

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Джеффа.....	7
Предисловие Берни .....	11
ПРОСТО КИНЬ ЭТОТ ЧЕРТОВ ШАР, ПРИЯТЕЛЬ!.....	13
1. Бывает, ты ешь медведя, а бывает, медведь ест тебя ....	15
2. Они где-то там, дай взгляну еще разок.....	29
3. Чувак, ты ведешь себя не по-чуваковски .....	45
ЧУВАК ПРОСТО ЕСТЬ И ЧУВАКА ЗДЕСЬ НЕТ.....	53
4. Это только ты так считаешь, приятель .....	55
5. Телефон звонит, Чувак.....	71
6. Очередное дерьмо всплывет по-любому.....	91
ЭТОТ КОВЕР РЕАЛЬНО ЗАДАВАЛ СТИЛЬ ВСЕЙ КОМНАТЕ, РАЗВЕ НЕТ?.....	109
7. Знаешь, Чувак, я и сам когда-то баловался пацифизмом. Не во Вьетнаме, конечно.....	111
8. Ты имеешь в виду коитус?.....	127
9. Что делает мужчину мужчиной, мистер Лебовски?...	141
10. Чем вы занимаетесь, мистер Лебовски? .....	153
11. Ничего еще не проср*но, Чувак!.....	165
НАСЛАЖДАЮСЬ СВОИМ КОФЕ.....	185
12. Прости, я не слушал .....	187
13. Ямы и кочки, спуски и подъемы .....	201
14. Съедим по бургеру, выпьем пива, посмеемся. Наши долбаные проблемы позади, Чувак.....	213
15. Скажи, друг, не найдется ли у тебя еще этой прекрасной сарсапарили?.....	225
Благодарности .....	235



## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖЕФФА

Дело было так... Однажды мой приятель Берни Глассман спросил:

— Ты в курсе, что многие буддисты считают Чувака из «Большого Лебовски» мастером дзен?

— О чем ты, черт возьми, говоришь? — ответил я.

— О, да, — сказал он.

— Ты, наверное, шутишь. Пока мы снимали «Лебовски», не было ни слова о дзен или буддизме. Братья\* даже ни разу не обмолвились об этом.

— Ну-ну, — засмеялся Берни, — ты только взгляни на их фамилию: братья Коаны.

Коаны — это короткие истории в традиции дзен, которые обретают смысл только для того, кто видит, что жизнь и реальность — это совсем не то, что он о них

\* Братья Итан и Джоэль Коэны написали сценарий и были режиссерами картины «Большой Лебовски», вышедшей в 1998 г. — *Прим. авторов.*

думает. Большинство коанов были записаны в Китае много веков назад.

— «Большой Лебовски» полон коанов, просто звучат они на «жаргоне нашего времени», если цитировать Чувака, — продолжал Берни.

— О чем ты, приятель? Что ты имеешь в виду? — не понимал я.

— Да фильм просто усыпан ими, возьми, например, «Чувак просто есть» — очень по-дзенски, или «Чувака здесь нет» — классический дзен, или «Донни, ты не в теме», или «Ковер реально задавал стиль всей комнате». Да они там на каждом шагу!

— Ну и дела!

Вот теперь стоит сказать, что мой приятель Берни — мастер дзен. В начале 1960-х он оставил работу авиаинженера в McDonnell Douglas, чтобы обучаться в Центре дзен в Лос-Анджелесе у своего учителя Маэдзуми Роси, великого японского мастера, который стоял у истоков традиции дзен в Америке. Берни стал одним из первых учителей-американцев. Он учредил общество «Дзен-миротворцы», а также строил дома для бездомных семей, центры для работы с детьми, находил жилье и медицинскую помощь людям, больным СПИДом, основывал компании (например, нехилую пекарню), чтобы дать рабочие места безработным. Эта пекарня однажды выиграла конкурс на лучший чизкейк «Нью-Йорк» и теперь поставляет брауни для Ben & Jerry's Ice Cream. Берни считается одним из основных игроков в мире социально активного буддизма.

