



*Вы — эксперимент,  
вы — экспериментатор  
и вы — результат.  
Посвящается всем искренним  
экспериментаторам*

***Что судьба означает в рамках нашей жизни?  
Что предопределено, а что можно изменить?  
Как нам создать собственную судьбу?***

# СОДЕРЖАНИЕ

## *Часть 1*

### **ВСТУПЛЕНИЕ ..... 9**

- 1. Судьба, участь и свободная воля ..... 11
  - Определение судьбы..... 15
  - Куда нас ведет судьба..... 18
  - Как насчет свободной воли? ..... 22
  - Коллективная судьба..... 24
  - С чего начать и какие предпринять шаги..... 25

## *Часть 2*

### **ПРАКТИКА..... 27**

- 2. Зачем нужна практика..... 29
- 3. Релаксация..... 32
- 4. Медитация..... 36
  - Передача..... 39
  - Как пойти глубже ..... 45
  - Что делать с мыслями ..... 47
  - Наблюдение ..... 50

Как создать медитативное состояние.....	53
Быть подобным лотосу .....	58
5. Как отпустить прошлое: очищение .....	60
Как мы формируем впечатления.....	61
Виды впечатлений .....	65
Как делать очищение.....	67
Что очищается .....	68
Когда делать очищение .....	69
Как избежать формирования впечатлений.....	70
Эмоциональные реакции.....	71
6. Соединение с Источником: молитва .....	74
Как молиться.....	76
Молитва «Путь сердца» .....	79
Каков результат молитвы.....	80
7. Внутреннее отношение .....	83
Ежедневный распорядок.....	85
Любовь притягивает .....	87
Сотрудничество .....	88
Сила предположения.....	89
8. Медитация, йога и нейробиология .....	94
В неизвестность .....	94
АУМ и нейробиология.....	95
9. Руководство .....	100
Учитель .....	100
А как насчет Бога? .....	104

Часть 3

<b>ОБРАЗ ЖИЗНИ.....</b>	<b>109</b>
10. Измените себя.....	111
Намерение.....	111
Слушайте свое сердце.....	114
Управление эмоциями .....	117
Духовная анатомия .....	120
Как обрести счастье .....	137
Критика — это хорошо! .....	140
Достигайте совершенства во всем, что делаете .....	141
Правильно используйте время.....	144
Развивайте смирение и простоту.....	146
Будьте естественными и правдивыми .....	147
Говорите с любовью.....	149
Принимайте пищу с любовью.....	152
Как принимать трудности .....	153
Уравновешенность .....	155
Сон и естественные ритмы.....	157
Излучение .....	169
11. Измените свои отношения .....	174
Уважение .....	174
Любовь .....	177
Принятие.....	181
Создание эгрегора.....	186

Часть 4

<b>СУДЬБА, СВОБОДНАЯ ВОЛЯ И СВОБОДА ВЫБОРА.....</b>	<b>193</b>
12. Судьба.....	195
13. Зачем нужны ощущения .....	201
14. Эволюция.....	207
Три тела: тело, ум и душа .....	212
Тонкое тело .....	217
Медитация и медитативное состояние.....	220
Эго .....	225
Мышление и созерцание .....	228
Сознание.....	229
Уровни тонкости .....	231
15. Судьба и вибрация .....	234
Вибрационная совместимость .....	234
Уровень вибрации при смерти .....	235
Уровень вибрации при зачатии .....	239
Вибрационный уровень и медитация .....	242
Проявляйте интерес.....	243
Глоссарий.....	247

— ЧАСТЬ 1 —

# Вступление



## СУДЬБА, УЧАСТЬ И СВОБОДНАЯ ВОЛЯ

Меня всегда интересовала тема эволюции и судьбы. В моей собственной жизни были переломные моменты, когда жизнь брала новый курс и принятое решение приводило меня на определенный путь. Один из наиболее важных моментов произошел в 1976 г., когда мне было 19 лет.

Мой друг в институте, наблюдая за тем, как я медитирую, однажды напрямую спросил: «Что ты делаешь? Зачем трастишь время, сидя с закрытыми глазами? Я вижу, что ты всегда находишься в беспокойном состоянии, когда пытаешься медитировать».

