



DAVID
LYNCH
MEDITATIE
EN
CREATIVITEIT

Hoe je op goede
ideeën komt

ten have

Meditatie en creativiteit

Hoe je op goede ideeën komt

David Lynch

th ten have

INLEIDING

Ideeën zijn als vissen.

Als je kleine vissen wilt vangen, kun je in ondiep water blijven. Maar als je grote vissen wilt vangen, moet je dieper gaan.

Daar in de diepte zijn de vissen sterk en zuiver. Ze zijn enorm groot, mysterieus en abstract. Ze zijn geweldig mooi.

Ik ben op zoek naar grote vissen. Vissen die ik kan vertalen naar cinema. Maar er zwemmen daar beneden allerlei soorten vissen. Er zijn vissen voor zakendoen, vissen voor sport. Er zijn vissen voor van alles en nog wat.

Alles, alles wat iets is, is afkomstig uit die diepste bron. Moderne natuurwetenschappers noemen dat het Verenigd Veld. Hoe meer je bewustzijn – je gewaar zijn – wordt verruimd, des te dieper daal je erin af, en des te groter zijn de vissen die je kunt vangen.

Transcendente Meditatie, een meditatietechniek die ik al drieëndertig jaar beoefen, heeft centraal gestaan in mijn films en schilderijen en in alle andere terreinen van mijn leven. Het gaf mij de kans om dieper te duiken en op zoek te gaan naar de grote vis. In dit boek wil ik enkele van deze ervaringen met jullie delen.

DE EERSTE DUIK

Hij die geluk in zichzelf ervaart, hij die tevredenheid vindt in zijn binnenste, hij die het innerlijk licht kent, deze yogi, die één is met Brahman, verwerft eeuwige vrijheid in goddelijk bewustzijn.

BHAGAVAD-GITA

Toen ik voor het eerst over meditatie hoorde, was ik er helemaal niet in geïnteresseerd. Ik was niet eens nieuwsgierig. Het leek me zonde van de tijd.

Wat mijn belangstelling wekte, was de uitdrukking ‘het ware geluk zit vanbinnen’. Aanvankelijk vond ik het wat armzalig, omdat er niet bij werd gezegd waar je dat ‘binnen’ moest zoeken en hoe je er moest komen. Maar er zat naar mijn gevoel iets in. En ik begon te denken dat meditatie

wel eens die weg naar binnen zou kunnen zijn.

Ik verdiepte me in meditatie, stelde vragen en overwoog allerlei vormen. Op een gegeven moment werd ik gebeld door mijn zus. Ze zei dat ze al zes maanden bezig was met Transcendente Meditatie. Ik merkte iets op in haar stem. Een verandering. Iets van diep geluk. En ik dacht: *Dat is wat ik wil.*

Daarom ging ik in juli 1973 naar het TM-centrum in Los Angeles en ontmoette daar een instructeur. Ik mocht haar wel. Ze zag eruit als Doris Day en leerde me de techniek. Ze gaf me een mantra, een klank-vibratie-gedachte. Je mediteert niet op de betekenis ervan, maar op de specifieke klank-vibratie-gedachte.

Ze nam me mee naar een kleine kamer voor mijn eerste meditatie. Ik ging zitten, sloot mijn ogen en begon met de mantra. Het was alsof ik in een lift stapte waarvan de kabel werd doorgesneden. Bam! Ik viel in een gevoel van diepe vrede – pure gelukzaligheid. Ik zat er helemaal *in*. Mijn leraar zei: ‘Het is tijd om terug te keren. De twintig minuten zijn voorbij.’ Ik zei: ‘ZIJN DIE TWINTIG MINUTEN NU AL OM?!’ En zij zei: ‘Sssttt!’ omdat er ook nog andere mensen aan het mediteren waren. Het leek zo vertrouwd, maar het was tegelijkertijd ook nieuw en krachtig. Daarna heb ik vaak gezegd dat we het woord ‘uniek’ zouden moeten reserveren voor deze ervaring.

Meditatie voert je naar een oceaan van zuiver bewustzijn, zuiver weten. Maar het voelt tegelijkertijd ook vertrouwd; je bent het *zelf*. Er komt meteen een gevoel van geluk in je op – geen oppervlakkig geluk, maar een gevoel van diepe schoonheid.

Ik heb in die drieëndertig jaar nooit een meditatie gemist. Ik mediteer eenmaal in de ochtend en nog een keer in de middag, telkens ongeveer twintig minuten. Daarna ga ik aan de slag met wat ik die dag te doen heb. En ik merk dat het me meer vreugde geeft in mijn werk. Mijn intuïtie wordt scherper. Het plezier in het leven neemt toe. En de negativiteit verdwijnt.

EEN VERSTIKKEND RUBBEREN CLOWNSPAK

Het is gemakkelijker om de hemel op te rollen in een klein doek dan geluk te verwerven zonder het Zelf te kennen.

UPANISHADS

Toen ik begon met mediteren, zat ik vol angst en stress. Ik voelde me neerslachtig en boos.

Ik reageerde dat vaak af op mijn eerste vrouw. Toen ik twee weken bezig was met meditatie, kwam ze naar me toe en zei: ‘Wat is er aan de hand?’ Ik was even stil. Na een poosje zei ik: ‘Hoe bedoel je?’ Ze zei: ‘Die boosheid, waar is die gebleven?’ Ik had niet eens in de gaten gehad dat hij weg was.

Ik noem die neerslachtigheid en woede het Verstikkende Rubberen Clownspak van Negativiteit. Het werkt *verstik-*

kend en het rubber *stinkt*. Maar als je gaat mediteren en de duik naar binnen waagt, begint dat clownspak op te lossen. Op het laatst besef je hoe doordringend de stank was. En dan, als het helemaal is verdwenen, ben je vrij.

Woede, depressie en verdriet zijn goed voor een verhaal, maar voor een filmmaker of kunstenaar zijn ze vergif. Ze houden je creativiteit in een ijzeren greep. Als ze je in de greep hebben, kom je nauwelijks je bed uit. De stroom van creatieve ideeën stopt. Je hebt helderheid nodig om te scheppen. Je moet ideeën kunnen vangen.

'Met dit boek onthult Lynch de bron van creativiteit.'

- 8weekly

'De gebeurtenissen in je leven blijven misschien onveranderd, maar met focus en meditatie leer je ze wel op een andere manier beleven.'

'Je leven wordt er zoveel beter door.'

- Variety

Alles gaat steeds sneller en soms lijkt het alsof de wereld aan je voorbij gaat. In *Meditatie en creativiteit* beschrijft wereldberoemd regisseur David Lynch de positieve effecten die mediteren op zijn artistieke leven hebben.

Lynch laat zien hoe meditatie, inspiratie, en soms puur toeval hebben bijgedragen aan meesterwerken zoals *Mulholland Drive*, *Blue Velvet* en *Twin Peaks*. Aan de hand van deze befaamde films illustreert Lynch in korte en toegankelijke teksten hoe je ruimte schept voor nieuwe ideeën, twijfels over creativiteit overwint, en hoe je opnieuw inspiratie vindt als je vastzit.



David Lynch (1946) is filmregisseur, kunstschilder, muzikant en meubelmaker. *The Guardian* noemde hem 'de belangrijkste regisseur van onze tijd'.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 911904 >

th ten have