

УДК 82-84
ББК 84-49
Л55

Shannon Lee
«Be Water, My Friend: The Teachings of Bruce Lee»

Печатается с разрешения автора и литературных агентств
Aevitas Creative Management и *Nova Littera SIA*.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Фотография на обложке Warner Brothers/Getty Images предоставлена
фотоагентством Getty Images

Перевод с английского
Вебер Дмитрий Виктрович

Ли, Шеннон.
Л55 Брюс Ли. Будь водой, друг мой / Шеннон Ли : [пер. с
англ. Д.В. Вебера]. — Москва : Издательство АСТ, 2024. —
256 с. (Большой спорт).

ISBN 978-5-17-166587-6 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-1-25-020668-8 (англ.)

Что приходит на ум, когда вы слышите имя Брюса Ли? Мастер боевых искусств, актер, продюсер и режиссер — вот лишь некоторые стороны личности, прославившие его имя на весь мир. Однако Брюс Ли был не только бойцом и человеком искусства, он также развивал собственную философию жизни и следовал ей.

В книге Шеннон Ли рассказы о жизни знаменитого отца переплетаются с философскими уроками гармоничной и осознанной жизни. Этим урокам следует сама Шеннон, их же она старается передать другим людям, кто также стремится обрести опору в жизни. Книга «Брюс Ли. Будь водой, друг мой» послужит вдохновением и позволит по-новому взглянуть на обыденные вещи.

УДК 82-84
ББК 84-49

ISBN 978-5-17-166587-6
(ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-1-25-020668-8 (англ.)

© 2020 by Shannon Lee
© ООО «Издательство АСТ», 2024

*Моему отцу.
Для моей дочери.
Для вас.*

Опустоши ум.

Будь бесформенным, текучим, как вода.

Помещаешь воду в чашу — она принимает форму чаши.

Помещаешь воду в чайник — она принимает форму чайника.

Помещаешь ее в бутылку — она принимает форму бутылки.

И вода может литься, а может крушить!

Будь водой, друг мой.

Введение

Когда я была маленькой, мама говорила нам с братом никому не рассказывать, что Брюс Ли — наш отец. «Пусть с вами знакомятся как есть, без этих сведений», — говорила она. Помня ее совет, я долгие годы обходила эту тему во всех возможных разговорах. Мои подруги, конечно, все равно узнавали об этом, заехав в гости и увидев семейные фотографии на стенах. Впрочем, у большинства младшеклассниц это вызывало лишь пожатие плечами, перед тем как надеть ролики или пойти кататься на велике. Но взрослея, я стала чувствовать, будто храню тайну; стало труднее избегать разговоров, особенно после того, как я стала заниматься отцовским наследием на постоянной основе. Когда я обходила типичные для знакомств вопросы, такие как: «Чем занимаетесь?» и «Как вы к этому пришли?», — я стала чувствовать, что не просто скрываюсь, а по-настоящему вру, отвлекая внимание, и от этого было не по себе. Как-никак мне не стыдно быть дочерью Брюса Ли — для меня это честь.

Признаться, однако, быть дочерью Брюса Ли — и то, как ошеломительно люди реагируют, узнав об этом, — подчас оказывалось трудной задачей для моей собственной идентичности. Возможно, именно поэтому я чувствую, что основа отцовской философии самоактуализа-

ции (да, Брюс Ли был философом!) находит во мне такой глубокий отклик. Как можно прочесть банальные факты о происхождении своей ДНК, в то же время понимая, что это ничего не говорит о твоей собственной душе? Или что-то говорит все-таки? Прибавьте к этому мое решение провести значительную часть жизни, защищая и занимаясь продвижением наследия одного из людей, подаривших мне жизнь, человека, значащего для меня так много, и вопросы идентичности становятся довольно-таки запутанными.

— Что ты помнишь о своем отце?

