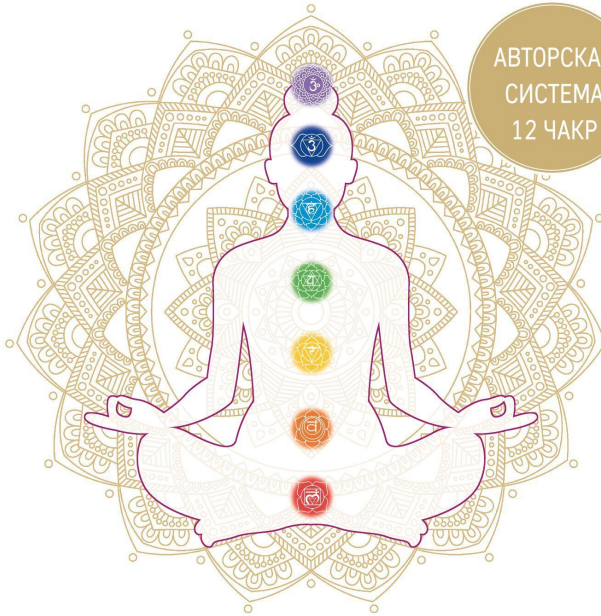
КАМЛЕШ ПАТЕЛЬ
(ДААДЖИ)

ДУХОВНАЯ АНАТОМИЯ

ЧАКРЫ, МЕДИТАЦИЯ И ПУТЕШЕСТВИЕ К ЦЕНТРУ



Камлеш Дааджи Патель

Духовная анатомия. Чакры, медитация и путешествие к центру

Серия «Чакры. Семь ступеней к гармонии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74666286
Духовная анатомия. Чакры, медитация и путешествие к центру / Камлеш Патель (Дааджи) ; [перевод с английского Е. Леонтьевой].: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-255994-5

Аннотация

Что скрывается внутри человека – за мыслями, эмоциями, привычками и внешней суетой? Где рождаются страх и вдохновение, почему сердце порой знает ответ раньше разума и как 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.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От англоязычного издательства 8
Предисловие автора 9
Введение 13
Читайте и наслаждайтесь 17
Часть первая 17
1. Ваше внутреннее путешествие: Ключ к подлинной трансформации 17
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Камлеш Патель (Дааджи)
Духовная анатомия. Чакры, медитация и путешествие к центру

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



Серия «Чакры. Семь ступеней к гармонии»

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.

Перевод с английского *Е. Леонтьевой*



© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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 цен-

тра, 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 острие 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 че-

ловеческий дух. На пути сердца, когда вы работаете над собой, это приносит пользу многим. Каждый 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, щед-

рость 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 рассмотре-

ны в следующих главах. Кроме того, я включил сюда систему самооценки под названием «Атлас осознанности». Разработанная исследователями из «Хартфулнесс», 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 «Хартфулнесс», 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

Часть первая
Ваша духовная анатомия

1. Ваше внутреннее путешествие: Ключ к подлинной трансформации

Давным-давно к воротам одного королевства в поисках убежища пришел святой с учениками. Стража предложила гостям еду и воду. Один из охранников побежал к королю доложить о вновь прибывших. Услышав сообщение, король на мгновение задумался, а потом велел принести кувшин воды и отправил охранника с этим кувшином обратно к воротам.

Святой принял кувшин с водой так, словно только его и ждал. Он улыбнулся и попросил насыпать в сосуд горсть сахара. Размешав воду и убедившись, что сахар полностью растворился, святой попросил охранника отнести кувшин со сладкой водой обратно к королю.

Совершенно сбитый с толку, охранник взял сосуд и снова поспешил наверх. Там он собрался было что-то объяснить,

но король жестом остановил его, а затем попросил своего министра попробовать воду. Сделав глоток, министр сказал: «Вода сладкая на вкус, ваше величество».

На губах короля появилась улыбка. «Стража! – распорядился он. – Проводите сюда этого святого и его спутников. Окажите им величайшее почтение». Затем король повернулся к министру и сказал: «Пожалуйста, проследи за тем, чтобы их разместили с комфортом, и пусть они живут здесь столько, сколько захотят».

Если вам, как и этому охраннику, интересно понять, в чем дело, то вот в чем.

Получив просьбу святого о предоставлении убежища, король отправил ему полный кувшин воды. Это было зашифрованное послание: «У нас все заполнено под завязку. Где мы всех вас разместим?»

На что святой ответил: «Подобно тому, как сахар растворяется в воде и придает ей сладкий вкус, мы вольемся в твое царство и привьем твоему народу приятные качества добродетели и благородства».

Король ценил мудрость святого и знал, что присутствие мудрой души облагородит его народ.

Внутри каждого из нас происходит одна и та же ежедневная борьба между королем и святым. Король олицетворяет повседневного героя, у которого есть обязанности, желания, устремления, проблемы, пожелания, возможности, ограничения, добродетели и пороки – жизнь наполнена всем этим

до краев. У нас так много забот, что на большее просто не остается времени.

Святой и его окружение олицетворяют наш высший потенциал – возможность целеустремленности, роста и эволюции, которые стучатся в ворота нашего внимания, желая улучшить нашу жизнь, если мы дадим им шанс. И мы открываем эти ворота, поскольку глубоко внутри у нас раздается вдохновляющий голос и напоминает, что мы пообещали продолжать самотрансформацию.

Процесс растворения сахара в воде – это история интеграции и слияния, высшего идеала нашей духовной жизни. Цель нашего проекта духовной анатомии – объединить фрагментированное бытие путем смешивания с более высокими уровнями сознания и раскрыть наш истинный потенциал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.