

УДК 130.3  
ББК 86.42  
П20

Kamlesh D. Patel and Joshua Pollock  
The Heartfulness Way: Heart-Based Meditations for Spiritual Transformation

Copyright 2018 by Heartfulness Institute and Reveal Press, an imprint of New  
Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

**Патель, Камлеш Д.**  
П20      **Путь сердца : простая практика, которая изменила жизни миллионов людей по всему миру / Камлеш Д. Патель, Джошуа Поллок ; [перевод с английского И. Ревенко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Великие учителя современности).**

ISBN 978-5-04-106099-2

Книга посвящена практике «Путь сердца», созданной известным индийским учителем Камлешем Пателем (Дааджи) для современных людей и призванной помочь нам установить связь с собственной сутью. Книга написана в форме увлекательного диалога Дааджи с его преданным учеником и состоит из трех частей. Первая часть исследует природу духовного поиска, вторая знакомит с основными практиками и разъясняет их, а в третьей части обсуждается роль духовного учителя.

УДК 130.3  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-106099-2

© Ревенко И., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

*Предисловие Камлеша Д. Пателя* ..... 5

*Введение Джошуа Поллока* ..... 7

## *Часть 1*

**ПОЧЕМУ «ПУТЬ СЕРДЦА»**..... 17

Глава 1. Путь искателя ..... 19

Глава 2. Что такое медитация..... 34

## *Часть 2*

**ПРАКТИКА «ПУТЬ СЕРДЦА»**..... 99

Глава 3. Медитация ..... 101

Глава 4. Очищение ..... 151

Глава 5. Молитва ..... 182

## *Часть 3*

**ГУРУ**..... 219

Глава 6. Роль гуру ..... 221

— Содержание —

|  |     |
|--|-----|
| <i>Заключение</i> .....                | 240 |
| <i>Глоссарий</i> .....                 | 246 |
| <i>Примечания</i> .....                | 250 |
| <i>Сообщество «Путь сердца»</i> .....  | 251 |
| <i>Об авторах</i> .....                | 252 |
| <i>«Путь сердца» в интернете</i> ..... | 254 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы никогда не знаем, что уготовила нам жизнь и что нас ждет за поворотом. В этом состоит тайна и красота жизни. За свои шесть десятилетий на этой земле я получил много благословений, и одно из них пришло, когда я был подростком, изучающим фармацевтику в Ахмедабаде в Индии в 1976 году. Благодаря одному из товарищей по учебе я узнал о системе медитации «Путь сердца»<sup>1</sup> и спустя несколько месяцев оказался лицом к лицу с необыкновенным человеком, который сразу же стал моим первым гуру и далее направлял меня в этой практике. Его имя — Рам Чандра, мы звали его Бабуджи.

Эффект от первой же медитации был столь глубоким, что мне сразу стало ясно: я нашел свой путь и опору в жизни. Но эффект от встречи с Бабуджи был чем-то бóльшим — чем-то настолько ценным и тонким по своей сути, что это не поддается описанию. С тех пор в моем внутреннем мире возникли новые вселенные и измерения, но это лишь один пласт того, что раскрылось на протяжении последних четырех десятилетий. Еще более потрясающим было богатство жизненных качеств, которые пришли благодаря практике, таких как любовь, принятие, смирение, служение, сострадание, сочувствие и осознание высшей цели существования.

---

<sup>1</sup> Heartfulness (англ.). — *Прим. пер.*

Все начинается с простой медитации. Единственное, что от нас требуется, — это сесть в тишине, закрыть глаза и сосредоточиться на Источнике всего сущего в своем сердце. Если мы сможем подойти к процессу медитации с детским удивлением и невинностью, наша внутренняя вселенная раскроется перед нами сама собой. В практике медитации на сердце мы исследуем и познаем самый простой и чистый аспект нашего существования: нашу душу. Это очень естественный процесс.

Практика «Путь сердца», описанная в этой книге, питает душу, удаляет сорняки и грязь, скрывающие ее, и высвобождает искру детской невинности и удивления, которые наполняют жизнь истинным смыслом. В то же время нам приходится жить повседневной жизнью в мире городского стресса, заработной платы, кредитов, карьеры и взаимоотношений. Практика помогает нам упростить наши реакции и вести ежедневную жизнь так, чтобы она приносила нам обогащение и самореализацию.

