



صيدِ ماهی بزرگ

| مراقبه، هشیاری و خلاقیت | دیوید لینچ | علی ظفر قهرمانی نژاد |

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	تختین شیرجه
۱۵	لیاس دلکی پلاستیکی خفه کننده
۱۷	سراغاز
۱۹	زندگی هنری
۲۱	یاغی در شب
۲۳	پرده ها بالا می روند
۲۵	سینما
۲۷	تفسیر
۲۹	چرخه
۳۱	ایده ها
۳۳	میل
۳۵	هشیاری
۳۷	برگردان ایده
۳۹	لس آنجلس
۴۱	کله پاک کن
۴۳	شتاب زندگی

۹۹	رنج
۱۰۱	تور خود
۱۰۳	یرجی از طلا
۱۰۵	مذهب
۱۰۷	اقیون
۱۰۹	چراغ را برافروز
۱۱۱	سمفونی صنعتی شماره یک
۱۱۳	بزرگراه گمشده
۱۱۵	محدودیت‌ها
۱۱۷	مالهالند درایو
۱۱۹	جعبه و کلید
۱۲۱	حسن مکان
۱۲۳	زیبایی
۱۲۵	یافت
۱۲۷	کار با چوب
۱۲۹	داشتن یک قرارگاه
۱۳۱	آتش
۱۳۳	تور در فیلم
۱۳۵	داستان استریت
۱۳۷	قهرمانان سینما
۱۳۹	قلینتی
۱۴۱	کویریک
۱۴۳	ایتلند ایمپایر
۱۴۷	عنوان
۱۴۹	روشی تازه برای کار
۱۵۱	شرح کارگردان
۱۵۳	مرگ فیلم

۴۵
۴۷
۴۹
۵۱
۵۳
۵۵
۵۷
۵۹
۶۱
۶۳
۶۵
۶۷
۶۹
۷۱
۷۳
۷۵
۷۷
۷۹
۸۱
۸۳
۸۵
۸۷
۸۹
۹۱
۹۳
۹۵
۹۷

یوگی‌ها
بازبینی بوی
عصبانی‌ترین سگ دنیا
موسیقی
شهود
میدان واحد
بعد چهارم
به آنجا رسیدن
علوم جدید و قدیم
هرجا، هر وقت
هویت
تدوین نهایی
درمان
رؤیاها
آنجلو بادالامنتی
صدا
انتخاب بازیگر
تمرین
ترس
حالا همه با هم
توئین پیکس
قصه دنباله‌دار
اتاق قرمز
از ایده بخواه
تماشاگر آزمایشی
تعمیم دادن
تیرگی

ایده‌ها همچون ماهی اند.
 برای صید ماهی کوچک می‌توانی در سطح آب بمانی. ولی اگر می‌خواهی ماهی بزرگ بگیری، باید به عمق بروی.
 ماهی‌های اعماق، قوی‌تر و ناب‌ترند. آن‌ها درشت، انتزاعی و بسیار زیبا هستند. من ماهی خاصی را می‌خواهم که به کارم می‌آید؛ ماهی‌ای که بتوان به سینما ترجمه‌اش کرد. گرچه آن پایین همه نوع ماهی در حال شنا کردن اند: ماهی برای تجارت، ماهی برای ورزش، ماهی برای همه چیز.
 همه چیز، هر آنچه به حساب آید، از ژرف‌ترین سطح بالا می‌آید. فیزیک مدرن آن سطح را «میدان واحد» می‌نامد. هرچه هُشیاری - آگاهی - تو بیشتر شود، به آن منبع ژرف نزدیک‌تر می‌شوی و ماهی بزرگ‌تری صید می‌کنی.
 تجربه سی‌وسه ساله من از مراقبه تعالی بخش برکارم در زمینه فیلم و نقاشی، و بر همه وجوه زندگی‌ام، تأثیر عمده‌ای نهاده و به من امکان داده تا برای یافتن ماهی بزرگ، عمیق‌تر شیرجه بزنم. می‌خواهم در این کتاب برخی از آن تجربه‌ها را یا تو در میان بگذارم.

نخستین شیرجه

آن که شادی اش از درون است، رضایت اش از درون است، و روشنایی اش همه از درون، آن یوگی که با برهنه یکی می شود، با هشیاری معنوی به رهایی ابدی می رسد.

بهاگاواد-گیتا

اولین بار که چیزهایی در مورد مراقبه شنیدم، هیچ علاقه ای به آن پیدا نکردم. حتی کنجکاوی هم نشدم. به نظرم اتلاف وقت بود.

