

УДК 159.9.01
ББК 88.37
Б68

Блект, Рами.

Б68 Восточная психология / Рами Блект. — Москва :
Издательство АСТ, 2020. — 320 стр.

ISBN 978-5-17-080365-1 (Рами Блект: лучшее).

ISBN 978-5-17-098181-6 (Лучшие психологические практики).

Успех в любой сфере жизни — это на 80% психология и лишь на 20% — правильные действия. Это не внешние атрибуты, а гармония во всех сферах жизни. Бесценные знания, которыми делится Рами Блект, лежат в основе самых популярных бизнес-курсов тренеров с мировым именем. Они работают потому что, по сути, описывают законы природы и психики.

Рами Блект — кандидат психологических наук, доктор философии (Ph.D), магистр в области аюрведической медицины (Master Degree). Он популяризатор восточной психологии в западном мире, актуальной для любой деятельности и вероисповедания, синтеза знаний просветленных мудрецов всего мира и современных исследований в области психологии, медицины и философии, а также опыта личной и бизнес-эффективности.

Более чем за 20 лет Рами Блект провел сотни уникальнейших тренингов по лидерству и личностному росту, дал более десяти тысяч консультаций по всему миру. Он личный бизнес-коуч глав крупных компаний и государств. Рами за разумный подход, сочетание древней мудрости с лучшими современными научными разработками, со статистикой, с научными исследованиями и практикой. Автор удивительных книг и учебников по саморазвитию, многие из которых признаны лучшими в своей сфере и переведены на 12 языков. В своих книгах и тренингах Рами просто, практично и с юмором доносит глубочайшие истины, а его слова вызывают доверие. И самое главное — благодаря его советам жизнь людей меняется к лучшему!

УДК 159.9.01
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-080365-1

(Рами Блект: лучшее).

ISBN 978-5-17-098181-6

(Лучшие психологические практики).

© Блект Р.

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Как стать успешным, счастливым, здоровым и богатым? Каждый из нас ищет ответ на этот вопрос почти всю жизнь. Многие не находят. Почему? Они не знают главного: без глубинных изменений в характере и мировоззрении человека, без правильного понимания основных законов Вселенной, в его подсознательных программах, определяющих судьбу, реальных перемен не произойдет. Изменения только на внешнем уровне, в поведении, часто приводят к накоплению агрессии и раздражительности. Человек становится фальшивым, и через какое-то время несчастья и депрессия возвращаются в еще больших размерах.

Рами Блект дает практические советы и примеры, как изменить жизнь к лучшему. Даже очень глубокие философские мысли он излагает простыми словами, прибегая к восточным притчам.

Читатели Рами говорят, что после прочтения его книг их жизнь меняется в лучшую сторону.

Этот уникальный сборник текстов Рами — квинтэссенция мудрости, благоразумия и стремления к безусловной любви. В книге автор опирается на мудрость великих мастеров, истории людей, с которыми он работал и личный опыт. Подход Рами позволяет решить любую проблему. А так как сложности у нас во многом схожи, то каждый может найти в его книге именно то, что ему нужно.

Новая книга Рами — одна из лучших книг в области психологии, личностного роста и философии. Каждая глава приближает вас к счастью, здоровью и успеху. И вы увидите, что счастье — рядом! А путь к гармонии не так сложен, как кажется... Нужно просто начать.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Психология лежит в основе успешной, здоровой и счастливой жизни. Работа, отношения, воспитание детей, политика и социальная жизнь — это на 80% психология, и на 20% — правильные действия. Незнание законов психологии быстро разрушает и карьеру, личную жизнь, и внутреннее счастье.

Определение психологии звучит как «наука о душе» (греч. ψυχή — душа и логос — слово, мысль, знание, дословно — душесловие, знание о человеческой душе). К сожалению, современная психология не может ответить на все вопросы и дать четкую концепцию того, что такое личность, и что такое душа? Как они связаны и как работают вместе? Многие удивятся, но тысячелетия назад, эти знания были даны, прежде всего, в духовных школах.

Помню, как лет 15 назад, на одном психологическом декаднике Президент российской психотерапевтической ассоциации, после международного конгресса психотерапевтов в Токио, рассказал интересную вещь. Там принято было считать: буддизм — это психотерапия третьего тысячелетия! Других вариантов, кроме вредного, имеющего много побочных эффектов, химического, медикаментозного лечения нет.

Я не совсем согласен, что нам может помочь только буддизм. Глубокие психологические подходы даются и в ведантизме, и в других восточных школах.

