

ДЭВИД ЛИНЧ

**ПОЙМАТЬ
БОЛЬШУЮ РЫБУ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 791.44.071.1 Линч Д.
ББК 85.374(7Сое)-8 Линч Д.
Л59

David Linch
CATCHING THE BIG FISH:
MEDITATION, CONSCIOUSNESS, AND CREATIVITY
Copyright © 2006 by Bobkind, Inc.

Художественное оформление *Марии Клавы-Янат*

Линч, Дэвид.
Л59 Поймать большую рыбу / Дэвид Линч ; [пер. с англ.]. –
Москва : Эксмо, 2022. – 176 с.

ISBN 978-5-699-96573-1

Текст этой книги обладает магическим свойством: он создает иллюзию присутствия в голове великого режиссера. Вместе с Дэвидом Линчем мы погружаемся в пучину творческого поиска, постигаем принципы трансцендентальной медитации, учимся управлять внутренней энергией и пытаемся поймать свою большую рыбу. Эта книга, ставшая бестселлером на Западе, – уникальный источник вдохновения для всех, кто желает развивать творческие способности. Она позволяет увидеть то, что раньше оставалось невидимым, услышать то, что всегда находилось за гранью слышимого, открыть дверь, о существовании которой вы даже не подозревали.

УДК 791.44.071.1 Линч Д.
ББК 85.374(7Сое)-8 Линч Д.

ISBN 978-5-699-96573-1

© Гардт А.Н., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Дэвид Линч

ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Л. Романова*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*

В оформлении обложки использована фотография:
© Nicolas Guerin / Contour by Getty Images / Gettyimages.ru;
В коллаже на обложке использованы фотографии:
Maksym Darakchi, frankie's, 3drenderings / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
Africa Studio, Angela Waye, Captblack76, FCSCAFEINE, frankie's, Iakov Kalinin,
J Dennis, Kingarion, lazylama, Melanie Lemahieu,
PsychoShadow, Roxana Bashurova, S Curtis / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндрушы: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Маскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямым претензиям на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 21.03.2022. Формат 70x90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,83.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-96573-1



9 785699 965731 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksмо-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksмо-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksмо-sale.ru

По вопросу заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

E-mail: ivanova.ey@eksмо.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksмо-sale.ru, сайт: www.kanc-eksмо.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksмо.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksмо-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksмо-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksмо.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksмо-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ЧИТАЙ·ГОРОД

*Его Святейшеству
Махариши Махеш Йоги*



ВВЕДЕНИЕ

Идеи подобны рыбам.

Если вы хотите подцепить мелкую рыбешку, оставайтесь на мелководье. Но если речь заходит о большой рыбе, вам придется отправиться дальше.

На глубине водятся мощные огромные рыбы, яркие и прекрасные.

Я нахожусь в постоянном поиске определенного вида рыб. Именно он представляет для меня наивысшую ценность и может быть переведен на язык кинематографа. Однако рыб хватит на всех. Есть рыбы для бизнеса, есть для спорта, словом, на любой случай жизни.

Сущность поднимается с глубины. Современная физика называет глубину единым полем. Чем сильнее расширяются границы вашего сознания и осознания, тем ближе вы подходите к источнику, тем большую рыбу вы способны поймать.

ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ

Я практикую трансцендентальную медитацию вот уже тридцать три года. Она стала основным стержнем для моей работы в кино и живописи, а также для остальных сфер моей жизни. Это способ нырнуть глубже и найти ту самую большую рыбу. В данной книге я хочу поделиться своим опытом с вами.



ПЕРВОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

*Тот йоги, чье счастье сокрыто внутри,
удовлетворение сокрыто внутри, чей свет
сокрыт внутри, находится в единении
с Брахманом и достигает вечной свободы
в священной осознанности.*

БХГАВАД-ГИТА¹

Когда я впервые услышал про медитацию, она меня не заинтересовала. Даже любопытства не возникло. Мне показалось, что это пустая трата времени.

Однако мое внимание привлекла фраза «настоящее счастье сокрыто внутри». Сначала я решил, что это издевка, ведь в ней не говорится, внутри чего сокрыто счастье и как туда добраться. Но было в этой фразе нечто заманчивое. И я предположил, что до цели поможет добраться медитация.