Я познакомился с Берни на ужине, который мой сосед устроил специально в честь него и Рам Дасса, автора

«Будь здесь и сейчас» (Be Here Now) и многих других прекрасных книг. Сидя между этими двумя парнями, я наслаждался беседой. Мы с Берни быстро нашли общий язык, наши интересы во многом совпадали.

Вот тут и появляется «Лебовски». Берни уже давно задавался вопросом, как сделать учение дзен более доступным и понятным для нашего времени и культуры, более актуальным и близким к насущным земным делам. И он увидел, что «Лебовски» в этом отлично преуспел. Поэтому он спросил меня, не хочу ли я написать с ним книгу.

Я ответил просто: «Окей».

И вот что мы сделали. Мы отправились на мое ранчо в Монтане, прихватив с собой единомышленника, Алана Козловски, и устроили джем-сейшен: пять дней чистой импровизации. Алан фотографировал, записывал наши разговоры, делился мнением и т. д. Потом Ив, жена Берни, занялась расшифровкой записей. Мы встречались снова, обсуждали что-то по телефону, в скайпе, переписывались, и... в итоге получилась эта книга.

Для меня она своего рода змеиная кожа. Такую можно найти у обочины и смастерить из нее что-нибудь полезное, например ремень или ленту для шляпы. Сама змея при этом уже уползла по своим змеиным делам: пофлиртовать с другой змеей, перекусить крысой, сбросить еще один слой кожи и т. д.

Точно так же я воспринимаю кино. Экранная версия фильма — это змеиная кожа, которая, безусловно, может быть довольно интересной и ценной. Но сама змея — это то, что происходит в процессе создания фильма: отношения и опыт, который мы получаем. Я стараюсь

раскрыться по полной, наладить связь с коллегами: с режиссером, актерами, производственной группой — мы все варимся в одном безопасном и дружелюбном котле, пытаюсь делать свою работу. И нам нужно разжечь огонь под этим котлом как можно раньше, потому что наше совместное время — ограничено. Два или три месяца, иногда шесть — вот и весь срок для воплощения задумок. И в особенные моменты — поймать что-то, струящееся сквозь наши желания и намерения. Я обожаю, когда такое случается, а случается оно довольно часто, ведь съемочный процесс непредсказуем. Я думаю, что лишь поэтому я до сих пор снимаюсь в кино.

Настоящая «змея» этой книги — наше общение, работа с Берни, Ив, Аланом и всеми, кто нам помогал. Это была прекрасная возможность для танца, творчества, близости и свободы.

Надеюсь, вы проникнетесь.

Надежда — интересная штука, не так ли? Абсолютно безнадежное занятие — пытаться выключить надежду.

*Джефф Бриджес, Санта-Барбара, Калифорния*

## ПРЕДИСЛОВИЕ БЕРНИ

Меня всю жизнь интересовало, как можно выразить свою истину так, чтобы понял любой. Знаменитый японский мастер дзен Хакун Ясутани Роши говорил: «Пока ты не сможешь объяснить суть дзен любому рыбаку, ты понятия не имеешь, о чем говоришь». Около пятидесяти лет назад профессор Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе сказал мне то же самое о прикладной математике. Нам нравится прятаться от истины за умными словами или научным жаргоном. Существует пословица: «Часто истину зовем, но нечасто узнаем». Пока мы не познаем истину, мы не сможем помочь ни себе, ни другим.

Я узнал про Чувака, посмотрев «Большого Лебовски» на DVD где-то в конце 1990-х. Несколько лет спустя я познакомился с Джеффом Бриджесом в Санта-Барбаре и мы стали время от времени вместе «зависать», как он любит выражаться, часто раскуривая сигары. Джефф снимается в кино с самого детства. Людям меньше известно о его почти столь же продолжительной работе по борьбе с голодом в мире. Раньше я был авиаинженером

и математиком, но все же бóльшую часть жизни преподавал дзен-буддизм; на этой почве мы и пересеклись, обсуждая не только медитацию (о ней большинство людей думают при упоминании дзен), но и «дзен действия» — дзен свободной жизни в этом мире без причинения вреда, освобождении себя и других от страданий.