Этот вопрос я слышу чаще всего, и раньше он глубоко меня беспокоил, потому что я не могла ясно на него ответить. Отец умер, когда мне только исполнилось четыре года, так что у меня, в отличие от его современников, не много своих историй или ослепительных осколков мудрости, переданных мне лично им из рук в руки. У меня нет письма, написанного им специально для меня. И как же объяснить, что, несмотря на это, я чувствую, что знаю самую суть его души? Как выразить то ощущение, что я понимаю его так, как те, кто его «знал», но, возможно, не понимал никогда?

Я пришла к осознанию, что эти ощущения — того, что есть его сущностная природа, — это мои воспоминания о нем. Мое знание отца не замутнено конфликтами, или обидами, или завистью, или конкуренцией, или даже какими-либо чрезмерно романтизированными представлениями. Я знаю его любовь, его уникальную энергию. Я это знаю, потому что так познают родителей в первые годы жизни — через чувственный опыт. У большинства детей полностью сформированная и когнитивно зрелая память появляется намного позже четырехлетнего возраста. Нам необходимо время, чтобы научиться интерпретировать и взаимодействовать с тем, что мы воспринимаем посредством самореализации. И потому маленькими мы так часто ошибаемся: мы неправильно приписываем значение чему-либо, потому что не понимаем тонкостей

происходящего в целом. У нас еще не было жизненного опыта. Но мы ощущаем сущностное качество всего, в какой-то мере куда острее, чем наши взрослые сородичи. Отец светил на меня лучом своей любви, и я ясно это помню. Я помню сущность его природы. Я помню его.

Мой отец был поистине феноменальным представителем человеческого рода во многих отношениях: умным, творческим, эрудированным, умелым, целеустремленным. Он усердно трудился, вращивая себя во всех отношениях. Как-то раз он сказал: «Можете не верить, но я трачу часы, совершенствуясь, что бы я ни делал». Он был скульптором не только своего тела, но и своего ума; он занимался самообразованием, развивал свои практики, развивал свой потенциал. Он трудился даже над такими мелочами, как красивый почерк, грамотные речь и письмо, понимание разговорного английского посредством анекдотов, основы кинорежиссуры — можно продолжать бесконечно. И в результате он оставил наследие, которое остается значимым спустя сорок семь лет после его смерти.

Но если я и научилась чему-то через практику и понимание его философии, так это тому, что не нужно быть Брюсом Ли, чтобы сделать свою жизнь полноценной. Поверьте мне. Как его дочь, я стремилась быть десятой долей от того представителя человеческого рода, которым был он, *таким же образом*, как и он, и это привело меня к подавляющему, парализующему, вселяющему ужас стрессу. Оно неоднократно останавливало меня на жизненном пути.

В такие моменты я делаю глубокий вдох и вспоминаю про себя: Брюс Ли не хотел бы, чтобы я была Брюсом Ли. Слава Богу. И, как вы узнаете из этой книги, Брюс Ли как раз так и хочет, чтобы вы стали лучшей из всех возможных версий самого *себя*. И это будет выглядеть совершенно иначе, чем Брюс Ли, потому что, скажем так, вы — это вы. И знаете что? У самого Брюса Ли *много* не получалось. Он с трудом мог поменять лампоч-

ку или приготовить яичницу. Посмотрела бы я, как он собирал бы мебель из IKEA. (В моем воображении она оказывается разбитой в щепки, а ключ-шестигранник — бесцеремонно торчащим из стены, в которую он от фрустрации был с презрением запущен.) Но тем не менее его слова должны вдохновить вас приступить к процессу самоактуализации, который позволит увидеть, кем вы действительно можете быть по *своей* сути, — и здесь вы обнаружите, куда вас влечет ваш потенциал и как культивировать *это*. На поверхность выйдет нечто настолько же яркое, настолько же окрыляющее, настолько же энергичное, как мой отец, но своеобразно ваше и в вашем собственном представлении. Более того, вы обретете концентрированное ощущение смысла жизни, которое принесет вам гораздо больше радости и душевного спокойствия.

