

РАМИ БЛЕКТ

КАК ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА

СДЕЛАТЬ БОЛЬШУЮ ПОБЕДУ!

ДУХОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАКА И ДРУГИХ
ТЯЖЁЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СОВЕТЫ ПЕРЕЖИВШИХ ТРАГЕДИЮ

КРИЗИС ИЛИ НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ?

РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ ВЫХОДА
ИЗ КРИЗИСА

СЕКРЕТЫ УПРАВЛЕНИЯ
СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ

ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ
И ВДОХНОВЕНИЕ

КАК РАЗВИТЬ
ПОДЛИННЫЙ
ЭНТУЗИАЗМ



Рами Блект

**Как из любого кризиса
сделать большую победу!**

«Благо-Дарение»

2015

УДК 159.923 + 130.3
ББК 88.3 + 87

Блект Р.

Как из любого кризиса сделать большую победу! /
Р. Блект — «Благо-Дарение», 2015

Кризис как возможность роста. Если в жизни наступил кризис, пора взять в руки эту книгу. Здесь Вы найдете ответы на все свои вопросы: Для чего я оказался в трудной ситуации? Как реагировать и решить возникшую проблему? Где взять энергию для этого? Практические советы, представленные в книге, просты и эффективны. Примеры обычных людей, переживших сложные моменты в своей жизни, вдохновляют и мотивируют стать победителем в любой ситуации.

УДК 159.923 + 130.3
ББК 88.3 + 87

© Блект Р., 2015
© Благо-Дарение, 2015

Содержание

Вступление от автора	5
Некоторые мысли о кризисе	6
Кризис или новая реальность?	9
Секреты управления своим подсознанием	12
Медитация на прохождение страхов и привязанностей методом глубокого погружения	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Рами Блект

Как из любого кризиса сделать большую победу!

Вступление от автора

В жизни периодически случаются кризисы, и от них никуда не уйти в материальном мире. И в это время часто заканчивается зона комфорта. Приходится что-то менять, осознавать, заново делать первые шаги, доводить до конца то, что не хочется заканчивать, разбираться в ситуации. Именно в период кризиса человек может либо стремительно прогрессировать, либо 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», с реальными историями и личным опытом прохождения кризисов учащимися Школы «Настоящей Психологии».

Мы разбирали эти знания на тренингах и семинарах, и вам очень желательно их также прослушать, чтобы уяснить эту тему глубже и проработать ее.

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. 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. 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.

Рами Блект



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 так далее.

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 так далее.

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 так далее.

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, то есть внимательно относиться к информации вокруг 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, умеете 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, отрабатывает 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 тому подобное. 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, попросите прощения у всех, поблагодарите, пошлите любовь в то время, то есть 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 притянуть 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, и она боялась близких отношений. Когда же она и богатый человек из предыдущего примера отработали то, что им было рекомендовано, он выздоровел, а она улучшила свою личную жизнь.



Кризис или новая реальность?

Кризисы необходимы для жизни, иначе все живое перестанет развиваться. Все дело в личном восприятии ситуации. Если кризис – это катастрофа, то все вокруг будет только рушиться. Если кризис – это развитие и новые возможности, то он становится Новой Реальностью.

1. Главное, что нужно понять на внутреннем уровне – **в этом мире нет ничего постоянного**, в том числе нет постоянного подъема, взлета, иначе не было бы вкуса к жизни, и жить было бы скучно. В жизни должны быть изменения, которые многие считают кризисами.

2. Кризис предоставляет новые возможности. В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов – «опасность» и «шанс». Это значит, что, если вы правильно преодолеете кризисные времена, у вас будет очень большой шанс добиться успеха в жизни.

3. Чтобы не заразиться «кризисной эпидемией», не общайтесь с пессимистами и не слушайте много новостей. Мы сами определяем свое умонастроение. В древнеиндийском эпосе «Рамаяна» говорится: «Все, что случается с нами неожиданно и помимо нашей воли – это судьба». Жизненные обстоятельства – это наша карма, ее не всегда сразу можно изменить, но от нас зависит то, **как реагировать** на эти обстоятельства, ведь именно этим мы и меняем свою судьбу.

4. Кризис не следует недооценивать – может случиться разное и даже что-то очень неприятное. При этом очень важно ментально, в уме, представить худший вариант развития событий и спокойно пройти его, принимая внутренне ситуацию, и на более высоком уровне развития личности – поблагодарить за нее Всевышнего. На внешнем уровне нужно спокойно и, в то же время, активно прилагать все усилия, чтобы преодолеть эту ситуацию. Если на внешнем уровне худшее время еще не наступило, представьте, что вы будете делать, если оно наступит (пойдете на биржу труда, ночевать к родственникам и так далее) – одна эта проекция уже дает позитивную энергию.