Если бы вы узнали, что существует практический метод для того, чтобы преодолеть страдания и взмыть в небо надежды и удовлетворенности, вас бы это заинтересовало? «Путь сердца» предлагает именно это: не устранение проблем или их игнорирование, а трансформацию себя внутри, чтобы мы увидели мир по-новому, без фильтров наших ограничений.

Идя путем этой практики, мы исследуем и расширяем свое сознание и даже выходим за его пределы, раскрывая истинный потенциал. Надеюсь, вам понравится эта книга и вы привлечете пользу из того, что я узнал на этом пути.

**Камлеш Д. Патель,  
январь 2018 года**

## ВВЕДЕНИЕ

В августе 2015 года, когда я сидел в домашнем офисе в Ченнае, вошла жена с моим телефоном в руке. «Это Камлеш звонит из Европы», — сказала она смеясь. Очевидно, наша двухлетняя дочь уже ответила на звонок и общалась с ним какое-то время, пока жена не заметила этого. Когда я взял трубку, он сказал: «Я хочу, чтобы ты написал книгу о медитации». Я немедленно согласился, но появилось и некоторое волнение. Поскольку Камлеш медитирует уже более 40 лет и является духовным гидом для искателей по всему миру, я чувствовал, что он намного более компетентен для написания книги на эту тему.

Когда мы встретились несколько недель спустя, я сказал: «Возможно, будет лучше, если вы напишете эту книгу».

Он засмеялся и ответил: «Мы напишем ее вместе».

В течение двух лет мы обсудили много тем, встречаясь в разных точках Индии и США. Книга «Путь сердца» — запись этих разговоров.

Примерно 20 лет назад увлеченность книгами пробудила мой интерес к медитации. Когда я был подростком, меня очень интересовала тема духовности. Я был уверен: если достаточно долго искать в огромной коллекции книг моих родителей, то непременно обнаружится некий загадочный

эзотерический текст, страницы которого раскроют мне великие тайны Вселенной.

Сначала я нашел книгу «Дао дэ цзин», написанную выдающимся мудрецом Лао-цзы. Она заворожила меня своей простотой и мудростью и разожгла в сердце жажду духовного знания. Это привело меня к другим книгам. Я запоем читал литературу буддистов, даосистов, суфиев, христиан и других. Читал Аристотеля и Августина, Эмерсона и Эпикура. Постепенно до меня дошло, что из всего этого чтения я лишь узнал про опыт и идеи других людей. А как насчет моего собственного опыта? До этого момента мои знания были абстрактными. Я познакомился со многими духовными идеями, но через книги. Я узнал множество терминов: просветление, *сатори*, *самадхи*, озарение. Но их значение мне нужно было понять на собственном опыте.

Я сделал безумный рывок в различные практики. Я посещал занятия по медитации, пробовал йогу и изучал боевые искусства. Однажды я встретил известного мастера дзен. Когда он посмотрел на меня, я смог лишь выдавить: «Я никогда раньше не встречал мастера». — «Еще встретишь!» — ответил он.

К тому времени я ежедневно медитировал, но не получал удовлетворения от медитации. Это была настоящая борьба — трудное и скучное занятие. И после нескольких лет попыток мой энтузиазм начал угасать. В конце концов я отказался от поисков, оставшись с пустыми руками и чувством разочарования.

В августе 2002 года, стоя у местного магазина, я разговорился с незнакомой женщиной. В ходе нашей беседы я узнал,

что она практикует медитацию, известную под названиями «Сахадж Марг» (что означает «естественный путь» на хинди) и «Путь сердца». Она говорила так, будто эта практика кардинально изменила ее жизнь.

Несмотря на все мое любопытство, я был настроен немного скептически. К тому времени я перестал реагировать на всевозможные утверждения о пользе медитации. Мой личный опыт был другим. «Возможно, я просто не создан для медитации», — думал я. К тому же я подозревал, что поиск истинного пути не может быть таким легким делом. Я думал: чтобы найти настоящего учителя, необходимо отправиться высоко в Гималаи или в какое-то еще отдаленное место. Разве можно найти что-то ценное в результате случайной встречи на улице? Но внутри меня что-то ответило: «Это возможно...»

