

*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