Поэтому я и занялась этим в конечном счете. Не из-за крутых футболок (хотя футболки, конечно, крутые). А из-за того, что, как вы узнаете, я сама была глубоко тронута и исцелена этими практиками и словами. Я не посвятила бы такую огромную долю моей жизни продвижению наследия моего отца, если бы не чувствовала искренне, что оно стоит моих усилий и времени. Я хочу, чтобы вы познакомились с этой глубоко философской и вдохновляющей стороной моего отца через мой опыт и его знания. Я хочу, чтобы вы извлекли какой-нибудь лакомый кусочек, какую угодно крупицу, которая внесет что-то ценное и благое в вашу жизнь. И я надеюсь, вы почувствуете сопричастность к историям моей семьи, изложенным на этих страницах, и найдете в них что-то свое.

Итак, что дает мне право быть вашим проводником? Я должна вас откровенно предупредить, что я не исследователь, и не просветитель, и не психотерапевт, и даже не лайф-коуч. Я не компетентна ни в чем, кроме Брюса Ли. И даже эта компетентность особого рода: она не основывается на обширном знании дат, времен и событий. Моя компетентность в том, что я знала его и была им лю-

бима, в благодарности судьбе, которая подарила мне его. В том, что я проживаю его слова насколько могу, в том, что я в усердном поиске себя.

И несмотря на отсутствие научных степеней и компетентности, я все же написала эту книгу, отчасти как рецепт, отчасти как аллегорию, отчасти как откровение. Тем, кто далеко продвинулся на своем духовном пути, эта книга покажется местами простоватой. Так и задумано. Я надеюсь открыть эти идеи самой широкой публике. Но чем дальше вы будете продвигаться в чтении этой книги, тем глубже будет становиться идейный посыл. Надеюсь, вы продержитесь, и мы вместе обнаружим, куда нас приведет течение воды.

В этой книге я приложу все усилия, чтобы передать суть отцовской философии «бытия водой» и того, как я, после многолетнего погружения в его жизнь и наследие, ее понимаю. Тем, кто не знаком с этой цитатой: он пришел к ее осмыслению применительно к практике боевых искусств. Мы по ходу повествования используем ее как метафору, которая олицетворяет максимально полную и насыщенную жизнь. Но для меня в идее подобного воде бытия важнее всего попытка воплощения в своей жизни качеств плавности и естественности. Вода может придать себе форму любой емкости, она может быть мягкой или твердой, она всегда простым и естественным образом остается собой, находит способ продолжать двигаться, быть в потоке. А теперь представьте, могли бы вы стать таким же гибким, таким же восприимчивым, таким же естественным, таким же неудержимым? Для моего отца, как для мастера боевых искусств, это было бы вершиной ремесла. Для меня — это вершина моей способности выразить себя, быть сильной и свободной как человек.

Я по-настоящему верю — и не одна я, — что мой отец на самом деле был одним из более значимых и глубоких философов двадцатого века. Просто из-за того, что он был мастером боевых искусств и кинозвездой,

его почти не знают и как-то легко списывают со счетов как интеллектуала. Мы чаще всего представляем философа академиком, пишем книгу или выступающим с вдохновляющим и просвещающим докладом. Мы не представляем себе звезду боевика. Но из того, как мой отец прожил свою жизнь, из тех слов, что он оставил, вы узнаете, что он был кем-то гораздо большим, чем просто боец и актер.

Вас может удивить, что я не очень трясусь над материалом. У меня нет пуристского отношения ни к чему, что касается Брюса Ли, кроме его *энергии*. У меня нет академической точности в обращении с его словами. В примерах, которые я привожу, чтобы прояснить мысль, точные цитаты совмещены с отредактированными для более удобного восприятия. Я пользуюсь разнородной лексикой (сленг, разговорная речь, культурологические отсылки), чтобы выразить смысл настолько понятно, насколько возможно. И я буду, как правило, употреблять мужские местоимения — именно так выражался мой отец. Но, прошу вас, помните, эта книга адресована вам — кем бы вы ни были.

