

Дэвид Ульрих

# ДЗЕН-КАМЕРА



Шесть уроков  
творческого развития  
и осознанности

# **Содержание**

**Введение. Каким будет ваш стих? 7**

**Основные принципы и методы 17**

Фотографический дневник 17

За пределами ума 22

Ежедневная практика наблюдения 27

---

---

**УРОК ПЕРВЫЙ НАБЛЮДЕНИЕ 33**

Пять визуальных составляющих фотографии 37

Инструменты и упражнения 51

**УРОК ВТОРОЙ ОСОЗНАННОСТЬ 61**

Осознанность в фотографии 63

Повышенная осознанность 72

Инструменты и упражнения 79

**УРОК ТРЕТИЙ Я 91**

Стиль и аутентичность 96

1 + 1 = бесконечность 98

Коммуникация и ассоциативное воздействие 103

Инструменты и упражнения 107

**УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ ПРАКТИКА 119**

Процесс и синхронизация 123

Цифровые мелки 128

«Ум новичка» 132

Инструменты и упражнения 135

## **УРОК ПЯТЫЙ МАСТЕРСТВО 147**

- Свобода и дисциплина 152
- Вдохновение 155
- Раздвигая границы 161
- Инструменты и упражнения 163

## **УРОК ШЕСТОЙ ДУХ 173**

- Зрелище или дух 176
  - Редактируйте, отбирайте, отбрасывайте лишнее 181
  - Сила внимания 184
  - Инструменты и упражнения 191
- 
- 

## **Фотография и личностное развитие, кошмары и удовольствия цифрового века 201**

- Иллюзия разделенности 204
- Цифровые технологии и практика дзен 208
- Фотография в XXI веке 212

## **Список литературы 220**

## **Благодарности 223**

## **Об авторе 224**



Пляж Вайкики, Гонолулу, Гавайи, фотограф: Дэвид Ульрих

# Введение. Каким будет ваш стих?

*Неграмотные будущего — те, кто не сумеют  
пользоваться ни пером, ни камерой.*

ЛАСЛО МОХОЙ-НАДЬ, 1934

Фотография — мощный метод визуального самовыражения, доступный всем.

У многих из вас в кармане наверняка лежит довольно продвинутая камера, и в любой момент, стоит нахлынуть вдохновению, вы сможете сделать снимок. Камера — прибор, способный делать яркие фотографии почти в любых условиях, кроме самых экстремальных и сложных с точки зрения освещения. Цифровые камеры, особенно в смартфонах, произвели революцию в восприятии мира и взаимодействии друг с другом. Теперь для полноценного опыта необходимо сделать фото; без снимка обед не обед, а дружба не дружба. Фотография словно сообщает: *здесь был я*. Я там присутствовал, я встречался с тем человеком, я пережил это.

Пользуясь технологическими достижениями, мы часто попусту тратим энергию, а наше внимание рассеивается. Но, глядя на мир через объектив камеры, глаз замечает каждый жест, сцену и выражение; в нас вспыхивает ни с чем не сравнимая искра осознанности, и мы полностью погружаемся в настоящее. Эта резкая вспышка способна рассеять туман в уме, забитом беспокойными мыслями, и приблизить нас к переживанию «здесь и сейчас». Камера способна освободить от неосознанности и научить смотреть на мир ясным, заинтересованным взглядом, приблизить к пониманию своего «я» и подарить человеку умение проявлять сочувствие к окружающим. Камера — свидетельство того, что вы существуете в этом мире.

Эта книга — не о фотографии. Она о вас. Шесть уроков помогут выработать творческий подход не только в фотографии, но и во всех сферах жизни. Они научат глубже воспринимать, четче видеть, ощущать настоящий момент всеми органами чувств. С их помощью вы выполните завет Сократа — «познай себя»; сможете достучаться до истоков вашей сущности,

спрятанной под множеством социальных условностей. И, конечно, вы научитесь лучше фотографировать и использовать фото как эффективный способ коммуникации.

Шесть уроков в этой книге цикличны и содержат ключи к эволюции творческого подхода. Они ценные для любого фотографа — от профессионала до новичка, использующего камеру смартфона. Уроки можно применять на разных этапах развития. Даже если вы сделали тысячи фотографий и знакомы с техническими аспектами, вы можете вдруг утратить вдохновение. Или вы точно знаете, что хотите выразить на своих снимках, но вам не хватает техники, помимо основ «навел — нажал». Эта книга поможет всем. Чтобы пройти уроки в первый раз, понадобится минимум 12–15 недель — фактически учебный семестр. Позже вы можете проходить новый «круг», начиная с начала. Эти уроки служат мне всю жизнь; я прохожу их регулярно и каждый раз ощущаю личностное и творческое пробуждение.