Позже, одним сентябрьским утром мне позвонила мама, вся в слезах. Моя младшая сестра только что попала в автомобильную аварию. Она была без сознания, и ее везли в больницу. Никто не знал, выживет она или умрет, а я был на другом конце страны. Я ничего не мог сделать. Ближе к полуночи моя сестра умерла в возрасте 16 лет.

В такие моменты люди отправляются на поиски смысла жизни, духовности и надежды. Но я уже пытался это делать и не добился результатов. Тем не менее я назначил встречу с инструктором «Пути сердца» по имени Брайан Джонс. Брайан — профессиональный художник. Мы встретились в его мастерской, заполненной картинами разной степени завершенности. За чашкой кофе я узнал поразительный факт: все инструкторы «Пути сердца» — волонтеры, никто



из них не берет платы за свои услуги. Затем Брайан пригласил меня в соседнюю комнату, чтобы помедитировать, или «провести сессию», как он это называл. Он предложил мне присесть на стул, а сам сел напротив. Объяснил, как медитировать на сердце, и сказал, что будет медитировать вместе со мной: это поможет мне. Затем он попросил меня закрыть глаза и сказал: «Пожалуйста, начинайте».

Трудно объяснить, что последовало за этим. Лишь позже я понял, что получил первое представление о самадхи — состоянии глубокого внутреннего покоя, когда выходишь за пределы себя, за пределы «здесь и сейчас», за пределы всего. Когда он закончил медитацию со словами: «Это всё», у меня было такое чувство, будто меня выдернули из вечности.

После этого мы продолжали сидеть в медитативной тишине, наслаждаясь ее умиротворением и красотой. В тот момент я понял, что испытал нечто особенное — то, чего жаждал всю свою жизнь. Я не знал, чем было это «что-то», но впервые на моей памяти сердце пребывало в состоянии абсолютной радости и спокойствия. Позже я узнал, что это чувство было вызвано так называемой «йогической передачей».

«Путь сердца» — это комплексный подход, который состоит из трех ключевых практик: медитации, очищения и молитвы. Эти три практики поддерживаются йогической передачей, на которой основан этот метод и благодаря которой он обладает такой преобразующей способностью.

Посредством медитации мы движемся от сложности ума к простоте сердца. Все начинается с сердца. Когда сердце находится в покое, ум отдыхает. Когда сердце удовлетворено,

ум обретает пронизательность, ясность и мудрость. Часто мы думаем, что сердце и ум — это нечто отдельное, и они часто противоречат друг другу. В данной медитации мы обращаемся к сердцу, чтобы регулировать работу ума, и тем самым приводим их в согласие друг с другом. Сердце и ум соединяются в медитативном единстве, и мы становимся целостными.

Практика очищения освобождает нас от разных ментальных и эмоциональных склонностей, которые часто управляют нашей жизнью. С помощью этой практики мы очищаем сердце, устраняя внутреннюю тяжесть, низменные качества и желания. Постепенно раскрывается наша истинная природа.

В молитве мы усиливаем нашу связь с внутренним духовным Источником. Постепенно сама молитва перерастает в молитвенное состояние, которое зовет нас соединиться с этим Источником. Это устремление приводит к глубокой медитации.

Практика «Путь сердца» появилась в Индии в начале XX века. Ее основателем был йогин по имени Рам Чандра, которого люди называли Лаладжи. С самого начала Лаладжи создал атмосферу всеобщего принятия, беря в ученики людей любых религиозных взглядов и любого социального происхождения, что было редкостью в то время и в той местности. Он обладал глубоким знанием различных традиций, которые объединил и усовершенствовал, чтобы современные люди могли их применять в стремительно меняющемся мире. В наше время у искателей есть многочисленные обязательства, и люди не способны посвящать себя исключительно духовным устремлениям. «Путь

сердца» предполагает полноценную сбалансированную жизнь, в которой духовная и материальная сторона могут гармонично сосуществовать.