5. Не бойтесь кризисов, наоборот, **учитесь их ценить**. Только в эпицентре испытаний возможен **внутренний рост**. Говорится, что души, находящиеся на более высоком духовном уровне, всегда выбирают воплощения, где присутствуют какие-либо трудности, какая-то борьба. Не случайно говорится, что «за одного битого двух небитых дают».

6. Кризис заставляет вас по-иному взглянуть на жизнь, происходит переоценка ценностей, приходит очень важное понимание, что все в этом мире – временно. Например, когда умирают близкие, мы осознаем, что и нас ждет та же участь, что мы не есть это тело, что здесь все временно. Это помогает нам ни к чему и ни к кому не привязываться, а также освобождает от боли. **Ведь боль возникает, когда мы не готовы принять неизбежное**. Страдания – это непринятие. Если есть внутреннее принятие, то ситуация разрешается намного легче и быстрее.

7. Кризисы бывают разные: экономические, политические, физические (здоровье), личные (кризис отношений). Они нам нужны, так как зачастую **кризис – один из способов показать нам, что мы не туда идем**.

Причиной большинства кризисов мы становимся сами, иногда на пустом месте. Если бы мы жили гармонично, то многих кризисов просто бы не было.

Кризисы опасны тем, что если мы с ними не справляемся, то опускаемся на несколько уровней ниже, и при этом, рано или поздно, нам все равно придется пройти этот урок. Например, если человек должен научиться проходить в этом воплощении кризис в личных отношениях, то партнер начинает вести себя нелогично, давая повод для претензий, обид. И, если человек не простил, неправильно прошел эту ситуацию, он сталкивается с предатель-

ством, и, если он не делает правильных выводов, приходят болезни. Если человек и их не принимает, приходит время тяжелых болезней и ударов судьбы, после чего не заставит себя ждать сама смерть. Человеку придется проходить снова и снова эти уроки, все будет повторяться из рождения в рождение, пока человек не пройдет это испытание (без каких-либо обид, агрессии, претензий).

8. Человека, счастье которого зависит от уровня его жизни, от внешних обстоятельств, неизбежно настигает кризис. Он становится рабом обстоятельств, им очень легко манипулировать. В то же время, человеку, свободному от привязанностей, кризис нипочем. Поэтому важно не привязываться к комфортному состоянию. Если мы чего-то страстно хотим или страстно обладаем, нас этого лишают и наступает кризис. Чем больше мы привязываемся, тем больше вероятность, что мы это потеряем.

Мы имеем право обладать в этом мире только тем, что мы не боимся потерять.

Тот бизнесмен успешен и сказочно богат, кто не боится рисковать, то есть не боится потерять свой капитал, он раскован и непривязан. Риск дает вкус жизни. Но, чтобы рисковать, нужны крылья (энергия непривязанности). Еще очень важно понять, что сильная привязанность на тонком плане убивает так же, как и ненависть.

Человека, счастье которого зависит от достигнутого уровня жизни, который не может временно отказаться от привычного комфорта, накрывает кризис.

Комфорт – это последняя ловушка цивилизации. Чтобы достичь внутреннего роста, нужно уметь совершать аскезы – делать йогу, ограничивать себя в чем-то, периодически поститься – это дает энергию (Шакти). Сила мужчины в первую очередь проявляется в умении терпеть боль, переносить страдания и ограничения.

9. Кризис в 99 % случаев порождает страх за будущее, и это самый серьезный и разрушительный страх, который может забрать всю нашу энергию. Есть только один момент – «здесь-и-сейчас». Поэтому надо спросить себя: «А что я могу сделать «здесь-и-сейчас», чтобы улучшить ситуацию? Где и как я могу проявить свои творческие качества?» Если вы пребываете в умонастроении «здесь-и-сейчас», то вы можете шаг за шагом решить проблему, используя возможности, предоставляемые обстоятельствами. Нужно прекратить жалеть себя, погружаться в разрушающие мысли типа: «И за что мне такому (хорошему) все это? А что будет, если...?» Правильно заданный вопрос: «Для чего мне это?».

10. **Мы счастливы настолько, насколько мы можем жертвовать.** Все в этом мире достигается жертвой (отдачей) и аскезой. Без аскезы мы ничего не добьемся даже в материальном плане: чтобы достичь поставленной цели, приходится себя во многом ограничивать – больше работать, регулярно выполнять определенные обязанности и тому подобное.

