

Рами Блект

# **ТРИ ЭНЕРГИИ**

забытые каноны здоровья  
и гармонии

Издательство АСТ  
Москва

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Б64

**Блект, Рами.**

Б64 Три энергии: забытые каноны здоровья и гармонии / Р. Блект. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 384 с. – (Мастерская счастья Блекта).

ISBN 978-5-17-097854-0.

Практически все, кто читает книги Рами, отмечают то, что его книги легко читаются, очень практичны и полезны. Они дают возможность читателю найти ответ почти на все вопросы, потому что помогают решить базовые затруднения. И эта книга, выдержавшая 5 изданий, лишний раз доказывает, что истина проста и практична.

Книга написана на основе древней мудрости, лучших современных научных разработок и большого жизненного опыта многих людей. Автор в легкой и интересной форме дает ответы на вопросы, без знания которых трудно быть в гармонии с собой в стремительном потоке современной жизни, сохранять здоровье тела и бодрость духа.

Для широкого круга читателей. Особенно рекомендуется врачам, психологам, педагогам, лидерам и руководителям всех уровней.

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-097854-0.

© Блект Р.  
© ООО «Издательство АСТ»

---

**Мне хочется выразить огромную благодарность всем Учителям, благодаря которым Мне посчастливилось прикоснуться к Высшим знаниям.**

**Также мне бы очень тертелось поблагодарить Юлию Верба, Елену Скоморохову, Бориса Шитикова, Анатолия Райсфельда, Ирину Максимову, Елену Кудашову, Сергея Бузату, Ольгу Ширяеву, Екатерину Диденко, Станислава Сидорова, Елену Коротаеву и Сергея Медведева За их огромную помощь в подготовке к изданию этой книги. Без их помощи книга едва ли бы увидела свет.**

**Особая благодарность моей жене Марине за то, что она, на основе наших конспектов, практически за меня написала несколько важных глав.**

**Рами Блект**

## Об авторе

Рами (Павел) Блект — учитель и консультант восточной психологии и древнеиндийской астрологии. Философ. Писатель. Последние двадцать лет изучает различные духовные практики, древнеиндийскую астрологию и восточную психологию.

Кандидат психологических наук. Доктор философии в области альтернативной медицины. Закончил курс «Ведическая Астрология», а также прошел дополнительные курсы: «Лечебная Аюрведа» и углубленный курс «Лечебная Аюрведа» в Американском институте Ведических исследований (American Institute of Vedic Studies). Закончил курс «Учитель йоги» и получил международный диплом в ашраме Шива — нанды Свами.

В 1996 году на международном конкурсе знатоков восточной психологии и философии завоевал главный приз и награжден титулом «пандит» (санскр. — «ученый, знаток»).

Признан лучшим психологом-тренером на V Международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Обладатель главной международной премии «Алхимия жизни — 2007» в номинации «Персона года в области тренинговых программ».

Разработал ряд успешных авторских курсов и тренингов, которые он провел в России, Израиле, США, Германии, Канаде, Казахстане, Украине, Литве, Великобритании, Латвии, Литве и др. Имеет большой опыт личного консультирования и преподавания, в том числе

в университетах и колледжах. Президент международной ассоциации Восточной психологии. Главный редактор международного журнала «Благодарение с любовью» (совокупный тираж журнала более 300 000 экземпляров).

Автор удивительных книг «Судьба и Я», «Как договориться со Вселенной, или О влиянии планет на судьбу и здоровье человека», «Алхимия общения», «Как стать провидцем, или Самоучитель настоящей астрологии» и «10 шагов на Пути к счастью, здоровью и успеху».

В 2007 году был награжден титулом Джйотиш-Гуру. Этот высший титул для ведического астролога был присвоен Рами одной из всемирно известных школ Индии.

## **Что побудило меня написать эту книгу**

Жизнь сама по себе — ни благо и ни зло: она — бместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.