¹Здесь и далее перевод древнеиндийских текстов дается по английскому варианту, приведенному автором.

ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ

Я сел разбираться, задавал людям разные вопросы и уже даже принялся рассматривать школы йоги. Именно тогда мне позвонила сестра и рассказала, что полгода занимается трансцендентальной медитацией. В ее голосе я услышал нечто особенное. Я услышал перемену. Счастье. И тогда я понял: *вот то, что я искал.*

Поэтому в июле 1973 года я отправился в Центр трансцендентальной медитации в Лос-Анджелесе и познакомился со своим инструктором. Она была похожа на Дорис Дей¹ и сразу мне понравилась. Она научила меня основным приемам. Я получил от нее мантру, работавшую на уровне звука, вибрации и мысли. Я узнал, что не стоит концентрироваться на смысле, нужно медитировать над ее компонентами.

Инструктор провела меня в маленькую комнату, где и состоялась моя первая практика. Я сел, закрыл глаза, начал читать мантру. Я будто ехал в лифте, а потом мне перерезали тросы. Бум! И вот я уже погрузился в чистое блаженство и оказался «внутри». А следом раздался голос инструктора: «Пора возвращаться, прошло двадцать минут». «Целых двадцать

¹Дорис Дей — американская певица и актриса. Род. 3 апреля 1924 года.



ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ

минут?!» — воскликнул я. В ответ она попросила меня быть потише, ведь вокруг медитировали люди. Весь этот процесс показался мне одновременно знакомым и чуждым, а еще — невероятно мощным, по истине уникальным.

Медитация ведет вас к океану. Это океан чистого сознания, океан чистой осознанности. Но он знаком вам, это вы. Погружаясь, вы испытываете счастье, которое сродни не опьяняющей эйфории, а настоящей красоте.

За тридцать три года я ни разу не пропустил медитацию. Я медитирую дважды в день по двадцать минут — с утра и днем — и сразу продолжаю заниматься делами. Внутри меня растет радость от творчества. Обостряется интуиция. Я наслаждаюсь жизнью. Негатив отступает.



УДУШАЮЩИЙ КЛОУНСКИЙ НАРЯД

*Будет проще собрать все небо в тряпицу,
чем познать настоящее счастье,
не зная самое себя.*

УПАНИШАДЫ

Когда я начал медитировать, я был переполнен тре-
вожностью и страхами. Я чувствовал гнев, я был по-
давлен.

Я часто вымещал злость на своей первой жене. Когда я увлекся медитациями и медитировал уже около двух недель, она подошла ко мне и спросила: «Что происходит?» Я помолчал, но потом все же уточнил: «Что ты имеешь в виду?» Тогда она ответила: «Куда делся твой гнев?» А я ведь даже не понял, что больше его не испытываю.

ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ

Я придумал термин и использую его для обозначения депрессии и гнева. Я называю их «удушающим клоунским нарядом». Вы не можете вздохнуть, и сам костюм дурно пахнет. Но как только вы начинаете медитировать, клоунский наряд постепенно растворяется, и вы понимаете, насколько он был ужасен. Потом вы обретаете свободу.

Гнев, депрессия и горе хороши для сюжета, но они отравляют режиссеров и актеров. Они сродни тискам. Вы не можете выбраться из постели, вы не чувствуете вдохновения, к вам не приходят новые идеи. Для этого вам необходима ясность зрения. Вы должны их видеть и ловить.

НАЧАЛО



Я родился в обычной семье на северо-западе США. Мой отец был ученым в Министерстве сельского хозяйства, он исследовал проблемы роста деревьев. Поэтому я много времени проводил в лесу. Для ребенка подобный опыт сродни волшебству. Я жил в небольшом городке, и мой мир ограничивался парой кварталов. Там были мои мечты, там жили мои друзья. Однако для меня этот мир был огромным и удивительным, и времени тогда хватало на все.

Я любил рисовать краской и карандашами и часто думал, что такими глупостями можно заниматься только ребенку, а взрослые должны делать серьезные вещи. Когда я учился в девятом классе, моя семья переехала в Александрию в штате Вирджиния. Однажды вечером на лужайке перед домом моей подружки я случайно познакомился с парнем по имени