Материал для этой книги копился в моей голове 40 лет. Я преподаватель фотографии, работаю в системе классического высшего образования и вел самые разные курсы фотографии для людей разных возрастов, культур и профессий. Я учил детей и взрослых в США, в том числе на Гавайях, где сейчас живу, и разрабатывал программы по обучению фотографии в Гонконге и Китае. Некоторые мои студенты стремятся стать профессионалами и зарабатывать фотографией на жизнь; другие исследуют различные пути творческого самовыражения. Я видел, какую радость и удовлетворение приносит моим ученикам творчество. Оно дарит им надежду и уверенность в своих силах, помогает раскрыть свое «я», ранее подавленное или окутанное страхом и неопределенностью. Открыв в себе уникальную способность видеть, они пробуждают свой потенциал.

Когда фотография становится инструментом личностного роста, раздвигаются границы мысли и самовыражения, прежде казавшиеся нерушимыми. Наблюдения моих студентов через объектив глубоко тронули меня и многому научили. Эта книга сложилась по мотивам их просьб о наставлениях, новых инструментах и упражнениях. Описанными в ней уроками воспользовались несколько поколений студентов, доказав их ценность. Я глубоко благодарен своим ученикам.

«Дзен фотографии» продолжает традицию книг, в которых искусство неотделимо от личностного роста. «Путь художника» Джуллии Кэмерон помо-

гают людям раскрыть в себе заложенный с рождения творческий потенциал и преодолеть сомнения и страх. «Откройте в себе художника» Бетти Эдвардс рассказывает, как с помощью рисования стимулировать участки мозга, отвечающие за воображение и инновации. Классический труд Ричарда Болеславского «Мастерство актера: первые шесть уроков»\* обучает искусству концентрации и наблюдательности через актерскую дисциплину. Все эти издания много лет пользуются огромной популярностью. В моей книге тот же подход применяется к фотографии. Камера используется по своему самому благородному назначению: учит видеть мир таким, какой он есть.

**Камера используется по своему самому благородному назначению: учит видеть мир таким, какой он есть.**

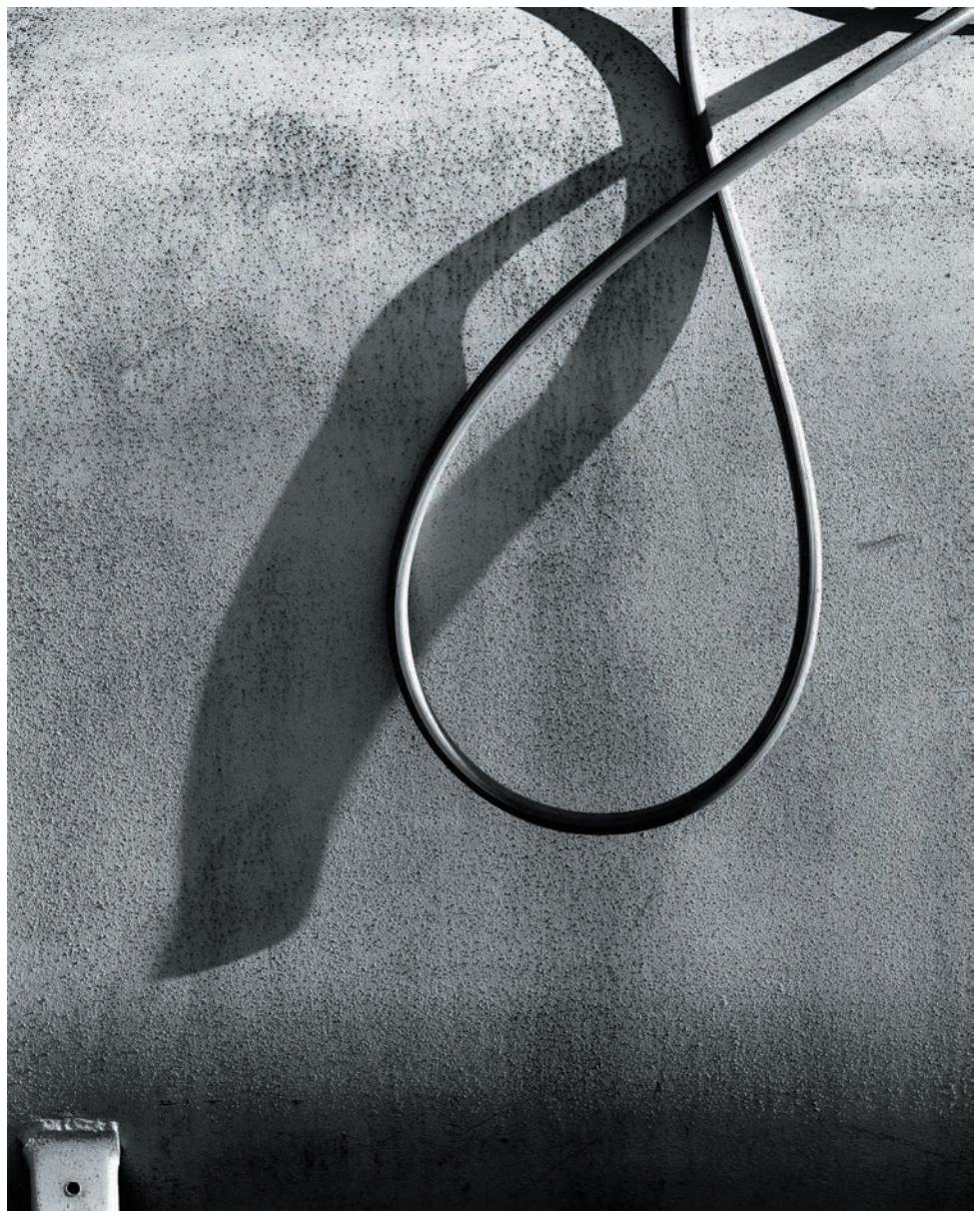
Основная идея книги в том, что фотография — не просто набор техник, а истинная духовная практика. Я буду использовать дзен-буддийскую терминологию. И хотя я не практикую это учение, но мой наставник в фотографии Майнор Уайт изучал его и активно применял на занятиях. Слово «дзен», так часто встречающееся на этих страницах, означает скорее дух философии, чем суть учения. Я не считаю себя авторитетом в этой области, но могу говорить о собственном опыте искателя, фотографа и учителя.