Скоро будет 30 лет, как я изучаю и преподаю эти знания.

Понимание современной психологии помогает доносить их практичным и простым языком.

Проведя много тысяч консультаций и сотни тренингов я уверен, что эти знания будут полезны и интересны вам.

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ – ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

**Цель жизни должна вдохновлять
и быть великой**

**В цель можно попасть,
только если вы ее видите**

Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал: *«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».*

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задает себе вопрос: **«Кто я?»**, **«В чем мой смысл жизни?»**, **«Зачем я живу?»**. До этого человек живет просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

Почти как в старом анекдоте:

- Доктор, доктор, я буду жить?
- А смысл?!

Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырех составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древ-

нейший аюрведический трактат «Сушрута-Самхита», определяя здоровье, как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие. Так вот, третий уровень познания называется **Сваства** (буквально «утвердившийся в себе») — это интеллектуальный или психологический уровень. На этом уровне человек должен ответить на вышеперечисленные вопросы и получить на них ответы. Если он этого сделать не может — он не может быть здоровым, счастливым и успешным. **И этот уровень считается главным.**

Поэтому первое, что мы должны сделать для своего счастья и здоровья — задать себе главные вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы.

Конечно, подразумевается, что человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, Творце, природе истинного Я, основные законы этого творения и иметь четкую осознанную цель жизни.

«Мастер спросил ученика: «В чем состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?» «Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы», — ответил ученик.

«Нет, — ответил Мастер. — Трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы».

Даже людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.

Точное определение желаний (во всех сферах жизни) является главным условием их исполнения.

Общепризнанно, что в основе всего лежат наши мысли — мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя. **Желания — самая сильная энергия во Вселенной.**

По статистике, менее трех процентов людей достигают во много раз больше, чем все остальные 97% вме-

сте взятые. Одно из качеств, которое есть у них в отличие от других, — наличие ясных целей и умение жить, планируя.

Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни, только 3% студентов. В течение следующих 25 лет, сотрудники Гарварда наблюдали за успехами всех участников исследования. Ученые обнаружили, что выпускники с четкими целями достигли значительно больше, чем все остальные сокурсники во всех сферах жизни.

Это вполне объяснимо. С чего начинается, к примеру, любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? К сожалению, к своей собственной жизни мы относимся куда более безответственно. Практически никто не знает, зачем он живет, что конкретно он хочет от жизни...

И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций, тренингов по психологии в разных странах. Я был поражен, что вопросы на эту тему застают людей врасплох. Даже если кто-то и отвечает на них сразу, часто видно, что человек говорит не продумано и не от души. Как правило, декларируемые цели очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то он провозглашает некогда заученные постулаты. **Лишь несколько человек сказали, что их цель — любовь.** Осознанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые четко зна-

ли, чего они хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я сталкивался и с другой крайностью. Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дистрибьюторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах, в которых было записано: купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т.д. Все, что для этого нужно, это необходимость продать побольше товара некой фирмы.

Хотим мы того или нет — законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.

Цели — основной источник энергии

Мы берем грубую энергию для комфорта и здоровья нашего тела из пищи, но тонкую, внутреннюю — из своего энтузиазма. Он возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет бесцельно плывя по течению, не может быть счастливым. Чтобы жизнь была счастливой, в ней должен быть смысл. Основная потребность души — это необходимость в осмысленности жизни, именно этим нас наделяют цели.

Хелен Келер, инвалид, слепая с детства, многого добилась в жизни. И на вопрос, как ей удается быть всегда такой счастливой вопреки ее инвалидности, отвечала:

«У множества людей совершенно неверные представления о счастье. Его нельзя достичь путем удовлетворения своих желаний — необходима преданность настоящей цели».

Этими словами она подтвердила древнюю мудрость: *«Постоянное ощущение счастья заключается в непрекращающихся усилиях для достижения своих целей и неуклонном продвижении вперед к цели жизни».*

В нашей мире принято считать, что основными условиями для счастья являются создание комфортных условий для тела.

На самом деле, нам нужно то, что вызывало бы у нас энтузиазм. Необходимо иметь цель, ради которой стоило и хотелось бы подниматься по утрам. Кроме того — **наличие цели способно сильно облегчить страдания.** Пример тому — рожаящая женщина, которая хочет ребенка. Она может очень быстро забыть о боли, сопутствующей родам. **С другой стороны, человека, занятого бессмысленной деятельностью, будет раздражать любой пустяк.**

Цель жизни должна вдохновлять и быть великой

Для того чтобы цель жизни нас вдохновляла, она должна быть возвышенной, направленной на благо мира и несколько... недостижимой.