В сентябре 2006 года мы путешествовали по Южной Индии. Это было очень насыщенное путешествие. Мы прошли полный курс панчакармы, то есть очищения организма от шлаков и токсинов, встречались с удивительными людьми: астрологами, йогами, духовными учителями... Но больше всего тем, кто был со мной, запомнилась встреча с одним известным аюрведическим врачом. Он был в возрасте 80 лет, но выглядел прекрасно и буквально излучал энергию счастья и спокойствия.

Всю свою жизнь он изучал и практиковал Аюрведу и многого достиг в этой науке. В его кабинете висело множество различных дипломов и фотографий, на которых он запечатлен с первыми лицами государства, которые написали на них слова благодарности. Он внимательно смотрел человеку в глаза, щупал пульс, иногда нажимал на определенные точки тела и сразу ставил четкий диагноз: какие органы в каком состоянии. Затем давал рекомендации по питанию и изменению образа жизни, а некоторым — специальные аюрведические препараты.

Одному человеку (кстати, самому молодому из нашей компании) он уделил больше всего времени. Он нашел несколько серьезных болезней, о которых тот уже

знал. В одном случае врачи настаивали на операции. Но этот доктор сказал, что, если он будет следовать его советам, все пройдет в течение нескольких месяцев.

Он назначил какие-то травы, собранные в Гималаях, - их нужно было вываривать несколько часов и потом пить оставшуюся жидкость. Наш спутник последовал всему, что сказал врач, и в результате у него рассосалась доброкачественная опухоль, прошел гастрит и проблемы с мочеполовой системой. Аюрведический доктор дал ему не только травы, но и знания, благодаря которым эти травы работали волшебным образом, а если человек живет в соответствии с этими знаниями с рождения, то ему вообще не нужно никакое лечение.

Несколько дней спустя мы встречались с известным астрологом, к которому попали только благодаря личной рекомендации знакомого Махараджа. Этот астролог является консультантом многих ведущих политиков и бизнесменов. Огромное значение имела для меня встреча с этим мастером, так как он согласился стать одним из моих учителей и за несколько дней дал мне множество важных уроков.

Он потряс всех нас глубоким видением жизни и различных кармических ситуаций, а также своими предсказательными способностями. Он также говорил о неких знаниях, которые могут нейтрализовать неблагоприятное влияние планет и даже вообще вывести человека из-под влияния законов кармы. Для обычного человека эти знания важны тем, что могут избавить его от болезней и страданий и сделать его счастливым, здоровым и гармоничным.

Оба мастера, несмотря на свой преклонный возраст, светились здоровьем и счастьем. Они вдохновили меня рассказать в своей книге об этих знаниях — максимально простым языком, понятным для людей, живущих за пределами Индии. Этими знаниями владели мудрецы Индии, но сейчас о них мало кто знает, а еще меньше людей осознают, насколько они важны и практичны.

Я много раз видел, как эти знания чудесным образом меняют жизнь людей, начинающих их использовать: они помогают исцелиться от физических и психических болезней, решить проблемы в личной жизни, достичь успеха в социальной деятельности, развить интуицию, быстро прогрессировать в духовной жизни и, самое главное, дают ощущение огромного, постоянно увеличивающегося счастья, практически не зависящего от внешних обстоятельств. Если вы хотите, чтобы такие изменения произошли и в вашей жизни, — прочтите эту книгу как минимум один раз, но лучше два-три, тогда эти в общем-то простые знания легко усвоятся, и даже небольшая практика принесет огромный результат.

## Предисловие Дэвида Фроули

Йога — это не просто система физических упражнений, это замечательная практическая философия жизни и оздоровления. В связи с этим она тесно связана с Аюрведической медициной — традиционной натуральной системой лечения в Индии, а также Ведической астрологией — индийской наукой о звездах и карме.

Философия йоги внесла огромный вклад в мировые знания духовности. Йога рассматривает вселенную как взаимодействие двух первичных сил: силы сознания внутри нас, того, что на санскрите мы называем Пуруша, и сил природы, или изначальных сил творения, называемых Пракрити. Одним из основных прозрений йоговской философии является восприятие всего в мире с точки зрения трех всепроникающих первичных гун (энергий). Термин «гуна» означает «то, что связывает душу», так как силы природы легко становятся силами привязки нас к внешнему миру времени и пространства и уносят далеко от спокойного пребывания в нашей глубочайшей и вечной природе Пуруши.