В книге «Дзен и искусство стрельбы из лука»\*\* принципы этой философии демонстрируются на примере обращения с луком и стрелами; те же уроки можно постигнуть, наводя камеру на объект. В философии дзен главным методом постижения реальности становится непосредственный опыт, в то время как западные философские теории учат, что понять мир можно лишь рационально. В коане, дзен-буддийской загадке, спрашивается: «Как выглядело ваше лицо до вашего рождения?» Рационального ответа на этот вопрос не существует. Дзен подчеркивает, что практика важнее теории, и моя книга — исключительно практическая. В ней вы найдете много инструментов и упражнений, которые помогут осознать вашу суть и истинную природу.

Студенты приходят на мои занятия по разным причинам. В последнее время многие хотят не просто научиться лучше фотографировать, но и указывают две более глубинные и важные причины. Первая — неспособность найти

\* Работа Болеславского на русском языке не выходила. Изданы на русском: Кэмерон Дж. Путь художника. М.: Гаятри/Livebook, 2016; Эдвардс Б. Откройте в себе художника. Мн.: Попурри, 2015.

\*\* Херригель О. Дзен и искусство стрельбы из лука. Путь дзен. М.: Наука, 2005.



Афины, Огайо, фотограф: Дэвид Ульрих

в себе творческие ресурсы. Когда жизнь слишком структурирована и над нами нависают горы срочных дел, то времени и пространства для поисков творческого самовыражения не остается. Вторая, и она же главная: человек ощущает смутное недовольство, будто какая-то важная часть его «я» таится в подполье. Ему хочется выпустить на волю свою способность мыслить свободно, реализовать свою творческую природу, стать честным с самим собой.

Подавление творчества — плата за жизнь в режиме постоянной доступности, «включенности». Наш разум обесточен, недвижим. Мы утратили связь с той его частью, которая отвечает за творчество и воображение, — пресловутым правым полушарием. В мире царит рациональное мышление, но в ущерб интуиции, эмоциональному интеллекту и богатейшим ресурсам бессознательного. Мы разучились пользоваться красочным языком метафор и символов. Один из моих студентов описал этот процесс как «постепенное всепроникающее насаждение систематизированной мысли». В нашем мире больше нет поэзии.

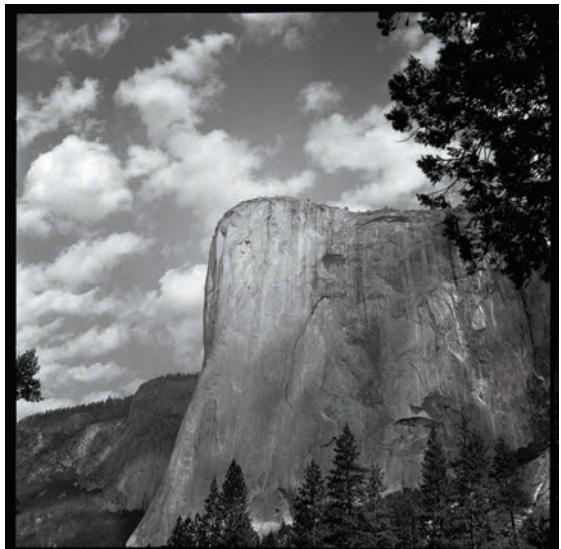
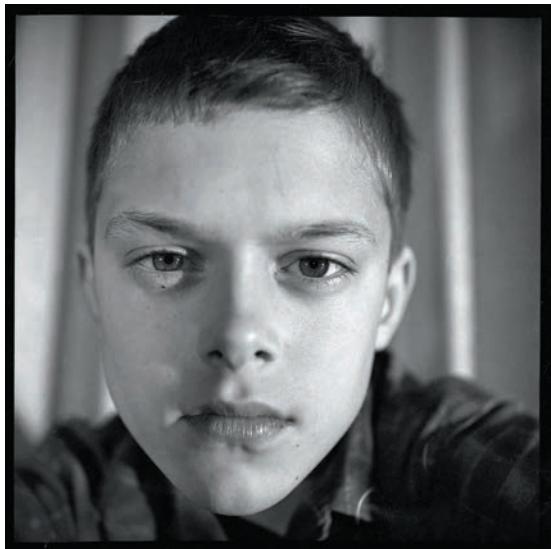
Размыщение, бесконечное обдумывание одного и того же вопроса, попытка соотнести его с чувствами, посеять семена бессознательного и найти ответ стали забытым искусством. Моим студентам кажется, будто они заперты в камере-одиночке своего разума, где вынуждены брести по протоптанной колее привычки и мыслить в соответствии с ограничивающими схемами. Они жаждут вырваться.