Главным образом я все же буду пускать «блинчики» по поверхности над той глубиной, которая содержится в этих мыслях и идеях. Этот текст касается многих концепций, послуживших основой целым книгам и совокупностям практик, и поэтому он не погружается достаточно глубоко ни в одну из этих сфер. Куда предпочтительнее относиться к нему как к введению в перспективу жизни, наполненной исследованиями и безграничными возможностями. И обо мне, как о вашем проводнике, вам следует знать, что я тоже до сих пор учусь и развиваюсь. Но, как говорил мой отец: «Благополучная жизнь — это процесс, а не состояние. Это направление, а не пункт назначения».

Перед тем как вы с головой уйдете в чтение, хочу предупредить вас о закольцованной природе материала этой книги. На каком-то этапе я буду говорить о необходи-

мости применить силу воли, а через несколько страниц наоборот — отбросить свою волю. Вас могут запутать такие кажущиеся противоречия. Но на самом деле это не противоречия. Это просто разные реакции на постоянно меняющиеся обстоятельства. Имейте в виду, что философия моего отца, и в частности принцип «Будь водой», — это на самом деле экосистема, охватывающая существование в целом. Старайтесь держать в уме идею о природе воды (ее податливость, ее живость), а я сделаю все, чтобы быть понятной.

Важнее всего, что мы не ставим целью занять твердую позицию или запрограммировать какую-то цель. Это книга о воде, в конце концов. И сама жизнь тоже не твердая, не запрограммированная. Возьмите, к примеру, внезапно лопнувшую шину или неожиданную прибавку к зарплате. Нужно позволить жизни развернуться со всеми ее изгибами, поворотами, взлетами и падениями и в гуще этого учиться быть гибкими, сознательными, естественными и неудержимыми. Умение извлекать максимум из своего потенциала и плыть в потоке тотальности своего бытия не приходит в одночасье. И впервые вкусив успех, вы решите, что вам все понятно, и споткнетесь перед лицом какого-нибудь нового испытания, и ваши старые установки вновь явят свои уродливые лики, и от бессилия вы захотите бить кулаками в стену. И в этот момент вам вновь предстоит сделать выбор: прекратить работу или продолжать расти.

В таких случаях постарайтесь вспомнить слова моего отца: «Людам нужно расти через требующие фрустрации условия, иначе у них не будет стимула выработать свои средства и способы совладать с миром». И это правда. Если вы никогда не брались за что-то трудное или испытывающее, в первый же раз, когда что-то такое с вами случится, вы окажетесь на лопатках, не зная, что делать. Или вы захотите свернуться в клубок и забиться в угол. Так что постарайтесь отнестись к фрустрации как к учителю или, осмелюсь сказать, как к другу. Постарайтесь

прислушаться к тому, что она может сказать вам о вас, о ваших способностях, о ваших убеждениях, о том, в чем вам нужно немножко уступить, о том, что вы по-настоящему хотите и любите. И позвольте ей привести вас к полному пониманию себя. Я обещаю вам, что со временем ваша жизнь раскроется и вы почувствуете себя сильнее и свободнее.

В нашем пути воды мы также обсудим энергичную концентрацию и радость. Мы поговорим о том, как принимать поражение и меняющиеся обстоятельства. Мы коснемся культивации веры в себя и веры в этот процесс. Мы обговорим, как быть активно осознанным в своей жизни, как быть сконцентрированным и обрести спокойствие ума.

Это хоть и увлекательная, но все же работа. Будут допущены ошибки. Возникнут преграды. Но мы ориентируемся на долгосрочную перспективу. Мы в этой практике на всю жизнь. Жизнь, в конце концов, должна быть прожита в полном объеме. Мы хотим подойти к ней с чувством полного участия и вовлечения. Мы хотим искать то, что привлекает нас, то, что воспитает наш оптимизм, пока мы будем практиковать это на протяжении всей жизни. Мы можем смириться с тем, что это потребует усилий, что будут провалы, и будем надеяться, что мы сможем принять их, что, преодолевая неудачи, мы сможем учиться, и расти, и становиться все лучше. Мы научимся принимать надлежащее положение относительно нашей практики становления наилучшей версией себя, одновременно расслабленным и готовым. И, что самое важное, будем держать в уме: мы не пытаемся быть Брюсом Ли. Мы пытаемся быть всецело собой.