Каждая из трех гун, называемых соответственно Саттва, Раджас и Тамас, обладает определенными качествами и ролями в устройстве мира.

Саттва — гуна благодати. Она представляет собой правду или бытие. Она отождествляется со светом, умом, сознанием, добродетелью, нравственностью, гармонией и балансом.

**Раджас** — гуна страсти. Она означает турбулентность и возбуждение. Раджас отождествляется с энергией, жизнью, эмоциями, проявлениями, утверждением чего-либо, неустойчивостью и изменениями.

**Тамас** — гуна невежества, означает темноту. Тамас ассоциируется с материей, инерцией, бессознательным, тусклостью, сопротивлением, энтропией и стабильностью.

Каждое из этих трех качеств занимает свое место в природе, проявляясь в трех великих космических силах: свете (Саттва), энергии (Раджас) и материи (Тамас).

Все во Вселенной состоит из различных взаимодействий и взаимотрансформаций этих трех сил: света, энергии и материи. Великий ученый Альберт Эйнштейн показал это в знаменитом уравнении  $E=mc^2$  (энергия равняется материи, умноженной на квадрат скорости света).

Силы природы находятся в постоянном движении между тремя качествами (гунами), являющимися не обособленными состояниями, а, наоборот, неотъемлемыми частями механизма функционирования природы.

Три качества также проявляются в природе человека: это тело (Тамас), жизненная сила (Раджас) и ум (Саттва). Они и обеспечивают три уровня нашего существования.

Тело — это материальный компонент нашей сущности, ум — это наш внутренний свет и, наконец, наша жизненная энергия, или жизненная сила (Прана на санскрите), обеспечивает энергетическую связь между умом и телом.

Эти три силы не существуют отдельно, они тесно переплетены, смешаны одна с другой.

Тело, жизненная сила и ум — части единого пространства, и они непрерывно воздействуют друг на друга.

Йога представляет еще один важный аспект науки о гунах. Ум сам по себе является естественной областью Саттвы. Для правильного функционирования ему требуются свет, гармония, баланс и ясность.

Это значит, что, когда мы смотрим на все с точки зрения ума, тогда Тамас и Раджас, или влияния тела и жизненной энергии, могут стать факторами беспокойства, так как влияния тела способны притупить ум, а энергия жизненной силы способна тревожить ум.

Раджас и Тамас становятся «дошами», или причинами заболеваний на психологическом и духовном уровне.

Раджас и Тамас позволяют факторам возбуждения и притупления, или неверному воображению и неверному суждению, затуманить или скрыть от нас то, как на самом деле работает наш интеллект.

Это, в свою очередь, приводит к большим жизненным трудностям, заболеваниям или иным расстройствам и страданиям. Кроме того, это может помешать развитию мудрости (Саттвы), помогающей нам справляться с житейскими проблемами.

Именно поэтому в йоге всегда подчеркивается важность развития Саттва-гуны как главного принципа внутреннего роста.

Йога побуждает нас придерживаться такого образа жизни — питания, впечатлений, идей и круга общения, которые усиливают Саттва-гуну, и избегать всего, что усиливает Раджас и Тамас.

Основным принципом духовного развития через йогу и Аюрведическую медицину, важным также и для правильного понимания кармы и Ведической астрологии, является наука о трех энергиях-гунах и, вместе с тем, необходимость активизации Саттва-гуны как главной ценности человеческого разума и души.

Три гуны дают нам замечательную практическую систему для классификации наших действий и изучения того, как усилить те виды деятельности, которые ведут к высшему осознанию.

Приоритет Саттва-гуны является основой для рекомендаций йоги по соблюдению вегетарианской диеты и недопустимости жестокости в качестве главного принципа поведения.

И, действительно, ненасилие (ахимса) является фундаментом саттвического образа жизни и мышления. Это означает, что нам не следует желать зла другим никоим образом и не только избегать проявлений насилия, но и культивировать свет и мир внутри себя.