Если человеку в этой жизни многое легко дается, значит он заработал это в прошлых жизнях. Соответственно, все проблемы начинаются с нашей неготовности жертвовать, отдавать, неготовности принимать боль. В нашей цивилизации считается, что боль – это плохо, и делается все, чтобы ее избежать. Но боль, трудности в разумных пределах нужны. Если мы хотим чего-то достигнуть и быть счастливыми, мы должны уметь жертвовать. Когда мы живем в жертвенном состоянии, мы воспринимаем кризис как возможность помочь и пожертвовать другим людям.

Жизнь наполняется смыслом и интересом, когда мы ее жертвуем какой-то высшей идее, служению. И чем выше эта идея, тем больше счастья. Жертва ради получения материальных благ дает счастье на какое-то время, но не наполняет тонкой энергией. Потом наступает пустота, потому что душе нужна только любовь, а не материальные блага и признание. Мы должны пожертвовать жизнь своим близким, своей стране, своей нации и в конечном итоге Всевышнему. **Но, если человек живет только собой, ради себя или даже своих род-**

ственников – это и есть настоящий кризис. Эгоист живет в перманентном кризисе, так как он пожертвовал жизнь своему эго, временному и иллюзорному. Эго может дать только страхи, напряжение, гордыню.

*«Кто боится страдания, тот уже страдает от боязни»
(М. Монтень).*

*«Все религии основаны на страхе многих и ловкости нескольких»
(Стендаль).*

11. Все познается в сравнении. Мы ходим, погруженные в свои проблемы, считая себя центром Вселенной. А вокруг умирают люди, становятся калеками, страдают от тяжелых болезней, ввергаются в пучину мучений. По сравнению с их проблемами, подавляющее большинство наших забот надуманны. Да, что-то случилось: вас уволили с работы, вы потеряли состояние, от вас ушел любимый человек – поблагодарите Всевышнего, ведь и в этом есть полезный урок как минимум для души. А очень часто и для тела, ведь, быть может, если бы этот любимый человек остался с вами, через какое-то время он стал бы для вас главным источником боли; может быть, из-за денег, которые мы потеряли, в будущем нас бы лишили жизни, пытаясь ограбить и так далее. Даже будучи при смерти, можно излучать счастье, ободрять других.

*«Везде, где есть жизнь, есть и опасность»
(Эмерсон).*



Секреты управления своим подсознанием

Практически нет ни одного человека, у кого в жизни не было бы кризиса, и практически каждому надо быть готовым к какому-то очередному кризису. Но по большому счету **к нам притягивается только то, что у нас есть в нашем подсознании**. Какие энергии мы излучаем, то мы и притягиваем в свою жизнь.

В современной западной культуре очень популярно «управление своим подсознанием», потому что на западе люди пришли к выводу, что, для того чтобы быть успешным в жизни, надо иметь деньги, быстро изучать и запоминать английский язык, а для всего этого нужно использовать подсознание, и тогда вы быстро продвинетесь в социальной сфере.

Подсознание творит чудеса, и в подсознании у нас есть информация обо всём, даже о наших прошлых жизнях. Благодаря методу гипнотической регрессии, вы можете их увидеть. Одним из ведущих специалистов этой практики является Майкл Ньютон.

Восточная классическая психология говорит, что есть ум, который состоит из трёх разделов: сознающий внешний ум, подсознание и глубокое подсознание. Внешний ум, в среднем, у человека составляет 3–5%, у йогов он достигает 80 %, а у аватаров (воплощения Бога) – 100 %. Подсознательный ум составляет около 95 %.

В нашем подсознании есть информация обо всем, и именно подсознательные программы управляют нашей жизнью. Согласно классической восточной психологии, подсознательный ум берёт какие-то впечатления и эмоции и, пока они не забылись за другими, они усиливаются, и так продолжается до бесконечности. Например, если вас два-три раза обидели (особенно, если это мужчина), и вы эмоционально отреагировали и не приняли внутренне ситуацию, то это становится программой. Когда уже другой мужчина вам говорит пусть даже: «Я тебя люблю...», вы можете испытывать гнев, не понимая почему...

Такого рода программы так быстро не решаются, потому что многие люди живут с ними не одну жизнь, а хотят всё исправить за три дня. Но, к сожалению, подсознательные программы не так быстро меняются. Для того, чтобы привести себя в порядок, человек должен **почистить** своё подсознание, свои 95–97 % – именно в этой области человек настолько гармоничен, насколько гармонична его жизнь. Что делают психотерапевты, занимающиеся гипнозом? Они как бы убирают на какое-то время 3–5% действующего ума человека, чтобы посмотреть, что мешает человеку комфортно жить. Может быть, в прошлой жизни муж или жена вас предали или убили, и у вас из-за этого с партнёром враждебные отношения.

