

УДК 159.9.01
ББК 88.37
Б-68

Блект, Рами.

Б-38 Вся восточная психология в одной книге / Рами Блект. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 592 с. — (*Большая книга на все времена*).

ISBN 978-5-17-121494-4.

«Восточная психология» Рами Блекта — синтез знаний просветленных мудрецов всего мира и современных исследований в области психологии, медицины и философии, личного опыта Рами и результатов тысяч его консультаций.

Успех в любой сфере — это на 80% психология, и лишь на 20% — правильные действия; не внешние атрибуты, а гармония во всех сферах жизни, — говорит Рами. Он дает действенные и в то же время простые техники работы над собой. Помогает посмотреть на повторяющиеся сценарии под другим углом.

Такой подход уже через пару месяцев кардинально меняет внутреннее состояние — жизнь становится спокойнее и радостнее. У читателя появляются вдохновение, ощущение внутреннего подъема и желание изменить свою судьбу. После чего обязательно приходит внешний успех, который невозможен без правильной настройки.

УДК 159.9.01
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-121494-4.

© Рами Блект
© ООО «Издательство АСТ»

ВСЯ ВОСТОЧНАЯ
ПСИХОЛОГИЯ

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, и 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 древнейший аюрведический трактат **«Сушрута-Самхита»**, определяя здоровье как *полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие*. Так вот, третий

уровень познания называется **Свастха** (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.

Общепризнано, 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 % вместе 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 продуманно 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 знали, 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 жизнен-

ные 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 удастся 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 является 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, со-

путствующей 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 пре-*

стиж. И я достигну этого, что бы ни случилось, и буду жестоко мстить тем, кто мне мешает».

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. Идее 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 суще-