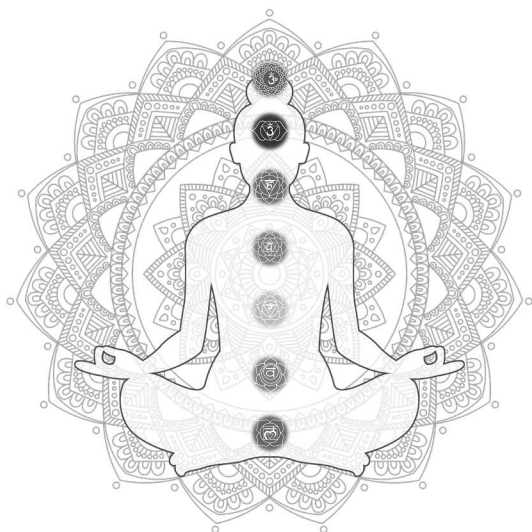




КАМЛЕШ ПАТЕЛЬ
(Д А А Д Ж И)

ДУХОВНАЯ АНАТОМИЯ

ЧАКРЫ, МЕДИТАЦИЯ
И ПУТЕШЕСТВИЕ
К ЦЕНТРУ



МОСКВА

УДК 133
ББК 86.42
П20

DAAJI
Kamlesh D. Patel

SPIRITUAL ANATOMY
Meditation, Chakras, and the Journey to the Center

Copyright © 2023 by Heartfulness Institute.
Illustrations by Uma Maheshwari
Cover design by Shreya Gupta.
Cover copyright © 2023 by Hachette Book Group, Inc.

Патель, Камлеш.

П20 Духовная анатомия. Чакры, медитация и путешествие к центру / Камлеш Патель (Дааджи) ; [перевод с английского Е. Леонтьевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-238921-4

Что скрывается внутри человека — за мыслями, эмоциями, привычками и внешней суетой? Где рождаются страх и вдохновение, почему сердце порой знает ответ раньше разума и каким образом можно обрести опору в самом себе?

В книге Дааджи «Духовная анатомия» внутренний мир человека раскрывается как сложная и удивительная вселенная. Тело, сердце, ум и сознание предстают не разрозненными частями, а взаимосвязанной системой, которую можно исследовать, очищать и гармонизировать.

Дааджи соединяет древнее духовное знание с языком современного человека и предлагает практический путь к внутренней тишине, ясности и свободе. Медитация, внимание к сердцу и осознанная работа с собственными переживаниями становятся инструментами глубокого преображения.

Это книга-путешествие внутрь себя — туда, где за пределами тревог и привычных реакций открываются сила, мудрость и подлинная природа человека.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-238921-4

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026



О, Садху! Единая форма пронизывает всё.
Нет разницы между одной каплей и другой;
Море и капля — одно целое.
Море в капле и море как капля —
Вот истина.
За каплей простирается море,
Море питает каплю.
Заставить каплю осознать океан —
Вот вся Реальность.

*Рам Чандра из Фатехгарха
Поиск Высшей Истины —
Указатель на четвертую ступень,
Вечную Истину*

Содержание



От англоязычного издательства.	8
Предисловие автора.	9
Введение. Начинаем открывать себя.	12

ЧИТАЙТЕ И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ВАША ДУХОВНАЯ АНАТОМИЯ

1. Ваше внутреннее путешествие: Ключ к подлинной трансформации.	17
2. Ваш истинный потенциал.	33

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЦЕНТР И ДУША

3. История души.	45
4. Составление карты путешествия к центру.	55

ДЕЛАЙТЕ И ЧУВСТВУЙТЕ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАКТИКА И ОТНОШЕНИЕ

5. Основные практики Сердечной осознанности.	71
6. Секретный ингредиент.	89

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. РАСКРЫВАЕМ ТАЙНУ ЧАКР

7. Чакры: Их общие черты и расположение.	99
8. Четыре стадии расцвета чакры.	121

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ

9. Слоны и стул: Обусловленность, которая нас связывает . . .	137
10. Точки А, В, С и D: Источники питания самскар	147
11. Очищение самскар: Правильное мышление и верное понимание.	158

МЕДИТИРУЙТЕ И РАСШИРЯЙТЕСЬ

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. ОБЛАСТЬ СЕРДЦА

12. Пять чакр в Области Сердца: Царство противоположностей	169
13. Первая чакра: Принятие	187
14. Вторая чакра: Умиротворение	197
15. Третья чакра: Любовь	207
16. Четвертая чакра: Мужество	218
17. Пятая чакра: Ясность	227
18. Свобода от свободы: Дар сердца	235