Духовный преемник Лаладжи также носил имя Рам Чандра, но был более известен как Бабуджи. Он усовершенствовал практику, придав ей нынешнюю форму, и поддерживал искателей по всему миру. Преемником Бабуджи был Партхасаратхи Раджагопалачари (Чариджи), третий учитель «Пути сердца». После того как Чариджи ушел из жизни 20 декабря 2014 года, Камлеш стал четвертым учителем в линии преемственности.

Мне посчастливилось много раз общаться с Чариджи после того, как в 2008 году я переехал по работе в Индию. Когда я впервые встретился с ним, я сразу вспомнил, что много лет назад предсказал мне мастер дзен. Однако позже я пришел к пониманию, что «встреча с мастером» — это то, что происходит внутри, а не снаружи.

Живя в Индии, я также познакомился с Камлешем, который был моим соседом и отцом одного из моих друзей. Я быстро почувствовал к нему огромное уважение и симпатию. Он — один из самых искренних и практичных людей, которых я когда-либо знал. Однажды его сын заметил, что один из охранников нашего жилого комплекса всегда выглядел несчастным. «Может быть, ему поможет медитация», — сказал он отцу. Камлеш ответил: «Сейчас этот человек нуждается в хлебе больше, чем в Боге».

Камлеш родился в 1956 году в штате Гуджарат на северо-западе Индии. Практику «Путь сердца» он начал в 1976 году,

будучи студентом фармацевтического колледжа. После его окончания Камлеш переехал в Соединенные Штаты и работал фармацевтом в Нью-Йорке, продолжая практиковать медитацию. В 2011 году Чариджи официально назначил Камлеша своим духовным преемником, и Камлеш занял его место в печальный день ухода Чариджи из жизни.

С тех пор Камлеш полностью посвятил себя своим духовным обязанностям, включающим руководство деятельностью Института «Путь сердца» и постоянную поддержку искателей во всех уголках мира. Он избегает официальных титулов, и многие люди называют его Дааджи, что на его родном языке гуджарати означает «младший брат отца».

Книга «Путь сердца» — это серия откровенных бесед между Дааджи и мной, в которых мы исследуем практику и ее принципы. В этих беседах я задаю Дааджи много вопросов. Некоторые из них — это вопросы, которые возникли у меня как у новичка в медитации. Другие — те, которые мне часто задавали как инструктору практики. Остальные вопросы возникали спонтанно в ходе наших обсуждений.

Книга «Путь сердца» состоит из трех частей. Первая часть исследует природу духовного поиска и снимает завесу таинственности с таких понятий, как медитация и йогическая передача.

Во второй части представлены основные практики: медитация, очищение и молитва. В ней даются основные знания и практические разъяснения. Каждая глава завершается пошаговым руководством, которое проведет вас через эти простые практики.

В третьей части обсуждается невидимая, но жизненно важная роль гуру в поддержке нашего внутреннего путешествия.

«Путь сердца» — это приглашение к простой практике, которая изменила мою жизнь и жизнь многих людей по всему миру. Конечно, никакая книга не сможет нас изменить. Книга может дать нам мудрость, но она не может сделать нас мудрыми. Книга может дать нам знание, но она не может дать нам почувствовать истину этого знания. Эта книга предлагает практический метод, который помог многим людям открыть для себя истину.

Мы можем искать духовность в разных местах, но духовный Источник невозможно найти снаружи. Это присутствие, которое нельзя постичь умом, его можно только почувствовать. И сделать это можно только сердцем, потому что сердце — это орган чувствования.

Практиковать означает искать суть за формой. Это означает искать реальность за ритуалом. Это означает обратиться в самую глубину своего сердца и найти там истинный смысл и удовлетворение.

Послание Дааджи — простое и ясное: практический опыт имеет большее значение, чем знания. Любой хороший преподаватель это понимает и включает в курс обучения как лекции, так и лабораторные занятия. Дааджи часто говорит: на лекции мы изучаем принципы, а на лабораторных занятиях мы экспериментируем и получаем практический опыт. Я приглашаю вас сделать свое сердце лабораторией, и провести в ней эксперимент — практику «Путь сердца».