Годами я пытался найти выход из этого тупика и способ преодолеть тревоги своих студентов. Я так и не нашел его, но выяснил две вещи. Во-первых, каждый человек — творческая личность по праву рождения. Все могут раскрыть в себе потенциал. Есть известная цитата Пикассо: «Каждый ребенок — художник. Проблема в том, как оставаться художником, став взрослым». Во-вторых, глубины разума неисчерпаемы. В современной психологии принято считать — и тому есть много свидетельств, — что разум по большей части состоит из бессознательного и эти резервы находятся глубоко внутри, под уровнем рационального мышления. Определяя долю бессознательного в разуме, ученые расходятся; кто-то считает, что 75%, а кто-то, что 95%. У подлинных интеллектуалов сознательное и бессознательное интегрированы. Они осознают свои скрытые мотивы, владеют своим языком символов и имеют доступ к источникам творчества и интуитивного знания. А искусство,

особенно фотография, помогает проникнуть в глубины разума и заново открыть потерянный источник творчества.

Творчество и дзен — философия, образ жизни. Радость, вызов, открытия — всё, что мы переживаем в творчестве, и даже больше, — можно испытать, практикуя дзен. С творчеством его объединяет способность полностью раствориться в процессе, не привязываясь к результату, быть здесь и сейчас. И искатель, и художник умеют радоваться незнанию, приветствовать неизведанное и процесс познания и находить неподвижную точку в центре колеса действия. Как и творчество, дзен способен пробудить нас, подарить осознанность и ощущение жизни.

Я понял, как важно быть здесь и сейчас, еще ребенком. В скаутском лагере я научился стрелять из винтовки 22-го калибра. Меня поразил этот опыт. Он требовал полной сосредоточенности; стоило отвлечься, и последствия могли быть катастрофическими. Одно движение руки высвобождало огромную силу. Мощь выстрела ощущалась физически и приносила невероятное удовлетворение. Мне страшно захотелось иметь оружие. Но мой благородный отец, разумеется, мне это запретил. Взамен он купил мне фотоаппарат. Так я сменил объект своей страсти и вместо того, чтобы прицеливаться



Автопортрет в 12 лет; гора Эль-Капитан, Йосемитская долина, 1962, фотограф: Дэвид Ульрих

из винтовки, стал нацеливать на мир объектив фотоаппарата. Услышав щелчок затвора, я ощущал практически то же всесилие, что и нажимая на курок. Фотоаппарат требовал мощнейшего обострения всех органов чувств, бдительности и умения запечатлевать мимолетность жизни. Камера подарила мне опыт власти, при этом оставаясь изящным творческим инструментом. Так начался мой творческий путь, принесший мне самореализацию и продолжающийся до сего дня. С того момента, как мне подарили первый фотоаппарат, прошло 55 лет.

Как фотограф и учитель я придерживаюсь идеи о важности использования камер и высоких технологий для повышения осознанности и позитивной эволюции общества. Цифровые устройства произвели революцию в общении, повлияли на то, как мы путешествуем, работаем, на наши занятия и развлечения. Все эти устройства — продолжение человеческого тела. Кисть художника — продолжение глаза и руки. Компьютер и смартфон — нервной системы и человеческого мозга. А камера — глаза и ума. Это главный принцип моей книги: камера в наших руках способна увеличить наш потенциал и высвободить «я», запертое в клетке условностей.

Современные камеры и смартфоны красивы и изящны; в них легко влюбиться, приятно держать в руках и использовать благодаря оригинальному дизайну. С их помощью можно делать высококачественные снимки. Сегодня фотографируют почти все, причем много. По прогнозам, в 2018 году люди сделают триллион фотографий. Благодаря Instagram, Flickr, Snapchat ваш снимок моментально увидят люди во всем мире. Фотография становится мощным инструментом вдохновения, самореализации и глобальной коммуникации, и она доступна каждому.

Как писал Уолт Уитмен:

О я! о жизнь! Ты вся — повторение вопросов:  
О нескончаемых вереницах безверных, о городах,  
наполненных безумцами...  
...что доброго здесь, о я, о жизнь?

**Фотография становится  
мощным инструментом  
вдохновения,  
самореализации  
и глобальной  
коммуникации, и она  
доступна каждому.**

## ОТВЕТ:

Добро, что ты здесь, что есть жизнь и личность,  
Что длится могучая игра и ты можешь способствовать ей стихом\*.

А каким будет ваш стих?

Эту книгу можно читать по-разному. Изучите ее от корки до корки, если хотите; или листайте и находите то, что вам интересно, что вызывает отклик. Техники и упражнения можно использовать не по порядку, а по необходимости и когда будете готовы. Но если вы хотите пройти полноценный курс, используйте книгу как учебник и выполняйте упражнения в указанном порядке. Шесть уроков — последовательный курс обучения от простого и легкого к более тонкому и сложному. В нем также предусмотрен переход от сосредоточенности на себе к поискам своей творческой роли в обществе и служению культуре в самом широком смысле.