Многие люди сокрушаются по поводу того, что они не помнят прошлой жизни, но, с другой стороны, представьте, что вы вспомнили свои воплощения, допустим, как вы горели в костре, делали какого-то рода ошибки или были немощным стариком – психика просто не вынесет такой информации, потому что психика современного человека зачастую не выдерживает даже то, что сейчас происходит в мире.

Не стоит забивать голову чувством вины, если вы кого-то обидели, попросите прощения и начните меняться, не говорите: «Я виноват...», – это разрушающее слово, приводящее к раковым заболеваниям, говорите: «Я ошибся, извините...». Все ошибаются. Считается, что только просветлённые не ошибаются, потому что они всегда «в потоке». Наши мысли, наши программы, которые мы набираем за много лет и воплощений, накапливаются в подсознании, поэтому люди и воплощаются с несколькими кармическими задачами, и их сначала сложно решить, потому что человеку гораздо проще решать задачи, которые он уже отработал в предыдущих жизнях.

Есть **главное условие**, которое разрешает вам работать с подсознанием – это определение **конечной цели вашей жизни**.

Если у вас цель, которая не ведёт вас к гармонии, Божественной любви, то ваш вход в подсознание будет крайне **опасен**.

Например, если вы пожелали себе шикарную машину с помощью подсознательных методик, то вы её можете и получите, но, если вам эта машина была не положена, отнимется здоровье у вас или у ваших близких, потому что, когда человек эгоистичен, находится на низком уровне сознания, то его цели меркантильные, эгоистичные.

Цели человека подразделяются на материальные и духовные. Материальные цели не являются проблемой, но, если они являются конечной целью жизни, и ради них человек готов предать, убить, тогда идёт поражение души, и это становится проблемой. Также и эгоистичные духовные цели могут стать большой проблемой для души, например, если человек играет «роль спасателя» для окружающих и при этом испытывает тонкое наслаждение, это значит, что он помогает другим, чтобы заработать любовь и благодарность. Но это от эго. У многих людей так создаётся иллюзия, что они без-корыстные.

Только когда у вас в Душе много любви, вы можете без-корыстно служить окружающим, и главный позыв: больше отдавать. Только Без-корыстная Любовь может сделать Душу счастливой. Физическое и ментальное здоровье зависит от количества любви в Душе. **Всё, что нужно людям, это любовь**, а чем больше эгоизма, тем больше психических и физических проблем.

Для того чтобы испытывать Божественную Любовь, человек должен **уметь брать и просить**, если человек этого не умеет, то он негармоничен.

Следовательно, у подсознания должна быть только одна конечная цель в жизни – это Безусловная Любовь.

Если человек устремляет свои цели к материальному или духовному, то это ведёт к разрушению. Свои устремления человек должен направлять только к без-корыстному служению. Если человек устремляется исключительно к духовному, то у него появляется нетерпимость и осуждение, и это будет разрушать его и его близких.

Что такое религия? Это воссоединение с Богом, Любовь – это воссоединение с Богом, и когда вы любите Бога, вы любите каждого человека без-корыстно.

Для того чтобы прогрессировать, надо уметь работать со своим подсознанием, надо его беречь, не нужно эмоционально вовлекаться в происходящее с вами, тогда вы будете не пробиваемы оттого, что вам что-либо сказали. Эмоциональная вовлечённость берётся от эго.

Если у человека в подсознании много ненависти, то он будет эту ненависть трансформировать на окружающих, и при этом получать её обратно. Женщинам надо прорабатывать обиды на мужчин, особенно на отца, так как наши подсознательные программы формируют нашу реальность. **Если мы не проходим наши программы, то они нам возвращаются снова и снова.**

Если из нашего подсознания исходит определённого качества энергия, то она в том же качестве будет к нам возвращаться.

Если в человеке много Безусловной любви, то он и будет притягивать гармоничные ситуации, полные любви и спокойствия. Как проверить свои подсознательные программы? – необходимо обратить внимание на ситуации, которые с вами чаще всего происходят. Особенно негативные. Часто повторяющиеся ситуации надо прорабатывать, избавляться от них.

Что влияет на наш подсознательный ум, на наше подсознание?

Около 80 % впечатлений мы получаем через **зрение**, особенно это касается мужчин, поэтому надо чётко отслеживать и знать, на что вы смотрите, потому что это очень сильно влияет на нашу психику.

Так же еда передаёт информацию, поэтому Восточная психология говорит, что необходимо быть внимательным к тому, что вы едите. Очень важно, что, как, где, зачем, с кем и почему мы едим. Важно, на что смотрим и что слушаем во время еды.