Я ответил: «Я стараюсь изо всех сил, но не знаю, как медитировать».

Он сказал: «Я отведу тебя к одной женщине, она поможет тебе мгновенно войти в транс».

Мне показалось это заманчивым, и я сказал: «Хорошо, пойдём».

— Часть 1 —  
Вступление

Друг привел меня к очень скромной женщине, которой было за сорок. Она спросила: «Почему ты хочешь медитировать?»

Я ответил: «Это мое естественное желание. Я хочу медитировать. Хочу путешествовать по всей Индии, как Свами Вивекананда. Хочу стать таким, как он. Хочу реализовать Бога».

Она сказала: «Мой Учитель говорит, что Бог есть везде. Если он везде, то почему бы не поискать его там, где ты сам находишься?»

Я продолжал: «Я хотел бы стать *санньяси* и просто исчезнуть. Я не хочу жениться».

Тогда она сказала: «Бог не дурак. Он бы не стал создавать два пола, если бы одного было достаточно. Семейная жизнь имеет свой смысл».

Бросив вызов столь дорогим мне фундаментальным убеждениям, она продолжила: «Давай не будем больше говорить об этом. С помощью *передачи* я введу тебя в систему, которая называется "Путь сердца", или "Heartfulness"».

Вам, наверное, интересно знать, о каком Боге я говорил, и кто этот Учитель, о котором она упомянула. У Бога столько же определений, сколько людей на Земле. Даже в то время Бог являлся для меня чем-то, чему невозможно было дать определение, потому что Бог — за пределами качеств. Всё то, что можно описать или чему можно дать определение, обладает качествами. И хотя Бог, несомненно, присутствует в мире качеств, его истинная обитель — ничто: сфера, лежащая за пределами определений. Есть много терминов,

выражающих этот же принцип: Источник, Создатель, Наивысшее, Абсолют, Господь и Божественное.

Учитель, о котором она говорила, был ее духовным Учителем, также известным как Мастер, или Гуру. Такой Учитель сопровождает и направляет ученика к духовности, как это делает любой хороший учитель любого предмета. Это происходит с помощью особого метода, который называется *передача*. В этой книге вы узнаете больше об учителях системы «Путь сердца» и о том, что такое *передача*.

Эта первая сессия медитации стала самым удивительным и глубоким переживанием во всей моей жизни. Это было подтверждением, что система полностью подходит мне. Я подумал: «Если даже инструктор способен на такое, то что уж говорить об Учителе!»

Учителя звали Рам Чандра, он был родом из Шахджаханпура, и мне не терпелось встретиться с ним. Но пришлось подождать. Я смог приехать к Учителю только во время каникул спустя почти год, в 1977 г. Встретившись с ним в Шахджаханпуре, я отметил, что он был любящим, простым, искренним, непритязательным человеком. Меня изумила его абсолютная простота. Глядя на Учителя, я поражался, как в человеке может быть столько чистоты, столько простоты. Всё его существо излучало любовь. И я чувствовал, что через него всё время текла *передача*. С ним никогда не было скучно, даже когда он молчал, а молчал он большую часть времени. При этом внутреннее общение происходило всегда, и я ощущал его присутствие в своем сердце. Это было началом моего путешествия вместе с Учителем. Итак, была ли эта судьбоносная встреча с ним предопределена?

Когда речь заходит о судьбе, всегда возникает принципиальный вопрос: что предопределено, а что можно изменить? Подчинена ли наша жизнь какой-то участи или же у нас есть свободная воля выбирать свою судьбу? На протяжении тысячелетий бесконечно создавались трактаты и проводились дискуссии о том, как карма, астрология, боги, судьба и свободная воля влияют на нашу жизнь. Одни верят в судьбу, тогда как другие думают, что свобода воли и свобода выбора являются нашим правом от рождения. Большинство принимают сочетание одного с другим: нет ни абсолютной свободы воли, ни абсолютной судьбы. Жизнь протекает где-то между этими двумя крайностями. Это похоже на генетику. Есть зафиксированная генетическая структура, обусловленная человеческим геномом, а также есть гибкий эпигенетический компонент. Основная человеческая структура зафиксирована, но наша окружающая среда, мысли и эмоции влияют на то, как гены выражают себя, активируя и деактивируя их. Так же, как и судьба, генетика является и фиксированной, и гибкой. Иначе не было бы эволюции!

