

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 : Издательство «Э», 2018. – 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 «Э», 2018

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**

Директор редакции *Е. Капьев*  
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, lazyllama, Melanie Lemahieu,  
PsychoShadow, Roxana Bashyrova, S Curtis / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор 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. Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.04.2018. Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,83.

Доп. тираж 2000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-96573-1



9 785699 965731 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**  
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж  
International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department for their orders.**

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

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**  
142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

*Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:*

**Москва.** Адрес: 142701, Московская область, Ленинский р-н,  
г. Видное, Белокаменное шоссе, д. 1. Телефон: +7 (495) 411-50-74.

**Нижний Новгород.** Филиал в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,  
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

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

**Екатеринбург.** Филиал в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,

г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

**Самара.** Филиал 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

**Ростов-на-Дону.** Филиал в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,  
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10. Режим работы: с 9-00 до 19-00.

**Новосибирск.** Филиал в г. Новосибирске. Адрес: 630015,  
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42.

**Хабаровск.** Филиал РДЦ Новосибирск в Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120.

**Тюмень.** Филиал в г. Тюмени. Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.  
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).  
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98.

**Краснодар.** Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре  
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

**Республика Беларусь.** Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014,  
Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet».

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92. Режим работы: с 10-00 до 22-00.

**Казахстан.** РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). **Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Украина.** ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. **E-mail:** sales@forsukraine.com



*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 поглубже 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-ГИТА<sup>1</sup>

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.

---

<sup>1</sup>Здесь 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 Дей<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup>Дорис 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 око-  
ло 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

## ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ

Тоби Килер. Мы разговорились, и он сказал, что его отец — художник. Сначала я решил, что тот — маляр, красит дома, но потом понял, что речь действительно об изобразительном искусстве.

Тот разговор изменил мою жизнь. Я немного интересовался наукой раньше, но в тот момент понял, что хочу быть творцом и жить жизнью художника.