В книге я упоминаю многих фотографов и их работы. Снимки можно найти в интернете или взять книгу в библиотеке (качество отсканированных фотографий часто уступает качеству полноцветных печатных репродукций в альбомах). Я также привожу список книг, которые использовал в своих исследованиях и цитирую в тексте, и известных учебников по фотографии.

Вы удивитесь, сколькому можно научиться, используя камеру. Чтобы начать, не нужно обладать специальными познаниями, но скоро вы добьетесь реальных результатов и откроете свое видение. Если у вас профессиональный фотоаппарат или камера с ручными настройками и вы умеете ими управлять, вы сможете продвинуться на творческом пути еще дальше. Но это не обязательно. И начать никогда не поздно и не рано. У вас все получится. Многие мои студенты — взрослые люди, давно закончившие школу и университет. Вы можете научиться делать выразительные снимки и открыть в себе творческую жилку, стать создателем оригинального контента, а не просто его потребителем. Обучаясь «видеть» через объектив, многие находят в себе творческую свободу независимо от уровня технических навыков, имея любую модель камеры. Не оборудование делает фотографа.

---

\* Перевод Филиппа Хаустова.

Эта книга для всех: фотографов и не фотографов. Здесь я буду рассказывать истории, описывать опыт некоторых своих студентов и делиться их работами. Поскольку сейчас я веду курс фотографии в колледже и занятия для любителей, я включил в книгу материал, рассчитанный на широкий круг читателей разного уровня подготовки, в том числе новичков. Студенты часто говорят, что мои советы помогают им не только в фотографии, но и в других сферах жизни. Когда вы умеете что-то делать хорошо, это распространяется на все виды деятельности, которыми вы решаете заняться.

Я буду поощрять вас, учить, поддерживать и бросать вам вызов. Я помогу найти и взрастить способности к творческому самовыражению и буду побуждать вас рисковать, пробовать то, что раньше не осмеливались, выходить за границы — реальные и вымышленные. Достаточно ли вы открыты, чтобы выйти на нехоженую, неизведанную землю?

Камера в вашем кармане или увесистый профессиональный фотоаппарат помогут приблизиться к источнику творческой энергии, проникнуть сквозь завесы, отделяющие вас от глубинного истинного «я», и познать суть мира, его чудеса, радости и несправедливости и сияющую красоту, которая часто бывает столь печальной. Камера поможет выразить сокровенные тревоги, ваше уникальное восприятие, тронуть других, передав им вашу страсть, радость, слезы, и, безусловно, изменить мир. Она сблизит вас с другими и поможет сопереживать им и лучше понимать их мотивы, поступки и слова. Помогая познать ваше многоплановое «я», камера будет способствовать налаживанию искренних, резонансных отношений с окружающим миром. Но главное, она поможет ощутить настоящий момент, закрепиться в нем и взаимодействовать с ним. Создавая образы, вы сможете открыть и выразить свой взгляд на мир, найдете свой голос и напишете свой стих.

Все, что для этого нужно, — камера. Любая.

Начнем.



Арбуз. Акрон, Огайо, фотограф: Дэвид Ульрих

# Основные принципы и методы

Принципы и упражнения, описанные ниже, — ваш фундамент. Они станут основой вашей фотографической практики, пока вы будете заниматься по этой книге и после того, как вы закончите ее читать. Эти методы взращивают профессиональные привычки и здоровый, ясный умственный настрой. Они — как нотная грамота для музыканта и разминка для спортсмена. Для фотографа это не просто отправная точка, а фундамент постоянной практики, которую он не прекращает на протяжении всего творческого пути.

## ФОТОГРАФИЧЕСКИЙ ДНЕВНИК

Чтобы стать художником с камерой в руке, вы должны снимать много и часто. Творчество нужно подпитывать. Регулярная практика формирует навык и развивает способность видеть. Натали Голдберг, автор прекрасной книги по писательскому мастерству «Человек, который съел машину»\*, работает каждый день и говорит, что это стимулирует творческую активность и помогает привести мысли в порядок. Ее дзен-буддийский наставник Даинин Катагари Роси однажды сказал: «Почему бы вам не использовать писательство как повседневную практику? Погружаясь в творчество, вы можете перенестись куда угодно». Отличный совет. Пока вы занимаетесь по этой книге, рекомендую делать *минимум* 100–200 фотографий в неделю. Это будет ваша ежедневная практика, своего рода фотодневник в свободной форме, где вы будете фиксировать свои мысли и впечатления. На первый взгляд это много. Но для фотографа это минимум. В пленочную эпоху у нас были 35-миллиметровые пленки по 36 кадров; 100 фотографий — это всего три пленки.

\* Издана на русском языке: Голдберг Н. Человек, который съел машину: Книга о том, как стать писателем. М.: Альпина Паблишер, 2017.