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. ОБЛАСТЬ РАЗУМА

19. Область Разума: Путешествие к смирению	247
20. Шестая чакра: Бескорыстие.	256
21. Седьмая чакра: Неподвижность.	266
22. Восьмая чакра: Подчинение.	276
23. Девятая чакра: Незначительность	289
24. Десятая чакра: Чувство принадлежности	301
25. Одиннадцатая чакра: Беспокойство/Непоседливость . . .	309
26. Двенадцатая чакра: Уравновешенность	314

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. ОБЛАСТЬ ЦЕНТРА

27. Вхождение в Область Центра	321
28. Тринадцатая чакра: Не-бытие.	325
Заключение.	337
Глоссарий.	339
Полезные материалы	344
Примечания	345
Об авторе	349

От англоязычного издательства



Техники и методологии, изложенные в этой книге, являются результатом личного опыта автора; автор и издатель не занимаются предоставлением медицинских, психиатрических или других профессиональных консультаций. Если читателю требуется экспертная помощь, следует обратиться к специалистам. Автор и издатель категорически отказываются от какой-либо ответственности, которая может возникнуть в связи с использованием содержания этой книги.

Любые ссылки на сторонние ресурсы предоставляются исключительно для удобства и в информационных целях; они не являются одобрением каких-либо продуктов, услуг или мнений третьих лиц со стороны автора или издателя. Хотя информация, представленная в этой книге, основана на источниках, которые автор считает надежными, ни автор, ни издатель не могут контролировать точность, законность, доступность или содержание всех упомянутых здесь внешних сайтов или ресурсов. С любыми вопросами, касающимися стороннего контента, пожалуйста, обращайтесь к владельцам внешнего ресурса.

Предисловие автора



Вдохновение для этой книги пришло осенью 2016 года, когда я проводил в Нью-Джерси семинары по медитации. Однажды вечером у меня было видение: передо мной возникла рукопись, содержащая «священную анатомию» — все духовные исследования чакр, энергетических центров эволюции нашего сознания. В тот же вечер я написал первую главу и за несколько дней составил план книги.

Следующие шесть лет, работая над текстом, я публиковал тематические статьи, проводил тренинги по всему миру и делился новейшими исследованиями и методами, которые открывались мне по ходу дела. Духовное познание, как и научное знание, — это развивающийся процесс. По мере развития сознания опыт становится более глубоким, и открывается новое понимание. Всякий раз, когда в мой разум проникают новые методы или знания, я проверяю их вместе с группой продвинутых коллег и собираю мнения. Затем я совершенствую новые техники и применяю их к более широкой аудитории. На протяжении всего этого процесса иерархия мастеров направляет меня и вдохновляет на продолжение начатой ими работы по служению ближним.

«Духовная анатомия» — это всеобъемлющее собрание духовных исследований, посвященных анатомии души и ее путешествию. Путь начинается с сердца, пульсирующего центра, который открывает врата для роста и просветления. Сердце — это внутренний проводник, настоящий гуру на пути к Абсолюту. Мы все соединены интеллектуально, морально и духовно невидимой связью наших сердец; всех нас объединяет общая великая судьба.

Путь к этой судьбе проложен первопроходцами. Скрытые от посторонних глаз, даже от их собственных проницательных умов, первопроходцы являются катализаторами изменений. Их тихие акты самотрансформации приведут к переломному моменту в сознании, и так изменится будущее человечества. Их сердца, бьющиеся в унисон, будут продвигаться по пути любви, который избавит человечество от воинственной риторики, растущей нетерпимости и неравенства. Эти первопроходцы являют собой острые копья в безмолвной революции сознания.

И сегодня я познакомлю вас с одним из них: с вами.

Да, с вами — с тем человеком, который мог бы сейчас разбираться с текущими делами, болтать с приятелем, бегать трусцой или дремать на диване, но вместо этого решил взять в руки мою книгу. Что-то побудило вас сделать этот выбор. Какое-то вдохновение отозвалось эхом между сердцем и разумом, и вы поступили так, а не иначе. И это действие продвигает вас по пути любви.

Энергия любви, которая возникает, когда вы идете по жизни, руководствуясь зовом сердца, перерастает вас самих. Подобно волне чистого воздуха, она способна оживлять человеческий дух. На пути сердца, когда вы работаете над собой, это приносит пользу многим. Каж-

дый из вас — отдельный человек, но все вместе вы — маяки, освещающие тьму, подобно звездам на ночном небе. Коллективные действия исполненных любви сердец, идущих разными путями, объединятся и усилят эту волну, и она возвысит человечество.

Вот руководящая мантра для «Духовной анатомии»: читайте и наслаждайтесь, делайте и чувствуйте, медитируйте и расширяйтесь. Она хороша для всех — и для заядлых читателей книг мудрости, и для опытных медитаторов, и для тех, кто только начинает путь самотрансформации.