تا اینکه این عبارت توجه مرا جلب کرد: «شادی حقیقی در درون نهفته است.» ابتدا آن را جمله ای موزیانه پنداشتم، چون نمی گفتم که این «درون» کجاست و یا چطور به آن می رسی. باین حال، دروغ هم نمی گفتم و مرا به صرافت انداخت که شاید مراقبه راهی برای راه یافتن به درون باشد.

در مورد مراقبه مطالعه و پرس و جو کردم و به انواع آن فکر کردم. در همان روزها خواهرم زنگ زد و گفت شش ماه است مراقبه تعالی بخش می کند. چیزی در صدایش بود. نوعی تغییر. نوعی شادی خاص. با خودم گفتم، این همون چیزیه که می خوام.

این شد که در ماه جولای ۱۹۷۳ به مرکز مراقبهٔ تعالی بخش لس آنجلس رفتم. یکی از مربی‌های آنجا را دیدم و از او خوشم آمد. شبیه دوریس دی بود و این روش را او به من آموخت. به من مانترا یا وردی را یاد داد که نوعی تأمل همراه با ارتعاش صوتی است. معنی اش مهم نیست، فقط اینکه تأملی است که ارتعاش صوتی بسیار خاصی دارد.

مرا به اتاقکی برد تا اولین مراقبه‌ام را در آن انجام دهم. نشستم، چشم‌هایم را بستم و خواندن ورد را شروع کردم. انگار در آسانسوری قرار گرفتم که کابلش قطع شد! یوووو! افتادم توی سعادت - سعادت ناب. داشتم در آن غوطه می‌خوردم که مربی گفت، «وقتشه بیای بیرون، بیست دقیقه‌ات تموم شد.» گفتم، «واقعاً بیست دقیقه گذشت؟» گفت، «هیس!» چون بقیه در حال مراقبه بودند. برای من تجربه‌ای بسیار آشنا و درعین حال بسیار تازه و گیرا بود. با خودم گفتم عنوان «منحصربه‌فرد» برازندهٔ این تجربه است.

تورا به اقیانوسی از هشیاری ناب می‌برد، به آگاهی ناب. با این حال آشناست؛ خودت هستی. همان لحظه حس شادی در تو می‌دمد - نه نوعی الکی خوشی، بلکه نوعی زیبایی سرشار.

طی سی و سه سال گذشته هیچ مراقبه‌ای را از دست نداده‌ام. صبح و عصر هر بار بیست دقیقه مراقبه می‌کنم. بعد دنبال کاروبار روزانه‌ام می‌روم و شاهدم که لذت کار، نیروی شهود و شوق زندگی‌ام بیشتر و منفی‌گرایی‌ام کمتر شده است.

لباس دل‌فکی پلاستیکی خفه‌کننده

تمام آسمان را در دستمالی کوچک پیچیدن آسان‌تر است از رسیدن به شادی حقیقی بدون شناخت خود.

اوپانیاشادها

مراقبه را زمانی شروع کردم که پراز ترس و نگرانی بودم. در خودم احساس خشم و افسردگی داشتم.

من این خشم را غالباً روی همسر اولم خالی می‌کردم. پس از آنکه حدود دو هفته از مراقبه‌کردنم گذشت، او پیش من آمد و گفت، «چیزی شده؟» لحظه‌ای ماتم بُرد. بعد پرسیدم، «منظورت چیه؟» و او گفت، «خشم کجا رفته؟» خودم هم نفهمیده بودم که کی محو شده بود.

من آن خشم و افسردگی را لباس دل‌فکی پلاستیکی خفه‌کنندهٔ منفی‌گرایی می‌نامم. خفه‌کننده است و بوی گند پلاستیک می‌دهد؛ اما وقتی شروع به مراقبه می‌کنی و به درون شیرجه می‌زنی، کم‌کم محو می‌شود. وقتی از بین می‌رود، تازه می‌فهمی چه بوی تعفن داشته است. همین که محو شود، تو آزادی.

خشم و افسردگی و غم به درد قصه‌ها می‌خورند، ولی برای فیلم‌ساز یا هنرمند در حکم زهرند. آن‌ها انبُر قفلی خلاقیت‌اند. اگر گیر این انبر بیفتی، به آسانی نمی‌توانی از تخت خواب دل‌بکنی و تجربهٔ چندانی از جریان فکر و خلاقیت نخواهی داشت. باید زلال باشی تا بتوانی خلق کنی. باید بتوانی ایده صید کنی.

۱. Doris Day؛ متولد ۱۹۲۲، خوانندهٔ آمریکایی، مدافع حقوق حیوانات و بازیگر فیلم‌های مردی که زیاد می‌دانست، جولی، جای برای دو نفر، هوس، برای جین اتفاق افتاد، ماه آوریل در پاریس و ... م.