Когда человек кушает, его подсознание открывается, поэтому Восточная психология учит перед едой петь мантры или произносить молитвы, наполнять пищу любовью, благодарить. Если мы едим трупы, то подсознание вбирает в себя энергию мертвеца, так как в такой еде мало Праны – жизненной энергии.

Кто вам готовит и с кем вы едите – это тоже очень важно. Никогда не садитесь есть с человеком, который вас не любит, с врагом. Нельзя есть в доме врага – так вы берёте его карму, энергию, вы заглатываете его энергию ненависти к вам. Очень важно, в каком вы состоянии вы принимаете пищу – в это время надо находиться «здесь-и-сейчас», быть спокойным и умиротворённым и, благодаря молитвам и мантрам, пища наполняется любовью и энергией, даже если она не очень качественная с точки зрения чистоты энергии. Старайтесь не использовать пищу, разогретую в микроволновке, – это мёртвая еда. Необходимо еду наполнять любовью, особенно, если это вода.

Важна **архитектура**, где вы принимаете пищу, комната, в которой вы живёте и спите – в этом помогает Васту.

Самый сильный обмен подсознательных программ идёт у ребёнка в детстве, поэтому ребёнок должен воспитываться в Безусловной любви. Ребёнок до полового созревания чист, он всё принимает – у него очень открыто подсознание.

Ритмичная музыка сильно открывает подсознание; мантры и молитвы приближают человека к Богу. В подавляющем большинстве современная музыка ведёт к деградации и увеличению потребительских программ в подсознании, поэтому надо быть внимательным к тому, что вы слушаете. **Наше подсознание наполняется либо энергиями страха, либо энергией любви!**

Одним из проявлений, живёте ли вы Божественной Любовью, является приятие.

Эго – источник всех проблем. Всё, что идёт от эгоизма, всегда ведёт к разрушению. Всё, что вы делаете без любви, ведёт к разрушению. Чем больше эго, тем больше человек закаменелый, тем сложнее ему быть гибким, принимать любые ситуации с любовью. Мёртвое море олицетворяет эгоизм, но оно ещё несёт энергию одиночества. Содом и Гоморра были на её берегах.

* * *

Чтобы исправить подсознательные программы, надо действовать. Все восточные школы требуют практики.

При проработке подсознательных программ необходимо отслеживать эмоции. Эмоции никогда нельзя загонять внутрь, подавлять, так как они разрушают тонкое тело. Необходимо всё проговаривать.

Подсознание не принимает частицу «НЕ». Никогда не говорите: «Я не хочу», так как подсознание проглотит частицу НЕ; ему необходимо создавать положительное утверждение, например: «Я сильная, я без-корыстная» и так далее.

Чем более человек гармоничен, тем больше он берёт ответственность за свои поступки и не перекладывает вину на других за сложившуюся в его жизни ситуацию.

Подсознательно женщина должна искренне хотеть иметь семью, она должна создавать вокруг себя пространство любви. Если женщина гармоничная, то она легко притянет к себе гармоничного мужчину. Сила женщины в интуиции.

Если подсознание чисто, в нём нет страха и агрессии, нет негативных программ, которые порождаются эгоизмом, то это свет Атмы (Атма – это Душа), тогда человек начинает испытывать Божественную Любовь, он притягивает к себе гармонию и любовь.

Какая программа в подсознании, того вы и добьётесь; то, во что вы верите, и будет вашей жизнью.

Желание живого существа «свято» – какие у вас есть желания, такие и исполнятся. Просто на некоторые желания Вселенной потребуются тысячи жизней, чтобы создать условия для их реализации. У подсознания есть интересная функция – оно может всё, нас ограничивает не столько тело, сколько наши ментальные представления. Мы творим свою жизнь своими ментальными установками. То, во что мы верим, мы и притягиваем.

Для того чтобы работать со своим подсознанием, нужен спокойный ум и умение жить в потоке Безусловной Любви, тогда перед нами открываются самые широкие возможности. Когда подсознание верит, что ваши желания возможны, тогда это действительно возможно.

В этом мире те, кто читает книги, управляют теми, кто смотрит телевизор. Запомните это! Телевизор, интернет очень быстро может нас запрограммировать.

Подсознание – это, примерно, как стакан с водой, которая меняет свою кристаллическую решётку в зависимости от слов, произносимых над ней. Подсознание очень нежно, его надо беречь и ни в коем случае не программировать на неудачи. Очень важно, чтобы мать верила в ребёнка. Если она в него не верит, то ему в жизни будет даваться гораздо всё сложнее. Так же и с партнёрами: за каждым великим мужчиной стоит великая женщина.