Йога предлагает систему ценностей, комплексы упражнений эмоциональных и умственных состояний и практик, таких как мантра, пранаяма и медитация, в соответствии с тремя гунами.

Даже йоговские асаны (физические упражнения) построены таким образом, чтобы усиливать Саттву, то есть состояние мира и покоя на физическом уровне.

Аюрведа, йоговская альтернативная система медицины, схожим образом предоставляет нам подробную классификацию продуктов питания, лекарственных растений и методов терапии, соответствующих трем гунам.

Ведическая астрология дает понимание влияния планет также в соответствии с тремя гунами. Понимание гун является центральным аспектом для всех Ведических наук.

Очень важно, чтобы студенты, изучающие и практикующие йогу или другие духовные науки, использовали систему знаний о трех гунах в своей повседневной жизни.

Однако книг, которые освещают этот предмет и показывают нам, как использовать гуны на практике, не так уж много.

Многие исследования гун сводятся к простому составлению списков с основными характеристиками гун.

Поэтому студенты часто находятся в сомнении по поводу того, как на самом деле применять гуны надлежащим образом.

В этом контексте Рами Блект написал новую, важную книгу о гунах на русском языке, которая дает ясные объяснения современному читателю.

Его книга отвечает насущному спросу и предлагает много полезных инструментов по самооздоровлению, пониманию самого себя и для самореализации, что может быть большой ценностью для жизни людей и их осознания бытия.

Рами — профессиональный психолог, астролог, преподаватель йоги и Аюрведы, обладающий большим опытом и знаниями.

Его книга — это не только академическое исследование, но и результат многих лет личной практической работы преподавателя и консультанта.

Он понял, как адаптировать древнюю восточную науку о Гунах к жизни в современном мире и как подать ее современному читателю в ясной и простой форме.

Так как развитие Саттва-гуны — это ключ к уму, а значит, и к психологическому выздоровлению, его книга очень значима для тех, кто ищет более практичный и духовный подход к пониманию ума и эмоций.

То, что и как мы чувствуем разумом, не может быть отделено от пищи, от того, что мы едим, от того, как мы дышим, и с чем и кем мы связаны в жизни.

В этой связи наука о гунах может добавить новые измерения в психологию во всех ее формах.

Психологам следует изучить этот подход и посмотреть, как наше эмоциональное здоровье может улучшиться путем изменений в поведении, которые находятся под нашим контролем с точки зрения их развития и не обязательно требуют применения лекарств или вмешательства химических средств.

Как автор тридцати книг в области йоги, написанных за последние 20 лет, я счастлив видеть, как эти глубокие знания распространяются среди широкой аудитории в разных странах мира.

Я надеюсь, что эта книга будет сердечно и тепло встречена читателями, и многие люди получат пользу от познания инструментов ведических знаний, необходимых каждому.

Мы должны поблагодарить Рами за его служение и можем только пожелать, чтобы он продолжил и в дальнейшем вносить вклад в развитие благополучия людей.

Саттва-гуна обладает не только способностью исцелять, но и содействовать пониманию и обеспечению мира на земле.

Это то, что нам сейчас очень нужно.

Мы не можем достичь мира, пока наш образ жизни не способствует достижению мира.

Мирное состояние должно быть укоренено в наших постоянных действиях и нашем осознании, во всех наших взаимодействиях с окружающей действительностью. Это не может быть просто периодически проявленным интересом или всего лишь политической целесообразностью.

Саттва-гуна ведет нас в «Сат», являющийся принципом чистого существования, связанного с «Чит» (чистой совестью) и «Анандой» (Божественной любовью и счастьем).

Путем усиления Саттвы мы готовим себя к тому, чтобы стать проводниками высших сил Вселенной. Желаю этой книге способствовать увеличению замечательного качества Саттва-гуны у всех тех, кто будет внимательно читать ее страницы.

*Доктор Дэвид Фроули, автор книг «Йога и Аюрведа»,  
«Аюрведа и ум» и многих других, Санта Фе,  
штат Нью-Мексико, США, июнь 2008 г.*