«Духовная анатомия» создана для того, чтобы помочь вам полностью раскрыть свой потенциал и ускорить наступление переломного момента в развитии нашего коллективного сознания. Видеть, как вы воспаряете в сферы Абсолюта, — моя величайшая радость.

Спасибо за то, что вы сделали первый шаг.

Daaji

Введение

НАЧИНАЕМ ОТКРЫВАТЬ СЕБЯ



«Духовная анатомия» — это необычайная и увлекательная история, главный герой которой, ваше сознание, совершает эпическое путешествие к берегам наивысшей реальности и движется дальше. Центральную роль здесь играете вы, и потому эту книгу можно было бы назвать «Историей изобретения самого себя» — именно таков смысл вашего внутреннего приключения. Приступить к изобретению себя, или открытию себя, — значит начать путь к реализации невероятных возможностей, которые предлагает человеческая жизнь. Источник жизни неисчерпаем, и наша душа, внутренняя жизненная сила, воплощает в себе этот бесконечный потенциал. Ваш поиск и самораскрытие — это путешествие, направленное на реализацию этого потенциала.

«Духовная анатомия» дает возможность глубоко разобраться в путешествии сознания. В ней показан путь, на котором можно достичь таких уровней сознания, которые обычно считаются недостижимыми без строгих практик и экстремальных уровней самопожертвования. С помощью простой и естественной практики в сердце человека создаются условия, которые проявляются

в виде благих качеств. Удовлетворенность, мир, любовь, мужество, ясность, щедрость и многие другие качества расцветают в нем по мере продвижения по пути. Кроме того, такое путешествие обещает расцвет человеческого существа, которое осознает свое «я» и становится единым с Источником на всю жизнь.

Квинтэссенция природы — это простота и чистота. На пути самораскрытия вы приближаетесь к своей истинной природе и достигаете все более высоких уровней простоты и чистоты в своем сознании. Этот процесс прост и естественен. В основе вашего самораскрытия лежит медитация с сосредоточением на сердце, и благодаря ей вы обнаружите, что «Духовная анатомия» — это практическое руководство с описаниями, картами, советами и техниками. Все они сгруппированы в три раздела: «Читайте и наслаждайтесь», «Делайте и чувствуйте» и «Медитируйте и расширяйтесь». Главы раздела «Читайте и наслаждайтесь» исследуют значение духовной анатомии и происхождение души. В разделе «Делайте и чувствуйте» дается обзор основных практик сердечной осознанности, объясняются характеристики чакр (наших центров духовной энергии) и даются рекомендации по преодолению ограничений нашего сознания.

В разделе «Медитируйте и расширяйтесь» вы найдете атлас чакр, который поможет вам ознакомиться с переживаниями и состояниями, возникающими во время духовного путешествия.

В последние годы я получаю много вопросов от практикующих со всего мира, и некоторые из них будут рассмотрены в следующих главах. Кроме того, я включил сюда систему самооценки под названием «Атлас осознанности». Разработанная исследователями из «Хартфуллесс», эта шкала осознанности может служить барометром саморазвития.

Некоторые идеи, изложенные в этой книге, могут показаться вам эзотерическими, и просто принимать их на веру нет никаких оснований. Некоторые из вас поверят в эти идеи, потому что они основаны на моем опыте и непосредственном восприятии, но самое главное — это *ваш* опыт. Используйте научный подход, и пусть вас направляет главный наблюдатель и исследователь — ваш собственный опыт, ведь духовность, в конце концов, есть не что иное, как наука души. Примите информацию, изложенную здесь, в качестве гипотезы и проверяйте ее в лаборатории своего сердца. Пусть ваша практика раскроет дар высшего сознания, который ждет своего часа.

Помня об этом, я рекомендую вам вести дневник, чтобы делать заметки и записывать свои медитации, а также любые вопросы или сомнения, которые у вас могут возникнуть. Понимание приходит с опытом, а опыт приходит с практикой. А для практики нужно просто больше практики. Вот где помогает повторение. Для дальнейшей поддержки вашей практики мы создали веб-сайт <https://www.spiritualanatomy.com>. Там есть ссылки на онлайн-занятия, цветные иллюстрации и форум, где вы можете делиться своими вопросами.

Моя важнейшая задача — поддерживать вас. У меня, как у духовного наставника движения «Хартфуллесс», есть почетный долг сопровождать тысячи душ, которые каждый день присоединяются к нам в медитации. Для меня было бы радостью разделить с вами это путешествие и учиться друг у друга.

Пожалуйста, пишите мне на сайте <https://www.spiritualanatomy.com>, и я смогу ответить на ваши вопросы. Времени мало, путь долог, и сейчас самый подходящий момент.

Удачи в вашем самораскрытии.

**ЧИТАЙТЕ
И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ**