Надо стараться контролировать свою речь, говорить осознанно. Как часто вы критикуете себя и окружающий мир? Слова – это программа. Сами не программируйте себя и другим не позволяйте навязывать свои программы. Я призываю вас расширить или даже снять ограничительные заборчики вашего подсознания. Если мы используем наше подсознание для без-корыстной любви, для служения миру, то нам даются **неограниченные** возможности. Каждый день (с эмоциональным вовлечением и энергией Шакти, с силой и мощью!!!) произносите фразу:

С каждым днём моя жизнь становится всё лучше и лучше во всех отношениях!

Подсознание включается, когда вы расслаблены; когда вы напряжены, создаются довольно сильные «железобетонные» блоки. Надо почувствовать «огонёк», что жизнь становится действительно лучше и лучше.

Для того чтобы ушли детские подсознательные программы необходимо работать над собой 2–3 года. В первую очередь надо простить своих родителей, так как обида на родителей блокирует мужской и женский аспект. Во-вторых, наполняйте детство любовью, войдите в состояние, когда вас обижали, и простите обидчика.

Необходимо полное принятие ситуации, в каждом человеке видеть учителя, полное доверие к Богу, прощение своих обидчиков, избавление от своего эго, перестать бояться своего будущего.

Ни в коем случае нельзя унывать. Уныние обесточивает подсознание – это самая разрушительная энергия – агрессия к Богу, претензия ко Вселенной.

Гармоничный человек не боится будущего и не сожалеет о прошлом, а живет «здесь-и-сейчас».

Всё, что мы критикуем, чего мы боимся, к нам вернётся, потому что при критике и страхе мы излучаем энергию агрессии. Нет сильнее страха, чем страх за будущее. Но мы

должны жить настоящим. Все страхи находятся в зазоре между настоящим и будущим. И только мы сами позволяем себе быть несчастными – это наш выбор, а ничей другой.

Конечно, мы можем и должны строить планы, но при этом проговаривать: «На всё воля Бога». Это нормально, что мы желаем чего-то, но в конце мы должны говорить: «На всё Высшая Воля», мы должны быть готовы принять любое развитие событий, тогда у нас совершенно не тратится энергии, и мы живём в настоящем, которое наполняется энергией. В такие моменты мы ощущаем чувство полёта и живём счастливо.

Запомните: **подсознание открывается, когда мы эмоционально возбуждены**; если мы внутренне полностью принимаем ситуацию и не реагируем на нее, особенно эмоциями страха и гнева, то в наше подсознание ничего не проникает. Если мы занимаемся медитацией, особенно випассаной, то подсознание очищается само по себе.

По-настоящему есть только один момент – «здесь-и-сейчас». Прошлое и будущее – это полная иллюзия.

* * *

Очень важно понять эту схему.

Схема времени



Когда мы попадаем в этот мир, мы начинаем испытывать на себе влияние времени: прошлого, настоящего и будущего. Прошлое – это то, что было, будущее – что наступит. И, теоретически, есть настоящее. Но, когда мы живем на ментальной платформе, настоящего нет. Чтобы жить в настоящем, надо практиковать и жить на духовном уровне. **И энергия Божественной Любви может быть только в настоящем.** Потому что Любовь – это духовная категория, она относится к духовному миру. Безусловная Любовь эта не та Любовь, которая существует только если «я люблю тебя за что-то...» Это не любовь – это значит, что я привязан к тебе за то, что ты даешь мне счастье в каком-то аспекте наслаждения, а когда ты перестанешь мне его давать – любить перестану.

К примеру, мы приходим в этот мир, и у нас есть запас в 100 % энергии. Хотя не всегда это так. Душа воплощается, и мы приходим сюда с разным количеством Праны. Но, условно, возьмем 100 ед. Когда же рождается ребенок, и у него энергия «-100» – это инвалид. Либо он умирает. Если ребенок рождается с большим «+», то обычно такой человек становится очень творческим, у него хорошая интуиция, много идей, энтузиазма.

Душа попадает в материальный мир. Тут есть время, пространство и материя. В основном мы все здесь живем на ментальном уровне и тратим свою изначальную энергию. Она может уходить в прошлое. Мы сожалеем о прошлом. Сожаления просто забирают энергию.

Но вот сильная обида или не прохождение какой-либо ситуации забирают энергию намного больше, особенно, если мы обижены на родителей и на людей, которые старше нас. Прошлое – это родители, род. **Поэтому во всех народах основная заповедь: «Чти отца и мать своих».** Иначе мы не получаем поддержку от Рода. И, даже если мы просто вспоминаем какую-то ситуацию из прошлого, мы теряем энергию. Просто так мы тратим свою энергию!