Фотодневник автора, снято на камеру смартфона

В каждой из шести глав книги есть раздел «Инструменты и упражнения». В нем вы найдете конкретные советы, как смотреть на мир через объектив. Эти упражнения можно сочетать с ведением фотодневника. Если вам кажется, что вы очень занятой человек, расслабьтесь. Фотография — быстрое искусство; большинство фотографов нашелкают 200 кадров за пару часов.

Фотографируйте каждый день или почти каждый. Выделите для этого особое время или пообещайте себе, что будете снимать в течение всего дня. Если у вас камера с настройками, поначалу переведите ее в автоматический режим. Если вы снимаете на телефон, узнайте о фокусе и экспозиции; как правило, эти настройки регулируются касанием экрана. Некоторые мобильные приложения позволяют устанавливать несколько точек фокуса и уровней экспозиции; всё зависит от модели камеры и программного обеспечения. Пусть фотоаппарат станет для вас инструментом наблюдения. Найдите способы вплести фотографию в повседневную жизнь. Студент моего текущего курса — как и у всех работающих людей, у него мало свободного времени — купил проездной и ездит на автобусе на работу и с работы: это его фотографическая среда. Для него это стало захватывающим проектом. На свою небольшую незаметную камеру он делает драматичные портреты и снимает сцены, проносящиеся за окном.

Нарабатывая практику для дневника, не стремитесь сделать «правильные» снимки. Смотрите через объектив и фиксируйте, что видите. Пусть ничто не ускользнет от вашей камеры. Фотографируйте всё, что вас привлекает. Снимки могут отражать весь спектр ваших реакций на мир: от легкого интереса до любопытства, от симпатии до неприятия, отвращения и возмущения, от восхищения и любви до ненависти. Снимайте сцены, соответствующие вашим убеждениям и мнениям, уважительно фиксируйте события, кажущиеся чуждыми, противоречащие вашей точке зрения. В этот исследовательский период снимайте всё, что вызывает любую реакцию и отклик — кроме равнодушия. Замечайте, что вас захватывает, пробуждает сильные эмоции, что особенно отзывается в вас, — и фотографируйте это.

Видите интересную игру света? *Щелк!* Наблюдая за человеком, замечаете, как тот на мгновение снял привычную маску и проявилось что-то настоящее? *Щелк!* Небеса разверзлись, начался великолепный штурм? *Щелк!* Рисунок на стене, порванная афиша в свете клонящегося к закату дня? *Щелк!* Незнакомцы, нехотя оказавшиеся рядом на уличных танцах? *Щелк!* Луна в сумерках встает над соседним домом? *Щелк!*

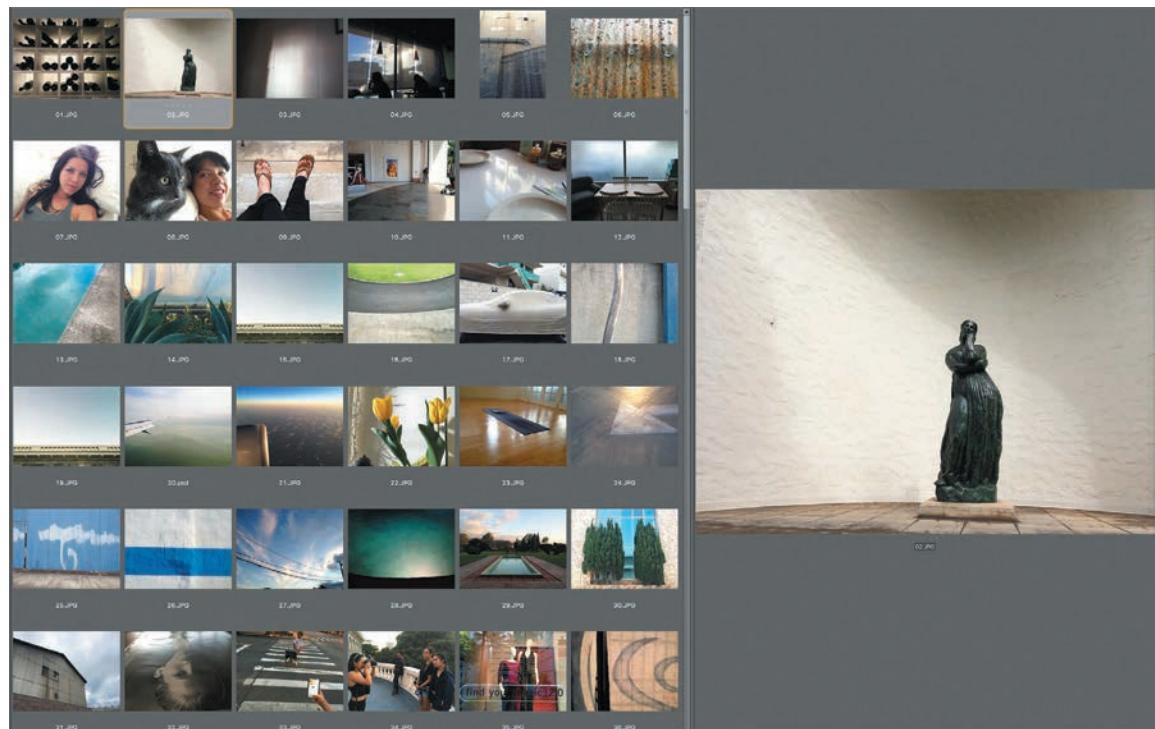
Начните с увлечением. Страсть не возникает по мановению волшебной палочки, но ей можно помочь, ее можно «пригласить». Сильное начало подтолкнет вас вперед. Я не раз начинал проекты — книги, изучение фотографии, — не вызывавшие у меня сильного интереса и вдохновения. Вскоре я полностью утрачивал интерес и больше к ним не возвращался. Но проекты, захватившие мои сердце и ум, выросшие из внутренней потребности, расцвели и достигли завершения.