Лучший и, в общем-то, единственно правильный вариант — это достигнуть Любви к Богу, Божественной Любви. Ее производными могут быть: достижение единения с Богом, избавление от эгоизма, распространение божественной Любви по всему миру, спасение человечества и т.д. Можно конкретизировать задачи, например: найти средство от неизлечимой болезни, возродить культуру своего народа и т.п.

Если мы ставим перед собой невысокую конечную жизненную цель, то подвергаем свою жизнь большой опасности, ибо в момент достижения этой временной цели подсознание говорит: «Все, ты достиг всего, чего хотел, тебе незачем жить». И человек впадает в тяжелую депрессию, заболевает или даже умирает. И постановка новой временной цели, как правило, не спасает. Ведь подсознательные установки за несколько дней не меняются. Например, человек дает себе установку: главное в жизни — это защитить докторскую диссертацию, заработать миллион, удачно выйти замуж, дать детям

хорошее образование и т.д., но, достигнув этого, натывается на энергетическую стенку и теряет вкус к жизни. Яркий пример — люди, для которых достижения в карьере — главный смысл жизни, и, когда они теряют работу, то быстро угасают.

«Истинно разумные и склонные к философии люди должны стремиться к достижению той цели, которую нельзя достичь в этой Вселенной, даже если обойти ее всю» (Шримад Бхагаватам, 1.5.18)

Жизнь зависит от уровня и качества энергий, которыми мы живем

Очевидно, что уровень нашей жизни зависит от уровня энергий, на которых мы живем. В свою очередь, уровень этих энергий зависит от уровня целей. Поясню. К примеру, человек живет, мечтая кому-то отомстить, сделать что-то плохое — значит, он питает свою цель энергией гнева, обиды, зависти. По своей природе эти энергии являются саморазрушительными.

Все желания, которые исходят от **ложного эго**, то есть от идеи, что человек — это только тело и его потребности, а не вечная душа, — как бы благородно ни звучали, ведут к деградации, несчастью и мраку, потому что эгоистичны по своей сути. **Синоним эгоизма — раковая клетка, которой наплевать на весь организм в целом, в угоду своим интересам.**

Это могут быть желания что-то урвать, прославиться, достигнуть положения или даже помочь кому-то, с надеждой получить что-то взамен.

С другой стороны, желания, идущие от души, — альтруистичны и бескорыстны по своей природе. Поэтому дают нам огромное вдохновение и радость.

Например, сядьте и скажите себе: *«Я буду нести в этот мир свет и любовь, что бы ни случилось, какой тяжелый урок мне бы ни преподнесла судьба, как бы со мной ни поступили окружающие, я все*

равно останусь слугой Всевышнего и буду нести в этот мир свет и любовь».

А спустя некоторое время дайте себе иную установку: *«Я буду жить в этом мире только для себя, ну, может быть, для своей семьи и максимум для своей нации. Жизнь коротка, и я попробую максимально получить от нее чувственные наслаждения и престиж. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестоко мстить тем, кто мне помешает».*

Вы без труда почувствуете разницу в психологическом состоянии. В первом случае у нормального человека появляется чувство радости и полета, во втором — возникает напряжение и скованность. Согласно наблюдениям современных ученых, в первом случае в теле человека все органы начинают работать гармонично. А по словам очевидцев, нахождение рядом с людьми, которые живут или жили тем, чтобы нести миру свет и любовь, дает ощущение блаженства и может излечить от тяжелой болезни. Наверняка вы слышали о паломничествах по святым местам. В таких духовных путешествиях посещают не только места поклонения (церкви, храмы), но и могилы святых людей. Многие только от этого начинают чувствовать себя лучше. Представляете себе уровень энергии такого святого места или человека?

Во втором случае: начинаются саморазрушающие биохимические процессы в организме. А нахождение рядом с такими персонажами вызывает отрицательные эмоции. Иногда необъяснимые. С чего бы? Даже если такой человек вам улыбается и выказывает расположение, иногда можно и заболеть.

Как качества характера определяют судьбу

Мы подошли к основной теме в восточной психологии. Идея о том, что качества нашего характера определяют нашу судьбу.

Тяжелый характер — тяжелая судьба.