А, если у нас нет тонкой энергии, мы не сможем ничего достигнуть. Сейчас у всех «синдром хронической усталости». Нет энергии, нет вдохновения – мы не можем проходить ситуации. Ведь, чтобы проходить их, нужно вдохновение. Таким образом, энергия может на 80 % уйти в прошлое.

Теперь будущее. Как вы думаете, где мы можем потерять энергию в будущем? **Самое главное – страх за будущее.** Можно также легко 80 % потерять.

Наша повседневная жизнь забирает обычно до 30–40 % энергии. Просто то, что мы общаемся, ходим, особенно, если в большом городе живем. Если в чистом месте на природе – энергия приходит. Маленькие города, горы, море дают энергию. Природа дает нам энергию. Поэтому как можно чаще бывайте на природе. Большие города – это как черная воронка. Будущее у больших городов закрыто.

И мы тратим эту энергию. И когда у нас возникает кризис, и мы проходим его неправильно, у нас энергия может очень резко уменьшиться. «-50» – это уже болезни. «-100» – тяжелые болезни.

Когда мы кризис проходим неправильно, у нас может быть один-два дня энергия «-100», потом мы выправляемся. Но эта реакция все равно оставляет «шрам» на нашем подсознании, в нашем тонком теле. Поэтому лучше не допускать минус даже в кризис.

Мы можем любой кризис пройти, если у нас в настоящем «+». Например, «+ 100» единиц – человек проходит любой кризис. Ему четко приходит то, что надо делать в конкретной ситуации. По крайней мере, внутренне. Любая ситуация несет большой заряд для нового роста.

Как понять: минус или плюс сейчас?

Главные признаки минуса: апатия и лень, уныние, агрессия, обида, страх за будущее, внутреннее неприятие какой-либо ситуации, раздражение, зависть и гордыня. А если плохое настроение? Иногда оно нужно. Если у нас случилась какая-то серьезная потеря, плохое настроение бывает, важно не зависать в этом состоянии. Но не гонитесь искусственно за хорошим настроением, за внешней формой. Важен именно **внутренний настрой**. Помните про маятник – сильный плюс когда-то даст сильный минус. И запомните формулу:

«Хотите, чтобы Вселенная вам помогала – подарите ей хорошее настроение».

Энергия на плюсе: благодарность (любая претензия в любой форме несет очень разрушительную энергию, поэтому всегда благодарите), внутренняя радость, когда мы другим дарим счастье и радость.

Очень важно понимать, что количество энергии также может быть разным на четырех уровнях. И на каждом из этих уровней есть много факторов, «крадущих» нашу тонкую энергию (помимо неприятия прошлого и страха за будущее). Постарайтесь максимально сократить, а лучше вообще исключить из своей жизни следующие причины уменьшения тонкой энергии (*от ред.: из курса Рами Блекта «Настоящая психология, или как быть Мастером своей Судьбы»*),

Тонкую энергию на физическом уровне понижает:

1. Отсутствие физической нагрузки.
2. Неправильное дыхание.
3. Мясоедение, переедание, еда в неположенное время.
4. Зашлакованность организма.
5. Грязное тело (несоблюдение правил личной гигиены).
6. Неконтролируемое вождение.
7. Пересыпание утром, поздний отход ко сну, сон в дневное время.
8. Постоянные перегрузки.

Тонкую энергию на ментальном уровне понижает (ментальный уровень – часть физического):

1. Деструктивные эмоции (раздражение, гнев, агрессия).
2. Напряжение.
3. Критика, претензии, осуждение.
4. Жесткие оценки, навешивание ярлыков.
5. Уверенность в своей правоте, споры, защита своего мнения.
6. Общение в невежестве.
7. Впечатления в невежестве.

Тонкую энергию на социальном уровне понижает:

1. Отсутствие заботы о карме рода.
2. Нежелание исполнять обязанности согласно своей природе (мужчина/женщина) и роли (ребенок, родитель, муж/жена).
3. Ощущение семейной жизни как обузы, проблемы.
4. Неправильное отношение к деньгам, неумение их зарабатывать и разумно тратить.
5. Отсутствие друзей.
6. Работа только за деньги.
7. Деятельность, несущая в мир страдание и разрушение, бессмысленная деятельность.

