

*Счастье без границ*

**Рами Блект**

**КАК ИЗ ЛЮБОГО  
КРИЗИСА  
СДЕЛАТЬ ПОБЕДУ**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 1/14  
ББК 86.42  
Б68

**Блект, Рами.**

**Б68** Как из любого кризиса сделать победу / Рами Блект. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 256 с. — (Счастье без границ).

ISBN 978-5-17-094727-0.

В нашей жизни периодически случаются кризисы, и от них никуда не уйти — это часть жизни в материальном мире. И в это время часто заканчивается зона комфорта, приходится что-то менять, осознать, делать первые шаги заново, заканчивать то, что не хочется заканчивать, разбираться в ситуации и т.д. Именно в кризисах человек может либо быстро прогрессировать, либо быстро деградировать.

Эта книга — практическое руководство и большая поддержка многим людям, тем, кто чувствует, что пришла пора что-то менять. Она составлена, как и книга «Судьба и я», в ней реальные истории и личный опыт прохождения кризисов учащимися Школы «Настоящей Психологии».

Не всегда надо ждать, когда кризис придет, — можно подстелить соломку заранее. Прежде всего, важно внутреннее состояние — это умение быть счастливым независимо от внешних обстоятельств; на внешнем уровне надо стараться быть успешным даже там, где кажется это невозможным.

УДК 1/14  
ББК 86.42

*Издание для досуга*

12+

*Счастье без границ*

**Блект Рами**

**КАК ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА СДЕЛАТЬ ПОБЕДУ**

Ведущий редактор *Я. Сурженко*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Верстальщик *В. Брызгалова, Л. Быкова*

Дизайнер обложки *А. Воробьев*

**ООО «Издательство АСТ»**

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Подписано в печать 15.11.2015. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 4000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 — книги, брошюры.

ISBN 978-5-17-094727-0.

© Рами Блект  
© ООО «Издательство АСТ»



от внешних обстоятельств; на внешнем уровне надо стараться быть успешным даже там, где это кажется невозможным. Не всегда надо ждать, когда кризис придёт, — можно подстелить соломку заранее именно в части знаний: что я буду делать, если в моей жизни случится кризис, ведь от моей внутренней готовности и энергии зависит моё отношение и моя реакция на него.

У меня большая часть жизни — это один сплошной кризис и боль: шесть с половиной лет я провел с ребенком-инвалидом, сам в молодости был признан инвалидом, проходил много тяжелых заболеваний, включая рак, рано потерял мать... И я знаю не понаслышке, что такое рано терять своих детей и близких, мучиться годами от сильных физических страданий, жить в нищете и т.д. Но именно благодаря всему этому мне в чем-то удалось развиваться и стать более гармоничным.

Кризисов не нужно бояться — это часть нашей жизни. Их нужно уметь проходить и правильно к ним относиться. И тогда обнаруживается, что эта жизненная трагедия была на самом деле ступенькой для большого успеха.

Эта книга, я надеюсь, сможет помочь вам научиться преодолевать любые стрессы и кризисы и выходить из них более сильными и здоровыми.

*Раши Блект*



**НЕКОТОРЫЕ  
МЫСЛИ  
О КРИЗИСЕ**



## **НЕКОТОРЫЕ МЫСЛИ О КРИЗИСЕ**

С октября 2008 года почти в каждой стране, где я провожу тренинги, мне приходится сталкиваться со все более нарастающим страхом мирового экономического кризиса, да и, в общем-то, почти во всех сферах жизни западного человека сейчас кризис: экология, институт семьи, образование, культура и т. д.

Многие люди, прежде всего, боятся потерять прежний материальный уровень жизни. Многие уже забыли о спокойном сне, кто-то начал смотреть на мир через черные очки, у кого-то начали резко ухудшаться отношения с близкими людьми, а, в особо сложных случаях, кто-то начал употреблять алкоголь или даже наркотики.