Мы часто цитируем английскую старую поговорку: **«Мысль рождает действие, действие — привычку, привычка — характер, характер — судьбу».**

Но изначально на востоке было сказано более полно: **«Причина успеха во всех сферах жизни — это правильно выстроенные отношения».**

Причиной гармоничных отношений является культура.

Культура — это внешнее проявление характера.

Характер формируется из привычек.

Привычки — следствие поступков.

Поступки рождаются мыслями.

Мысли рождаются от желаний.

А желания неразрывно связаны с качествами характера.

Очевидно, что завистливый, жадный и эгоистичный человек желает одного. А добрый и любящий — совсем другого. Поэтому очень важно осознать свои ценности.

Как мы поняли и записали, чего мы желаем достичь, нужно понять, на основе каких внутренних ценностей мы хотим этого достичь. Другими словами, нужно понять свои ценности, свои идеалы и заодно проверить, живем ли мы в соответствии с ними.

Я бы хотел подчеркнуть один очень важный философский момент, без осознания которого наша жизнь будет несчастной и иметь тенденцию к саморазрушению, даже если наша цель жизни будет детально прописана красивыми словами.

Великое дело всегда связано со смертью эго

Ставить перед собой в качестве цели прогресс неразумно, так как прогресс бесконечен. **Цель может заключаться только в преобразовании чего-либо, а не**

в продолжении и усовершенствовании того, что и так уже существует.

Например, врач, занимающийся наукой, должен в первую очередь думать о том, как избавить людей от болезней, а не классифицировать болезни или искать новые препараты, способные лишь временно облегчить страдания. Врач, который всю жизнь учится распознавать внешние проявления болезней, защищает диссертации и при этом не пытается найти глубинную причину заболеваний, понять законы мироздания и то, для чего в этом мире существуют болезни, не способен избавить от страданий и вылечить. Пользы для больных от такого медика будет немного.

О том же говорят сухие данные статистики: в западных странах тратятся огромные деньги на здравоохранение, но количество болезней и больных людей увеличивается. Главный успех современной медицины — это развитие хирургии и победа над многими инфекционными заболеваниями. Но часто случается так, что хирургическое вмешательство оказывается не таким уж и нужным, а порой приводит к ухудшению состояния больного. Вспоминается шутка из разряда «черного юмора»: операция прошла успешно, только пациент умер...

Практически все антибиотики имеют сильные побочные эффекты. Из той же серии шуток: температура упала, вот только печень отказала. Некоторые вирусы развили жизнестойкость к антибиотикам. Анализ фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль в большой мере благодаря экономическому развитию, которое улучшило условия жизни людей и уровень личной гигиены.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от медицины примерно на 10%, еще 15% от наследственности, а все остальное зависит от самого человека.

Пока светила медицины не признают, что главная причина заболеваний — это характер, мировоззрение пациента, важность преобладания профилактики за-

болеваний, а в самом лечении — важность личности и характера врача играют не менее важную роль, чем его знания; современная медицина на новый уровень не поднимется.

Эгоистичного, завистливого, жадного, гневливого человека свободным назвать нельзя, в какой бы стране или достатке он ни жил. Он марионетка, раб низших энергий. Чем большего прогресса такой человек достигнет в экономике, образовании, культуре, религии, тем больше разрушений и несчастий он принесет в свою жизнь и в жизни окружающих его людей. Причем, чем больше власти и славы он получит, тем больше страданий увидит мир. Целью такого человека должна быть свобода, то есть абсолютно иное состояние, чем накопление материальных благ и власть. А свобода достигается работой над качествами своего характера.

По большому счету свобода возможна, только если целью ставится единство со всем сущим. Это подлинный переход на качественно новый уровень бытия. Пока наше временное «я» стремится к вечной материальной жизни, мы будем терпеть поражение так же, как раковая клетка. Раковая клетка отличается от обычной завышенной оценкой своего эго.

Ясно видеть и твердо идти

Теперь нужно понять, каким образом достичь намеченной цели? А дальше периодически проверять себя: а что я делаю для этого? Не сошел ли я с пути?

Если мы не хотим уподобиться кораблю, который бесцельно кружит в океане, периодически меняя курс, важно сделать следующее. Глубоко продумать миссию своей жизни, обязательно записать ее, понять, как мы ее хотим достичь — прописать шаги и этапы достижения цели. Минимум раз в неделю проверять, насколько мы придерживаемся своих целей. Все ли делаем, чтобы достигнуть намеченного?