

РАМИ БЛЕКТ

КАК ИЗ ЛЮБОГО КРИЗИСА

# СДЕЛАТЬ БОЛЬШУЮ ПОБЕДУ!

ДУХОВНЫЕ ПРИЧИНЫ РАКА И ДРУГИХ  
ТЯЖЁЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СОВЕТЫ ПЕРЕЖИВШИХ ТРАГЕДИЮ

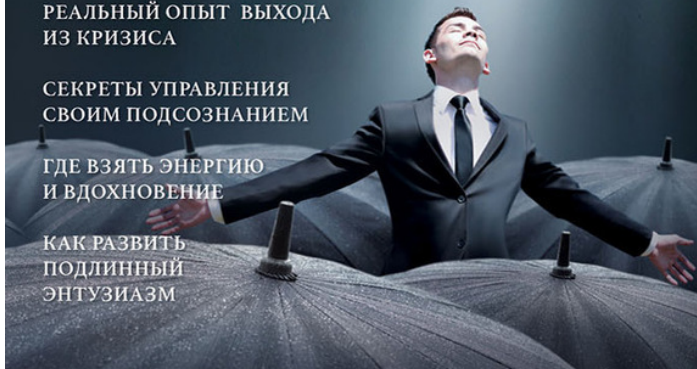
КРИЗИС ИЛИ НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ?

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!**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12734535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12734535)*

*Как из любого кризиса сделать большую победу! / Рами Блект: Благо-  
Дарение; Москва; 2015  
ISBN 978-5-906537-19-5*

## **Аннотация**

*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.

# Содержание

Вступление от автора	4
Некоторые мысли о кризисе	6
Кризис или новая реальность?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **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 основные вида страданий:

- страдания от своего ума и тела (Адхьятмика);
- страдания от других живых существ (Адхибхаутика);
- страдания отокружающей 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 % нейтрализо-



вать 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 Блектта «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, 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 заостенел в своих взглядах, тем сложнее ему приспособливаться 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 Бо-**

**гу, 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 преодолете 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 принятие. 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 предательством, 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, придется 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 счастливы, мы долж-

ны 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 родственников – 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.

# 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.