Кризис хорош тем, что в нем проверяется человек, проявляются все его слабости. И, если человек гармоничен, то он легко преодолевает

все «превратности судьбы» и в итоге оказывается на много уровней выше во всех отношениях.

Для тех, кто привязан к стабильности, кризис — это тяжелые времена. Но это и важный урок: понять, что в мире все временно. Также важно помнить: чтобы что-то получить, нужно что-то потерять. И зачастую кризис — это преддверие получения чего-то нового.



Кризисы бывают разные. И у каждого есть свое понимание кризиса. Кто-то считает большим кризисом понижение по службе, кто-то потерей денег... Кто-то улыбнется этому, а для кого-то это обычная жизнь.

Если посмотреть внимательно на людей, которые достигли успеха, будь то в политике, в экономике, в духовном развитии, то, как правило, у этих людей в жизни были стрессы, депрессии и даже серьезные кризисы.

***Кризис может произойти в любой сфере жизни человека. Кризис может быть физический, психологический, интеллектуальный, экономический, политический, демографический и т.д.***

Классическая ведическая философская и психологическая система говорит, что есть три основных вида страданий:

- страдания от своего ума и тела (Адхьятмика);
- страдания от других живых существ (Адхибхаутика);
- страдания от окружающей природы (Адхидайвика).

***Чем больше мы привязаны к нашему уму и к нашему телу, чем больше мы отождествляем себя с этим телом, тем больше мы будем страдать.***

«Бог терпел и нам велел...», Ведическая, Буддистская концепция, как и практически любая духовная школа вообще, зиждется на том, что весь этот материальный мир полон страданий. Рождения, смерти, старости и болезней никто не избежит. В этом мире все временно и изменчиво. Мы не можем пропустить ни одну из этих составляющих жизни. У нас постоянно присутствуют изменения. И, если мы посмотрим на свою жизнь в прошлом, мы поймем, что практически все, что было — было к лучшему. У всех есть критичные ситуации, но у каждого из нас разное понимание кризиса.



Подавляющее количество страданий мы создаем себе сами: своими ошибками и негармоничным образом жизни. Но также мы можем сами осознанно и продуманно создавать себе кризисы для быстрого роста, гармоничного развития: например, занимаясь закаливанием, выходя из зоны комфорта и т.д.

Жить надо **проактивно**, не создавая себе дополнительных, ненужных страданий. И вы увидите, что многие неприятности уйдут из вашей жизни. Достичь этого поможет **осознанность**. Когда мы живем осознанно, «здесь-и-сейчас», то многие неприятности особенно травмы, потери из-за невнимания и многие другие уйдут.

Большинство страданий происходит из-за нашей глупости, из-за лени, из-за нашего нежелания получать знания. Например, изменив питание, занимаясь физическими упражнениями регулярно, мы можем на 95% нейтрализовать многие проблемы со здоровьем.

***Стараясь жить более благостно,  
мы избежим многих ошибок.***

Кроме того, нужно быть практичным, т.е. внимательно относиться к информации во-

круг нас, использовать ее для улучшения жизни.



Старайтесь жить в чистоте, вежливо общаться, создавать гармоничные отношения, вкладывайте в свои отношения (*от редактора: книга Рами Блекта «Алхимия общения»*). И не надо слишком накручивать себя. Выработывайте трезвый взгляд на жизнь, умейте видеть реальность, а не смотреть на мир через призму ума, полного страхов. Когда вы научитесь этому, 90% проблем уйдет, так как в реальности их нет — они есть только в нашем уме.

Все, что случается неожиданно, не по нашей воле — это карма — наша судьба. Но, если ваша энергия на плюсе (минимум страхов, отдающее состояние), если вы «в потоке», то новая карма тоже начинает действовать как бы в противовес, и все проблемы быстро уходят.

***Зачем нам из своей жизни делать трагедию? Давайте делать комедию! Научитесь жить гармонично, чтобы кризисов в Вашей жизни не было вообще.***

С другой стороны, человек, не имеющий проблем ни в каких сферах жизни, отработывает

свою положительную карму с прошлой жизни, и обычно у него нет прогресса. Но, может, его задача и состоит в том, чтобы после многих воплощений в страдании научиться жить легко и счастливо.