Вскоре мы обнаружили, что в наших разговорах часто присутствует еще один загадочный персонаж, некто по имени Чувак. Нам обоим понравился стиль его рассуждений. Забавно учиться у кого-то, кого ты не видишь. Правда, его слова настолько многозначительные и емкие, что им порой необходимо толкование. Так и появилась эта книга.

Пусть она ему понравится и послужит на благо всем живым существам.

*Берни Глассман, Монтэгю, Массачусетс*



ПРОСТО КИНЬ ЭТОТ ЧЕРТОВ ШАР,  
ПРИЯТЕЛЬ!





БЫВАЕТ, ТЫ ЕШЬ МЕДВЕДЯ,  
А БЫВАЕТ, МЕДВЕДЬ ЕСТ ТЕБЯ

Д Ж Е Ф : Снимаем мы, значит, «Большого Лебовски». Все, кто видел фильм, в курсе, что Чувак и Уолтер увлекаются боулингом, так? Я в прошлом немного играл в боулинг, но не был таким уж экспертом, каким должен быть Чувак. Так что братья Коэн наняли тренера по боулингу, чтобы тот научил играть Джона Гудмэна, Стива Бушеми и меня. Тренер был чемпионом мира, и его сопровождал ассистент.

Я спросил у тренера: «Как, по-твоему, может играть Чувак? Он долго готовится, ловит настрой? Или он похож на Арта Карни в сериале “Новобрачные”?»\* Когда

\* «Новобрачные» (The Honeymooners) — популярный американский комедийный телесериал, выходивший в 1955–1956 гг. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. пер.*

героя Арта просили подписать какой-нибудь документ, герой Джеки Глисона говорил ему: «Нортон, поставь здесь подпись». Тогда Карни начинал мяться и елозить, и это продолжалось до тех пор, пока Глисон не взрывался: «ПОДПИШИ БУМАГУ!» Поэтому я и спросил тренера по боулингу, может ли Чувак вести себя подобным образом.

Тут его ассистент начал ржать, да так, будто сейчас описается. Тренер замотал головой, закатывая глаз — он явно был очень смущен, и я спросил, что происходит.

— Ничего, ничего, все в порядке, — сказал ассистент.

— Ладно, расскажи ему, — ответил тренер.

— Нет, ты расскажи.

В итоге тренер рассказал свою историю. Оказывается, давным-давно он пытался катать шары как в книге «Дзен и искусство стрельбы из лука»\*. Книга учит, что нужно полностью отпустить свое эго, чтобы попасть в яблочко. Если ум спокоен и чист, все кегли уже практически лежат в тот момент, когда игрок отводит руку назад для броска. Тренер по боулингу пытался поймать этот настрой, но выходило так, как у Арта Карни. У него были свои приемчики, чтобы освободить тело от напряжения, например ритуальный танец, который продолжался пять–десять минут — и это посреди соревнования. Его товарищи по команде тем временем сидели на скамейке

\* Херригель Е. Дзен и искусство стрельбы из лука. — СПб.: Наука, 2005. Считается, что эта книга открыла принципы дзен для европейцев в 1940-е гг.

и подобно Джеки Глисону орал: «ПРОСТО КИНЬ ШАР!»

Дела пошли настолько плохо, что он вообще не мог расстаться с шаром. Просто не мог заставить себя отпустить руку и сделать бросок, потому что еще не достиг нужного «настроя». В конечном итоге он отправился к психотерапевту, и они прорабатывали эту проблему.

— И что теперь? — спросил я.

— Я просто кидаю этот чертов шар! И ни о чем не думаю.

Мне это понравилось. Вам не кажется любопытным, что во всем фильме мы ни разу не видим, как Чувак играет в боулинг? Так, может быть, проблема в «думании»? Все мы в этом спецы, да и мозг как бы нужен для того, чтобы думать.

