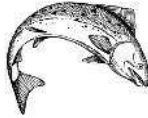


*Его Святейшеству  
Махариши Махеш Йоги*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



## 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.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 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.



## ЖИЗНЬ ХУДОЖНИКА

В старшей школе я прочитал книгу Роберта Генри «Дух искусства». Она и натолкнула меня на идею провести жизнь в качестве художника. Для меня это означало посвятить себя рисованию без остатка, отодвинув все на второй план.

Я думал, что только таким образом у меня получится выйти на глубину и начать открывать важные вещи и идеи. Поэтому любое стороннее действие могло отвлечь меня от пути познания, а значит, не являлось частью данного пути. На самом деле это понятие обозначает свободу. Может быть, оно слегка эгоистично, но эгоистичность ему не имманентна, вам просто нужно немного времени.

Бушнел Килер, отец моего друга Тоби, всегда говорил одну фразу: «Если хочешь качественно порисовать один час, тебе понадобятся четыре».



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

И это правда. Нельзя просто взять и начать рисовать. Сначала нужно немного посидеть и продумать образ — и только потом встать и сделать верные движения кистью. А сколько времени занимает подготовка! Иногда приходится собирать подрамник для холста, а потом уже приступать к работе. Однако одной идеи должно быть достаточно для начала, потому что дальше всегда следует игра в поддавки. Шаг вперед, два назад, построение и разрушение. Открытие и созидание. Огромную роль в данном процессе играет природа. Когда вы запекаете что-то на солнце или используете плохо совместимые материалы, то есть сочетаете несочетаемое, возникает новая реакция. Далее вы садитесь на место и долго разглядываете получившийся результат. В какой-то момент вы обязательно встанете на ноги и броситесь делать следующий шаг. В этом и заключается философия действия и противодействия.

Если вы при этом знаете, что через полчаса у вас встреча, ничего не получится. Поэтому жизнь художника — это время. Время, когда рождаются хорошие вещи. Для остального времени порой не хватает.