Просто будьте искренни. Не фотографируйте что-то, потому что уже видели снимки такого плана и они вам понравились. Сторонитесь клише и заезженных приемов. Я живу и преподаю на Гавайях — по статистике компании Kodak, в плenочную эпоху здесь было отснято больше пленки, чем в каком-либо другом штате США. Сегодня, в век цифровых изображений, вряд ли что-то изменилось. И на своих курсах «Введение в фотографию» я вижу кучу закатов и стереотипно красивых пейзажей, но крайне мало снимков, на которых запечатлено удивительное культурное разнообразие наших островов. Тем более эти снимки ценные. Порой, чтобы найти свою неповторимую творческую манеру, надо пройти стадию клише. Это нормально. И это путь длиной в множество снимков. Отделите селфи,

фотографии еды и семейные снимки от остальных фотографий. Храните их в отдельной папке или альбоме.

Структурируйте свои фотографии и просматривайте их каждый день. Можно вечером, а можно в любое время дня, когда выдается свободная минутка. Ищите темы, формы и очертания, которые появляются раз за разом. Обратите внимание, как вы используете цвет и форму, какие сюжеты притягивают вас, будто магнит, а какие отталкивают. А главное, выискивайте резонансные изображения, жемчужины, которые взывают к вам и вытаскивают на поверхность что-то из глубины, затрагивают ваше существо, хотя вы и не можете сказать, как именно. Поместите эти, и только эти редкие и драгоценные снимки в отдельную папку.

Если вы снимаете на смартфон, минимум раз в неделю выгружайте фотографии в компьютер. Вы, конечно, можете просматривать снимки на смартфоне,



Для просмотра и управления фотографиями, в том числе фотодневника, снятого на смартфон, я использую программу Adobe Bridge

но на большом экране обычно можно больше увидеть. Используйте программу, показывающую фотографии в виде миниатюр удобного размера. Я использую Adobe Bridge или Lightroom: в обеих можно ранжировать изображения и организовывать их в коллекции. Меняйте снимки местами, ищите взаимосвязи и отмечайте интересные идеи. Каждую неделю посвящайте немного времени просмотру своих альбомов. На первых порах не редактируйте и не оценивайте снимки. У вас еще будет время их улучшить. Вы заметите, что некоторые из них кажутся незаконченными. Возможно, там только начинает прорастать тема, которая позже будет вами полностью раскрыта.

Я очень осторожно подхожу к выкладыванию своего фотоконтента в Instagram, на Facebook и в другие соцсети. Снимки, которые я делаю ежедневно, часто отражают какие-то формирующиеся идеи, которые еще не реализованы. Если снимок выглядит законченным, я его публикую. Я пришел к выводу, что лайки влияют на мое творчество: когда их слишком много или мало, я получаю ошибочные сигналы, которые могут заставить меня продолжить или, напротив, прекратить стремиться к большей ясности и силе самовыражения. Очень важно найти сообщество единомышленников, чьей реакции вы можете доверять. Если вам это интересно, создайте аккаунт в соцсети или присоединитесь к группе, где люди делятся своими фотографиями и обсуждают их. На занятиях мы стараемся не использовать оценки «нравится — не нравится». Всегда пытайтесь объяснить, *почему* вам нравится или не нравится тот или иной снимок, перечислить причины, *почему* вам кажется, что он удачен, или что в нем можно исправить. Мы все учимся, поэтому обязаны давать искренние и честные отзывы.

Мой учитель Майнор Уайт, глядя, как мы пытаемся выразить свои идеи в фотографии, часто советовал: «Ловите волну, а не рябь». Многие снимки — наброски неоформившихся идей, хотя мы этого пока не видим. Постижение действительности не ограничено сознательным пониманием; бессознательное тоже дает о себе знать, и мы должны дать ему свободу развить набросок идеи до ее четкого проявления. Бессознательное способно сделать это изящно и зрело.

Ежедневная практика фотографии акцентирует главенство *процесса* над конечным *продуктом*. Когда мы снимали на пленку, мы изготавливали контактные листы со всеми изображениями и жирным карандашом помечали,

Ежедневная практика  
фотографии  
акцентирует  
главенство процесса  
над конечным  
продуктом.