Б е р н и : Проблема — не в «думании». Мы зависаем, потому что ожидаем определенного результата или хотим достичь в чем-то совершенства. Мы можем настолько заикнуться на этом, что больше ничего не способны сделать. Ставить цели — это нормально; что мне не нравится, так это застревать в ожиданиях или привязываться к конечному результату. Вопрос в том, как быть свободным в игре.

Д ж е ф ф : Просто кидать чертов шар!

С этим вроде бы ясно, но иногда я все равно слишком беспокоюсь. Когда я был маленьким, то довольно сильно заикался. Даже сейчас порой заикаюсь, когда чувствую,

что хочу поделиться чем-то, но у меня не получается правильно выразить. Я волнуюсь, и это еще больше все портит.

В кино такое тоже случается. Я часто беспокоюсь перед съемкой важных сцен: *Как я буду играть это?* При этом работа над менее значительными сценами, в которых я полностью уверен, не вызывает никаких трудностей. Когда наступает день съемок, большие и важные сцены идут как по маслу, а с маленькими возникают проблемы. И вот я думаю: *«Все это время ты волновался не о тех сценах!»* Марк Твен сказал: «Я очень стар и измучен неприятностями, большинство из которых так и не случились».

Мой брат Бо однажды познакомил меня с книгами Алана Уоттса\*. Когда я только начал учиться в старшей школе, Бо дал мне почитать «Мудрость ненадежности» (The Wisdom of Insecurity). Позже я читал и другие книги Уоттса, слушал его записи. Мне всегда нравился Уоттс, потому что он не был помпезным, не считал себя гуру или кем-то подобным, не пытался ни в чем тебя убедить, ему просто нравилось делиться своими мыслями. Одна из них состояла в том, что, если ты будешь ждать, пока у тебя появится вся необходимая для действия информация, ты так никогда ничего и не сделаешь, потому что информации в мире — бесконечное количество.

\* Алан Уоттс (1915–1973) — британский философ, писатель и лектор, переводчик и популяризатор восточной философии, автор многочисленных книг, в том числе «Путь дзен».

Б е р н и : И она к тому же постоянно меняется. Вот почему не имеет смысла привязываться к результату. Только как к нему не привязываться?

Д ж е ф ф : Просто кидай этот чертов шар! Просто сделай это. Нырни и посмотри, куда это тебя приведет.

Однажды я работал с Сидни Люметом\* над фильмом «На следующее утро». Моей партнершей была Джейн Фонда. Его метод состоял в том, что он дважды за день прогонял весь фильм целиком. Сидни размечал границы площадок для сцен прямо на полу зала, чтобы мы чувствовали пространство, в котором будем играть. Самое главное указание было следующим: «Я не хочу, чтобы вы показывали, как вы это сделаете. Я хочу, чтобы вы это сделали. Не экономьте силы. Выучите текст, насколько сможете, оторвитесь от сценария и просто сделайте это».

Сидни и сам был актером. И он не боялся репетиций. У некоторых актеров и режиссеров есть страх, что если слишком много репетировать, то во время съемок все будет тухло. Во время репетиций ты будешь на высоте, свежим и естественным, а к моменту съемок зачерствеешь и просто будешь повторять то, что делал раньше. Я понимаю это беспокойство. Я тоже хочу, чтобы камера запечатлела то, как я раскрываю персонажа, а не как воссоздаю открытое или наработанное несколько дней назад. Меня восхищает такая манера не заигрывать со зрителем, я и сам стремлюсь к тому же; зритель — это просто муха на стене. Если мы спонтанны, то просто оргазмируем, и получается именно то, что нужно.

\* Сидни Люмет (1924–2011) — голливудский кинорежиссер.