Тонкую энергию на интеллектуальном уровне понижает:

1. Отсутствие целей и смысла жизни.
2. Короткие цели.
3. Следование концепции: «Я есть это тело, я есть ум».
4. Стремление к наслаждению и удовлетворению всех своих желаний.
5. Неумение концентрироваться.
6. Жизнь по течению, пассивное отношение к своей судьбе.
7. Чрезмерная эмоциональность.
8. Постоянное недовольство, критичный настрой.
9. Посещение мест, находящихся под влиянием гунны страсти и невежества.

Тонкую энергию на духовном уровне понижает:

1. Жизнь в прошлом или будущем.
2. Потребительский настрой к миру и людям.
3. Ожидание заботы, внимания, почестей к своей персоне.
4. Привязанности, корысть: ожидание похвалы, благодарности, денег, вечной любви от другого.
5. Постоянное недовольство, претензии, осуждение.
6. Концентрация на себе.
7. Чувство отделенности.

8. Служение своему эго и чувствам.
9. Гордыня, эгоизм.

Если вы хотите быть здоровыми (физически и ментально) и полными сил и энергии, запомните, что лежит в основе этого:

1. Саттва (благость) – обязательное условие.
2. Отсутствие страхов за будущее и сожалений о прошлом.
3. Жизнь в состоянии Безусловной Любви – Любовь не может быть средством, а только целью.
4. Желание отдавать без-корыстно больше, чем получаешь.
5. Умение видеть Бога во всем, понимать, что все в этом мире временно. (Карл Юнг говорил, что «того, кто так и не поверил в Бога после 35 лет, невозможно вылечить от психических заболеваний»).
6. Осознанная жизнь.
7. Полное внутреннее всеприятие всего и всех.
8. Свобода от вождления, гнева и жадности.
9. Свобода от привязанностей и зависимостей.

И теперь одно из самого главного – **как увеличить энергию?** Грубую энергию мы получаем с пищей, тонкую – от умиротворенного ума, от пребывания на природе, от хороших книг.

А как духовную энергию получить? Безкорыстное служение, спокойствие, жизнь «здесь-и-сейчас». Как только мы делаем что-то без-корыстно – это дает огромный плюс, как только мы потребляем – это дает минус. **Поэтому, если человек хочет быть счастливым, он должен найти, кому служить.** Служить можно своей семье, роду, всем живым существам.

И, когда мы служим, энергия идет через нас. Мы не привязаны. Служение всегда можно найти. **И служение надо искать!**

Вы служите кому-то – поблагодарите за возможность послужить. **Без-корыстное служение – единственный доступ к Любви, другого пути нет.** Жадный человек может любить? Любовь подразумевает щедрость. Мы привыкли за много воплощений, что мы служим и что-то получаем взамен. **Служение подразумевает, что мы ничего не ожидаем взамен.** Более того, мы благодарим за возможность служить. Это приносит нам благо.

Важно то, в каком состоянии сознания мы служим. Если это не от Души – это несет разрушение.

Если вы делаете что-то, делайте это от Души. И тогда положительная карма начинает идти больше, чем нам положено.

И служение – это не значит желание догнать и «причинить добро». Если вы служите, а человек при этом становится потребителем, значит вы служите от эго, и ваше служение несет разрушительную природу. **Служение – это состояние сознания, – вы просто отдающий.** Иногда служение предполагает строгость, какие-то требования. Без-корыстное служение – оно выше двойственности.

Счастье – это внутреннее состояние. Иллюзия, что счастье зависит от материального мира; счастье – это внутренний выбор, который мы делаем каждую секунду: либо мы живём Безусловной Любовью, либо мы предаём любовь и живём страхом, агрессией, завистью, и таким образом предаём свою душу.

Ради Божественной Любви надо принимать любую ситуацию, во всех ситуациях любовь надо ставить превыше всего. Наша цель – всё принимать ради Божественной Любви, потому что всё, что мы ставим выше любви, мы теряем. Чем больше у человека психиче-

ских проблем, тем меньше Божественной Любви. Никогда нельзя предавать любовь! Каждую секунду у нас есть этот выбор...

Медитация на прохождение страхов и привязанностей методом глубокого погружения

Вы можете использовать эти слова или какие-то другие и пройти её несколько раз самостоятельно или прослушать на диске вместе с Рами.

Представьте, что по телефону раздался звонок, и к Вам обращаются и говорят:

«(Ф.И.О.), все Ваши деньги пропали, и по новому законодательству Ваш долг государству – сто миллионов рублей». При этом Вы оказались полностью финансово несостоятельным, и минимум в ближайшие десять лет Вы должны тяжело трудиться, чтобы отдавать долги. Представьте, увидите эту картину и войдите в это состояние. Забирают Вашу недвижимость, драгоценности, теперь Вы будете жить в гораздо худших условиях. Представив это, мысленно произнесите:

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.