В этой книге я поделюсь с вами тем, что я узнал о судьбе и о том, как убеждения влияют на нашу участь и свободу воли. Я также расскажу вам о простых практиках метода «Путь сердца» и о том, какие изменения в образе жизни могут помочь в создании своей судьбы. То, что мы делаем сегодня, определяет наше будущее. То, что мы сделали в прошлом, уже определило наше настоящее. Именно таким образом мы создаем свою судьбу.

Каждый из нас существует в измерениях времени и пространства. И мы непрерывно влияем на эти измерения, формируя в своем энергетическом поле определенные впечатления.

Так мы создаем некий рисунок, или личность с неким характером, набором знаний и ассоциаций — схему нашей будущей *кармы*. Если бы мы могли избавиться от этих впечатлений и начать с чистого листа, то стерлась бы и кармическая схема. Это бы устранило наши ограничения и расширило поле возможностей для будущей судьбы. Хорошая новость: эти впечатления можно легко устранить, чтобы расчистить энергетическое поле и трансформировать нашу личность и *карму*. В этой книге мы рассмотрим, как это сделать и почему устранение впечатлений может полностью изменить нашу жизнь.

### Определение судьбы

Есть фундаментальные принципы, которые позволяют рассматривать тему судьбы с очень практической точки зрения. Первый закон судьбы: мы можем изменить судьбу только в настоящем. Прошлое уже ушло, его изменить невозможно. Рекомендуется не застревать в прошлом, поскольку это пустая трата драгоценной энергии. Особенно когда мы учимся устранять впечатления прошлого, таким образом стирая оставленные им шаблоны. Будущее определяется настоящим, тем, как мы живем сейчас. Важно именно то, что мы делаем сегодня. Каждый день, каждый момент — это уникальная возможность создать новую траекторию своей будущей судьбы.

Второй закон судьбы: мы сами создаем ее своими ежедневными мыслями и желаниями, пристрастием и неприязнью. Вы замечали, как нас что-то привлекает, что-то отталкивает, а что-то еще никак на нас не воздействует, как будто оно нейтральное? Когда нам нравятся определенные вещи, мы притягиваем их в наше энергетическое поле. Когда нам

не нравятся определенные вещи, мы думаем, что отторгаем их от себя, но на самом деле они воздействуют на нас так же сильно, как и то, что нам нравится; мы просто притягиваем их негативным способом, а не позитивным. Например, ненависть заставляет нас так же сильно думать о человеке, как и любовь. Однажды мне пришлось быть посредником в конфликте группы людей, очень недовольных женщиной, лидером этой группы: она вела себя очень деспотично, и людям это причиняло боль. Они пришли ко мне с жалобами на нее, и выяснилось, что они проводили всё свое время в мыслях о ней. Они медитировали на ее слабости и ошибки! Осознав это, они полностью изменили свой подход, и ситуация улучшилась.

Большую часть времени наши мысли заняты пристрастием и неприязнью, и мы даже не осознаем этого: «Мне очень нравится этот дом — я хочу его!», «Я не хочу с ней работать — она такая высокомерная!», «Я хочу быть таким же талантливым, как он!», «Эти люди выглядят опасными — лучше держаться от них подальше», «Она такая красивая — я хочу выглядеть, как она!» и так далее. Мы постоянно формируем впечатления в своем уме, позволяя себе реагировать под влиянием момента, основываясь на пристрастии и неприязни.

К сожалению, большинство из нас не знает выхода из этого режима блуждания и реагирования. Подобно осенним листьям, которые ветер срывает с деревьев и несет в разные стороны, нас влечет куда-то без определенного направления или высокой цели. Если ум находится в таком состоянии, то ежедневные события определяют нашу судьбу, и это происходит без нашего планирования и осмысления.