Сидни тоже хотел, чтобы все было свежо, но у него был другой способ этого достичь. Я думаю, он просто практиковал с нами оргазм, — практиковал не-практику. Во время репетиций он хотел, чтобы ты вжился в роль и вложил в нее всего самого, без остатка. Каждый раз, проделывая это, ты открываешь какие-то мелочи, которыми позволяешь развиваться в следующий раз. Ты повторяешь это снова, снова и снова и все равно возвращаешься к пустоте, к тому моменту, когда еще ничего не понятно. В этом и заключается ловушка. Если ты не можешь вернуться к пустоте, ты просто проговариваешь слова, вместо того чтобы делать работу. Механически повторяешь, а не открываешь их заново каждый раз.

У Сидни мы учились каждый раз начинать с нуля. Дважды в день мы прогоняли весь фильм, погружаясь в историю, которую он рассказывал. Не забывай обычно сцены снимаются не одна за другой, то есть ты не следуешь ходу рассказа, хотя это самое важное. Когда ты снимаешь сцены не подряд, возникает опасность, что начнешь придавать слишком большое значение каждой сцене в отдельности. В таком случае легко забыть, что эта сцена — часть связной истории.

Когда мы прогоняли весь фильм от начала до конца, мы не корпели над каждой сценой, а просто шли дальше. Это была практика свежести. Сидни говорил, что только так можно «очистить луковицу»: с каждым разом мы открывали что-то новое, будучи целиком погружены в процесс.

И в день съемок все шло как по маслу. Мы надевали костюмы, приезжали на съемочную площадку, и каждая сцена занимала всего один или два дубля. Сидни собирал



съемочную группу, приговаривая: «Ну, поехали, бубеле\*», и мы приступали к следующей сцене. Съемки шли в хорошем темпе, и знаешь что? По ощущениям было даже свежее, чем во время репетиций, потому что мы были в костюмах и находились на настоящей локации.

Когда снимали «Такера»\*\*, Фрэнсис Форд Coppola дал отличное упражнение нам с Мартином Ландау. Наши герои в фильме связывают тесные отношения, так что Coppola сказал что-то вроде: «Парни, я хочу, чтобы вы вдвоем сейчас симпровизировали. Мы сделаем это только один раз, но сделаем. И потом вам не нужно будет думать, как лучше это сыграть, потому что это раз и навсегда станет частью вашей личной истории, это будет в вашем мозгу. Я хочу, чтобы вы, парни, разыграли свою первую встречу. Вы встретились в поезде, вот ваши места». И он принес пару стульев, поставив их рядом. «Марти, садись здесь, а ты, Джефф, — на соседнее место. Отлично, парни! Мотор!»

Эта импровизация создала основу для всего фильма. Ты вкладываешься, вовлекаешься целиком и полностью, это становится частью тебя и в итоге все происходит, как нужно.

**Б е р н и :** Люди очень часто застревают, потому что боятся действовать. Худший случай — это как у твоего

\* Бубеле (*идиш*) — детка, дорогуша.

\*\* «Такер: Человек и его мечта» (1988) — биографический фильм американского режиссера Фрэнсиса Форда Coppola с Джеффом Бриджесом в главной роли.

тренера по боулингу: мы настолько привязываемся к конечному результату, что не можем сдвинуться с места. Нам нужна помощь просто для того, чтобы сделать следующий шаг. Но только жизнь не будет ждать.

Д ж е ф ф : Нет смысла говорить себе «Я должен избавиться от ожиданий», потому что это тоже ожидание. Так можно попасть в полную неразбериху и путаницу.

Б е р н и : Есть одна детская песенка, которая как бы подводит итог этому всему.

Д ж е ф ф : Валяй.

Б е р н и :

*По течению грести  
Весело веслом.  
Плавню, лодочка, неси.  
Жизнь — всего лишь сон\*.*

Представь, что ты уже плывешь по ручью и при этом пытаешься разобраться, как это сделать. Мне сначала грести правым или левым веслом? А что делает плечо? А рука?

\* Эта песня входит в сборник «Детские песенки матушки Гусыни» (Mother Goose Nursery Rhymes).

Как будто Джо-многоножка с сотней ног не может разобратся, с какой ноги ему начать.