какие снимки нравятся, записывали свои комментарии по поводу кадрирования или цветового баланса. Листы были для нас священны; на них было записано все, что подмечали наши сердце и разум. Мы бережно хранили их и сверялись с ними не раз. По удачным кадрам можно было проследить развитие темы — от первых неловких проб до кульминации видения и понимания. Сегодняшние фотобраузеры выполняют ту же функцию.

Даже став профессионалом, я по-прежнему веду фотодневник, делаю «наброски» и фиксирую повседневные впечатления. Это очень ценный инструмент, благодаря которому формируются идеи, открываются новые направления и преодолевается леность ума, мешающая ему сохранять истинную непредвзятость. Моим блокнотом стала камера телефона — она со мной всегда. А профессиональными камерами я пользуюсь на стадии реализации идеи. Камера телефона дарит гибкость и тесную связь с окружающим миром, позволяя реагировать на происходящее непосредственно и напрямую. Качество «набросков» меня не заботит, и обычно я их никому не показываю.

Просто снимайте и не думайте пока о качестве конечного продукта. Как писатель заполняет чистый лист свободным, спонтанным письмом, прежде чем изливать на бумагу «серезные» мысли, так и вы должны начать фотографировать, не тревожась о том, достаточно ли хорошо у вас выходит.

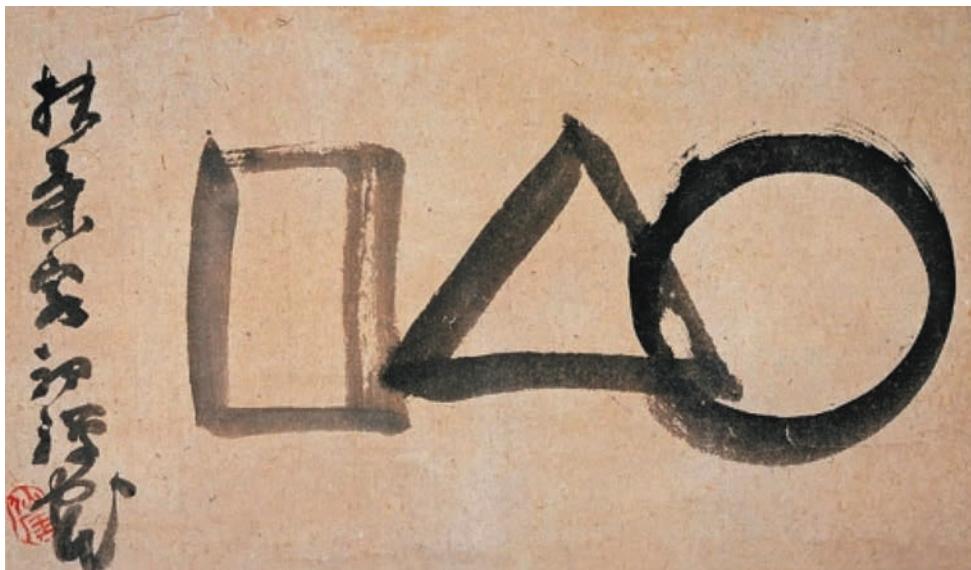
Подарите себе свободу и роскошь фотографировать ради удовольствия, ради самого процесса. У вас еще будет время улучшить свои снимки и придать им законченный вид. Пока же не редактируйте. Не оценивайте. Лишь с интересом разглядывайте сделанные фотографии.

## ЗА ПРЕДЕЛАМИ УМА

Свободный поток впечатлений и идей, поступающий через объектив, много расскажет вам о мире и о вас самих. Фотография поможет отбросить привычные фильтры восприятия и задействовать правое полушарие — источник интуиции, воображения и творчества. Здесь разум может служить без привязок. Дзен называет это «открытым, восприимчивым состоянием ума за его пределами». Наша способность видеть часто искажена мнениями, желаниями, прошлым опытом. Мы сразу даем объектам имена и навешиваем ярлыки — часто это происходит бессознательно. Разум видит в предметах окружающего мира свое отражение.

*Мусин* — это состояние за пределами ума, открытого, не поглощенного собой. Мысли и чувства приходят и уходят, как облака, проплывающие по небу осознанности. В стрельбе из лука и фехтовании — истинных искусствах дзен — обучают глубокому, инстинктивному действию, свободному от привязанностей и логического мышления. Если вы хотите научиться видеть, не оценивая и не формируя мнение, вам нужно расширить восприятие, пользуясь ментальным аналогом широкоугольного объектива. Разум всегда активен, но в ваших силах не привязываться к ассоциативному мышлению и реактивным эмоциям, а оставаться свидетелем происходящего. Тогда вы будете наблюдать за своим мыслительным процессом и видением.

Приблизиться к состоянию «за пределами ума» могут даже те, кто ощущает себя во власти субъективного мышления. Рациональное мышление, оперирующее словами и идеями, часто противится образному мышлению и не желает сходить с привычной колеи словесных рассуждений. Один из способов активировать «разум, которого нет» — прервать активность рационального мозга, поставив перед ним задачу, которую невозможно



Фотографируйте как мастера дзен, рисовавшие с уверенностью и спонтанностью внимательного наблюдателя. Сэнгай Гион (1750–1838), «Круг, треугольник, квадрат» (лицензия Creative Commons)

