

Раши Блект

**КАК ИЗ ЛЮБОГО
КРИЗИСА
СДЕЛАТЬ
БОЛЬШУЮ
ПОБЕДУ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9.01
ББК 88.37
Б68

Блект, Рами.

Б68 Как из любого кризиса сделать большую победу / Рами Блект. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 224 с.

ISBN 978-5-17-11301-8 (Уник. мет. РБ)

ISBN 978-5-17-109799-8 (Псих. и мудр. РБ)

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 159.9.01
ББК 88.37

Издание для досуга

16+

Блект Рами

КАК ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА СДЕЛАТЬ БОЛЬШУЮ ПОБЕДУ

Ведущий редактор Е. Парфенова

Технический редактор Т. Тимошина

Верстальщик В. Брызгалова

Дизайнер обложки А. Воробьев, И. Кокорин

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39

Наш электронный адрес: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

Подписано в печать 20.07.2018. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 11,76.

Тираж (Уник. мет. РБ) экз. Заказ № .

Тираж (Псих. и мудр. РБ) экз. Заказ № .

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

ISBN 978-5-17-11301-8 (Уник. мет. РБ)
ISBN 978-5-17-109799-8 (Псих. и мудр. РБ)

© Рами Блект
© ООО «Издательство АСТ»

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 и т.д. 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 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 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,