Д ж е ф ф : Арт Карни из мира многоножек.

Б е р н и : Этот никуда не доберется, так же как и человек, задумавшийся во время гребли. Пока он тормозит, обдумывая все возникшие вопросы, ручей подталкивает его течением вперед. И вот уже самому хочется подгрести, грести, грести, плавно плыть в лодочке по течению. Не делая из этого чего-то большого. Не ругая себя за то, что ты не являешься экспертом в гребле. Не изучая дикое количество книг, чтобы выяснить, как это правильно делается. Просто плавно гребь в своей лодочке вниз по ручью.

Д ж е ф ф : Весело веслом.

Б е р н и : Да, это важно. Один английский философ сказал, что все космическое в то же время комическое. Делай все, что в твоих силах, но не воспринимай это слишком серьезно.

Д ж е ф ф : Когда я был маленьким, мама записала меня на танцы. Я начал ныть: «Мам, мне еще рано на танцы», но она все равно заставила меня пойти. И мне понравилось. После первого занятия я подошел к ней: «Мам, смотри: я покажу тебе бокс-степ». Эти занятия научили меня не только танцевать, но и взаимодействовать с людьми,

не имея конкретной цели. В конце концов ты никуда не торопишься, просто танцуешь. Годы спустя, когда мама провожала меня на работу, она приговаривала: «Получи от этого удовольствие и не воспринимай все слишком серьезно». У меня есть слово, которым можно описать многое из того, что я делаю. Это слово — «*игработать*»\*. То есть я не играю и не работаю, а нечто среднее: игработаю.

Знаешь, игра — это необязательно что-то легкомысленное. Можно воспринимать симфонию Бетховена как что-то запредельно серьезное, но ее все равно *играют*. По-моему, это Оскар Уайльд сказал: «Жизнь слишком важная штука, чтобы воспринимать ее серьезно».

Б е р н и : Для таких случаев у меня с собой всегда красный нос. Если мне кажется, что я начинаю слишком серьезно что-то воспринимать или что человек, с которым я разговариваю, слишком серьезен, я надеваю свой нос. Не имеет значения, что мы делаем или о чем говорим, соглашаемся друг с другом или нет, — нос все меняет.

Д ж е ф ф : Цирк, да и только, дружище! Наше напряжение мешает буквально всему, кроме, пожалуй, самого напряжения.

Б е р н и : Не получается быть заносчивым или помпезным, если ты надел нос. Я всегда говорю людям — если

\* В оригинале plorking (от англ. play и working).

кто-то задевает вас, представьте этого человека с красным носом, и вам больше не захочется на него злиться. *Весело веслом.* Наша работа может быть очень важной, но мы не должны слишком серьезно к ней относиться. Однако мы привязываемся к какой-то мелочи и упускаем все остальное. Копаемся в своем уголке, а про полотно жизни забываем.

И еще одна вещь на тему *«по течению грести весело веслом»*. Течения бывают разные. Иногда это водопад, иногда — отмель. Твой стиль гребли должен соответствовать ситуации. Нельзя грести по крохотному ручью так же, как при падении с Ниагарского водопада. Даже если это всего лишь ручей, может произойти что угодно: изменится ветер или течение — и все поменяется. Поэтому действительно важно делать все *плавно*. Не толкай лодку через силу, не пытайся никуда вырваться. Следуй за естественным ходом вещей. Спроси себя: «В чем за гвоздка? Я хочу двигаться дальше, но мне что-то мешает. Как мне справиться с этим? Нужно подождать или продолжать плыть? Если ждать, то сколько: день, год, пять лет? Если продолжать, следует ли сменить курс?» Будь наблюдателем в ситуации и верь, что правильные вещи произойдут самым естественным образом. Иначе застрянешь на мыслях вроде *«у меня ничего не получается, все не так»*.

Д ж е ф ф : Мы слишком серьезно все воспринимаем. Мысли меняются точно так же, как ветер и вода во время плавания на лодке. Мысли ничем не отличаются от всего остального.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))