У каждого из нас свой путь. Мы можем быть гармоничны, но судьба в определенный момент может послать нам какой-то серьезный кармический урок. **В основном мы растем только в кризисах.** Для большинства людей это так. Страдания заставляют нас посмотреть на жизнь по-другому.

Чем больше человек заострен в своих взглядах, тем сложнее ему приспособиться к новой реальности.

***Огромный плюс в том, что, оказавшись в эпохе новой реальности, мы можем очень быстро прогрессировать.***

Первое, что надо делать в любой ситуации — это принять и сказать: «На все воля Бога» или «На все Любовь Бога». Чем быстрее Вы внутренне примете сложную ситуацию, тем быстрее она для Вас закончится, и при этом с наименьшими потерями. Очень помогает внутренне принять ситуацию благодарность Богу, благодарность самой этой ситуации и тем людям, через которых мы получили

этот урок. Наша Прана (жизненная сила) сразу направляется на то, чтобы пройти правильно текущий кризис, а не на обвинения, претензии, агрессию, жалость к себе. В этот момент связь с Богом должна усиливаться. Привыкайте молиться Богу, беседовать с ним и в любой момент своей жизни улыбаться.

***На внутреннем уровне – принятие, обращение к Богу, на внешнем – практическое решение ситуации.***

Обратите внимание, что основные наши кризисы и неприятности, порой на долгое время погружающие наш ум в отрицательные эмоции, мы получаем из-за мелочей, точнее из-за мелких неприятностей. Например, потеря небольшой суммы денег, грубость продавца в магазине и т. д. Большой кризис порой пережить легче, чем мелкие уколы судьбы. Например, вы можете встретить человека, который пережил полное разорение и довольно быстро принял ситуацию, но годами может обижаться на соседа, который залил его водой и выиграл суд.

***Учитесь правильно проходить кризис в мелочах.***



*Визуализируйте свои прожитые годы, наполните их любовью и фиолетовым светом (фиолетовый цвет — это цвет мудрости). Особенно те отрезки жизни, когда у Вас были кризисы. Вернитесь в те годы, представьте эти события снова, просите прощения у всех, поблагодарите, пошлите любовь в то время, т.е. уберите всю грязь и агрессию из прошлого. Возможно, это она притягивает к Вам новые испытания, потому что Вы не прошли это в прошлом, и, рано или поздно, можете при-тянуть новые похожие проблемы.*

*Если Вы потеряли близкого или родного человека (из-за его смерти) примите это философски, не делайте свою жизнь зависимой от жизни детей, родителей и друзей. Это просто наши роли, временные отношения на эту жизнь. И если Вы не можете расстаться с человеком после его смерти, знайте, что Вы мучаете не только себя, но и его. У него уже, возможно, другая жизнь и другая роль.*



В планах на жизнь, которые вы пишете, обязательно включите предложение:

***Дорогой Бог, избавь меня, пожалуйста, от ненужных мне кризисов.***

Ведь действует закон Вселенной: с нами случается то, что мы хотим, пусть даже неосознанно, подсознательно. В это трудно поверить, но, если мы получаем что-то негативное, то мы часто хотим этого подсознательно. Например, наши болезни — это может быть наше желание заботы. И, когда человеку не хватает заботы, он страдает без этого, желает этого, и у него появляется болезнь, чтобы окружающие могли проявить о нем заботу. Скорее всего, он хотел этой заботы, возможно, в другой форме, но получил, что получил.

Я знал одного очень богатого человека, который, оказавшись в инвалидном кресле, признался, что мечтал оказаться в таком положении, чтобы близкие, наконец, крутились вокруг него и занимались им.

Или одинокая женщина, у которой был кризис из-за отсутствия мужа, в речи и поступках неосознанно делала все, чтобы он не появился, так как ей было очень комфортно жить с мамой,