И, кстати, вы уже начали. Мы худо-бедно практиковали это всю нашу жизнь. Сами того, быть может, не осознавая, мы все пытались жить наилучшим образом. Конечно же! Эта книга предлагает лишь еще одну точку зрения на то, как это можно делать. То, что вы были достаточно заинтригованы, чтобы взять эту книгу и узнать,

как она, возможно, в вас отзовется, уже говорит о том, что вы заинтересованы сделать следующий шаг на пути обдумывания для себя чего-то большего. Итак, давайте попробуем плыть вместе с течением и получать от этого удовольствие. Давайте пойдём на этот грандиозный эксперимент.

В конце концов, все это должно быть поиском того, что вы любите, что заряжает вас энергией, того, о чем вы мечтаете, и о том, кем на самом деле является ваше самое сущностное «я». Так что приготовьтесь и попытайтесь по мере нашего продвижения сохранить подход, выраженный следующими словами моего отца:

Не будь напряжен, но будь готов; не думай, но не предавайся грезам; не имей установки, но будь гибок. Это — бытие. Будь всецело и тихо живым, осознающим, бдительным; готовым ко всему, что бы ни случилось...

Глава 1.

Путь воды

Резво ли льется вода, медленно ли льется — ее намерение неуклонно, ее предназначение непременно.

Боевые искусства были настоящей любовью отца. В тринадцать лет он начал заниматься вин-чуном и тренировался каждый день без исключения до конца своей жизни, то есть до тридцати двух лет. Он говорил о своей страсти к боевым искусствам: «Все, что я узнал, я узнал из практики боевых искусств». Он обладал необычайно острым и проникновенным умом, и я часто думаю, как же блестяще сложилась судьба, что такой ум был приложен к такой физической и боевой практике.

Оказывается, боевые искусства отличная метафора жизни. Немногие практики отличаются такими же высокими и личными ставками, как бои. Владение боевыми искусствами — это практика сохранения целостности и умелого ответа в самых отчаянных обстоятельствах: под угрозой физического насилия. Овладев мастерством боя, вы не только встречаете его с умением и самообладанием, но и становитесь художником движения, мощно выражающим себя в настоящем времени с абсолютной сво-

бодой и уверенностью. Когда на кону стоит ваша личная безопасность или сама жизнь, сохранять бдительность, подвижность и умелость — огромное достижение самообладания.

В каждом аспекте своей жизни Брюс Ли руководствовался философией движения. Он всегда был устремлен к тому, что я называю «настоящим». Настоящий бой. Настоящая жизнь. Проверенные улицами идеи. Повсеместная практичность. Он не разменивался на заработанные очки или нанесение легких прикосновений в стиле соревнований высокого уровня того времени. Он считал бой, который направлен лишь на получение и очков и который перегружен правилами, «плаванием на суше».

Это не значит, что он провоцировал на уличную драку всех и каждого, хотя он в своей жизни участвовал в нескольких настоящих пригласительных матчах. Что он делал, так это тренировался до изнеможения. К тому времени в разных видах единоборств существовала защита. Но Брюс Ли был одним из первых, кто, соединив несколько отдельных частей амуниции, создал настоящее снаряжение для полноконтрастного боя. Он сделал митенки для фокусировки из бейсбольных перчаток, выровняв их и уплотнив набивкой. Он видоизменил нагрудник бейсбольного кетчера, боксерское снаряжение, а также перчатки с фалангами для кэмпо. Такое снаряжение для спарринга эволюционировало и стало общераспространенным в наше время, но в 60-е его применение было неслыханным в китайском кунг-фу (или, как говорил мой отец на родном ему кантонском наречии: «гунфу»).

Благодаря усердным физическим тренировкам и опыту боя мой отец постоянно имел возможность переводить принцип из ума в тело — из идеи в действие. По большей части (а может быть, и все время) его философские воззрения начинались как подход, приводящий к успеху в боевых искусствах. Затем в конечном счете он приходил