изтегляме тази информация, да я видоизменяме и да я споделяме. Всички ние сме преводачи на посланията, които вселената излъчва. Най-добрите творци са хората с най-чувствителни антени, които улавят енергията, кънтяща в конкретен момент.

---

\* Екл. 3:1–5. Оригиналният цитат е адаптиран в текста на песента *Turn! Turn! Turn!* на „Бърдс“, към който се обръща тук авторът. – Б.пр. (Всички бележки под линия, освен изрично упоменатите, са на преводача.)

Много от великите творци развиват антените си най-вече за да се защитават, а не за да създават изкуство. Те трябва да се пазят, защото са по-раними от всичко наоколо. Чувстват всичко по-дълбоко.



Често изкуството се проявява под формата на течения. Примери от новата ни история са архитектурната школа „Баухаус“, абстрактният експресионизъм, направлението Нова вълна във френското кино, американската бийт поезия и пънк рокът. Те се появяват като вълни; някои творци могат да разчетат културните течения и да застанат така, че да яхнат вълната. Други може да я видят и да решат да плуват срещу течението.

Всички ние сме антени за креативната мисъл. Някои от излъчванията са силни, други са по-слаби. Ако антената ни не е с висока чувствителност, най-вероятно ще пропуснем информацията сред останалия шум: най-вече защото сигналите, които се излъчват, често са по-слаби от информацията, която получаваме чрез сетивата си. Те са по-скоро енергийни, отколкото осезаеми; усещат се с интуицията, а не се регистрират съзнателно.

През повечето време ние получаваме информация от света посредством петте си сетива. При информацията, която се излъчва на по-високи честоти, ние направляваме енергийна материя, която не може да се долови на физическо ниво. Тя не се подчинява на логиката, точно както

електронът може да бъде на две места едновременно. Тази неуловима енергия е безценна, макар малцина да са достатъчно сетивни, за да я уловят.

Но как да уловим сигнал, който нито може да се чуе, нито да се опише? Отговорът е: като не го търсим, нито като се опитваме да предскажем или анализираме пътя си към него. Вместо това трябва да отворим пространство за него – пространство, което е толкова свободно от обичайното препълнено състояние на съзнанието ни, че действа като вакуум. То направлява идеите, които вселената ни предоставя.

Тази свобода не е толкова трудна за постигане, колкото може би си мислите. Всички ние започваме живота си с нея. Като деца преживяваме много по-малко сблъсъци между улавянето на идеи и усвояването им. Приемаме новата информация с наслада, вместо да я сравняваме с това, в което вече вярваме; изживяваме момента, а не се тревожим за бъдещите последици; по-спонтанни сме, отколкото аналитични; любопитни сме, а не изтощени. Приемаме дори и най-обикновените преживявания с благоговение. В един миг можем да преминем от дълбока тъга към силно вълнение. Няма фасада и привързаност към някаква история.

Творците, които са способни през живота си постоянно да създават велики творби, обикновено успяват да запазят у себе си тези детски качества. Ако начинът ти на живот ти позволява да гледаш света с непокварени, невинни очи, това може да ти даде свободата да действаш в синхрон с графика на вселената.



Има време, в което гадени идеи се появяват,  
и те си намират начин  
да се проявят чрез нас.





## Източникът на креативността



*Започваме с всичко:*

*всичко видяно,*

*всичко направено,*

*всичко помислено,*

*всичко почувствано,*

*всичко въобразено,*

*всичко забравено*

*и всичко, което стои неказано и непомислено*

*вътре в нас.*

Ето го нашия изходен материал, от който съграждаме всеки творчески момент.

Това съдържание не извира от нас. Източникът е извън нас – мъдрост, която ни заобикаля; неизчерпаем източник, който винаги е на разположение.

Ние го усещаме, припомняме си го или се синхронизираме с него. Не само посредством преживяванията ни – чрез сънищата, интуицията, фрагменти на подсъзнанието или други – все още непознати – начини, по които външното си проправя път навътре.

За съзнанието този материал сякаш извира отвътре. Но това е илюзия: вътре в нас са складирани мънички парченца от необятността на Източника. Тези безценни струйки извират от подсъзнанието като пара и кондензират, за да формират мисъл – идея.



Може да ви е полезно да си представите Източника като облак.

Облаците никога не изчезват изцяло. Те променят формата си; превръщат се в дъжд и стават част от океана, после се изпаряват и отново стават облаци.

Същото важи и за изкуството.

Изкуството е циркулиране на енергийни идеи. Това, което ни кара да ни се струват нови, е, че всеки път, когато се завръщат, те се съчетават по различен начин. Няма два еднакви облака.

Ето защо когато сме възхитени от ново произведение на изкуството, то може да ни въздейства на по-дълбоко ниво. Може би това е нещо познато, което се връща при нас под непозната форма. Или може би е нещо непознато, което не сме осъзнали, че търсим – липсващо парченце от пъзел, който няма край.