

*Мастерская счастья Блекта*

**Раши Блект**  
**10 шагов на пути**  
**к счастью**  
**Самоучитель**  
**совершенной личности**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 1/14  
ББК 86.42  
Б68

**Блект, Рами.**

Б68 10 шагов на пути к счастью. Самоучитель совершенной личности / Рами Блект. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 224 с. – (*Мастерская счастья Блекта*).

ISBN 978-5-17-092341-0.

Просветленные мудрецы еще тысячелетия назад утверждали, что прогресс человека определяется двумя показателями: его жизнь становится с каждым днем все счастливей и счастливей и у него улучшаются отношения с другими людьми. Вы можете про себя это сказать? Многие вообще воспринимают счастье как что-то эпизодическое в жизни.

Мы созданы для все увеличивающегося счастья. Это природа нашей души.

К сожалению, мы, нарушая простые законы Вселенной, обрекаем себя на жизнь, наполненную страданиями.

Каждая глава этой интересной книги будет приближать вас к счастью, здоровью и успеху. И вы увидите, что до счастья-то всего несколько шагов!

**УДК 1/14**  
**ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-092341-0.

© Рами Блект  
© ООО «Издательство АСТ»

Эту книгу я посвящаю памяти моей матери,  
Людмилы, которая, к сожалению,  
не дожила до ее выхода.

Мать была моим Другом и первым Учителем.

Эта книга во многом появилась благодаря ей.

На нашей последней встрече, когда ей оставалось  
жить совсем недолго, она попросила меня найти  
средство избавления от страданий и болезней.

Тогда я подумал: «Почему она просит?  
Ведь я же не фармацевт и не врач». Но в дальнейшем  
я понял, что избавить человека от страданий,  
болезней и помочь стать счастливым могут  
только истинные знания.

## Об авторе

Рами (Павел) Блект

В прошлом был офицером воздушно-десантных войск. Позднее в течение пяти лет вел жизнь монаха в восточных ашрамах. В настоящем – Учитель и консультант по восточной психологии и древнеиндийской астрологии. В своей работе использует как знания священных писаний разных народов, каббалы и суфизма, откровения древних мудрецов Востока, так и современные научные разработки. Кандидат психологических наук.

Президент Международной ассоциации восточной психологии ([www.alterp.com](http://www.alterp.com)).

Разработал ряд авторских курсов и тренингов. Автор книг «Судьба и я», «Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии», «Как договориться со Вселенной или о влиянии планет на судьбу и здоровье человека», «Алхимия общения. Искусство слышать и быть услышанным». Главный редактор международного благотворительного журнала «Благодарение с любовью» (журнал для тех, кто хочет быть счастливым, здоровым и успешным, [www.blagoda.com](http://www.blagoda.com)).

Признан лучшим учителем на Пятом международном фестивале звезд психологии и психотерапии. Лауреат международной премии ALGUIMIA 2007, категория «Алхимия Жизни», номинация «Персона года в области тренинговых программ». Регулярно проводит семинары и тренинги в Израиле, России, США, Канаде, Украине, Казахстане, Великобритании, Литве, Латвии, Германии и других странах. В этих странах регулярно участвует в радио- и ТВ-передачах центральных каналов. Его выступления привлекают большое внимание, ведь Рами может очень просто, практично и с юмором донести до людей глубочайшие истины, его слова вызывают доверие. Он прекрасно проводит экспресс-консультации в прямом эфире незнакомым людям, рассказывая фрагменты их прошлого, описывая характер, подсознательные программы и давая очень действенные советы.

Личный сайт: [www.bleckt.com](http://www.bleckt.com).

Землю на своих руках держат и продолжают эволюцию человечества истинно счастливые люди.

Даниил Андреев

Истинное мерило совершенства человеческого существа – его способность жить в постоянном счастье и, насколько возможно, делать счастливыми других.

Кулапати Э. Кришнамачарья

*Я хочу выразить благодарность своей жене Марине за ее ценные критические комментарии и за то, что она следила за тем, чтобы меня ничего не отвлекало от написания этой книги.*

*Моя благодарность моим друзьям Витаутасу Ренкевичусу за его весьма полезные комментарии и советы и Аркадию Зильберману за помощь в организации издания этой книги.*

*Мои признания студентам наших курсов Леане Мигдаль, Гете Рашрагович, Сергею Бузато, Анатолию Тубину, Карине Осиповой, Анатолию Райсфельду, Борису Шиткову, Ирине Кламер, Галине Немальцевой и Елене Кудашовой за их практическую помощь.*

## От автора

Биографии людей, добившихся успеха и преуспевших в своем деле, в чем-то похожи.

В детстве меня нельзя было даже из вежливости называть здоровым и успешным, да и ощущения счастья были не так часты.

Я не отличался богатырским здоровьем – напротив, много болел.

На фотографии, где мне около восьми лет, вы увидите худенького мальчика в шортах, с большим животиком, довольно болезненного вида. Врачи предрекали этому ребенку жизнь, полную болезней, в том числе и хронических, требующих постоянного приема различных химических препаратов, для того чтобы хоть как-то поддержать слабенький организм.

Но мои родители не согласились с этим диагнозом и привили мне любовь к закаливанию и спорту.

Если мне в чем-то и повезло, так это с родителями, дедушками и бабушками. Они были подлинно интеллигентными людьми, обладали житейским опытом и большим чувством юмора. Все, чем обладали, они вложили в мое воспитание.

Если посмотреть на мои фотографии в возрасте 16–17 лет, то вы уже увидите на них спортивного, подтянутого юношу, забывшего практически про все прошлые болезни. По окончании учебы в институте я стал мастером спорта по многоборью, выполнил несколько кандидатских нормативов, а также был перворазрядником по многим видам спорта.

Но тогда я обнаружил, что спортивные успехи совсем не гарантируют отсутствие физических заболеваний.

Позже, узнав законы здорового образа жизни, я смог избавиться от болезней намного эффективнее, чем при помощи многочасовых тренировок.

С годами я понял и истинное значение понятия «успех». Я внимательно наблюдал, общался, а позже часто консультировал людей, которых все считали очень успешными. Но счастливыми их назвать было сложно. Ведь даже если они и испытывали эйфорию от своих материальных достижений, финансового благополучия, то это не могло продолжаться долго. Да и у всех находился хоть один аспект жизни, который причинял боль, в котором не все было ладно. У одних это были проблемы с детьми, у других – со здоровьем, у третьих не заладилась семейная жизнь, не складывались отношения с окружающими и т.д., и т.п. Я стал задумываться: что такое успех? **Можно ли считать человека успешным, если он несчастлив? Всегда ли успех связан с достижением какого-либо положения и материального процветания?**

*Эта книга написана на основе древних трактатов, посвященных здоровью и психологии. Истины,*

***которые в них изложены, проверены временем и современными научными исследованиями.***

В первую очередь мы опираемся на Аюрведу – медицину, данную Богом многие тысячелетия назад. Это медицина, в которой здоровье, счастье и успех тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Считалось, что гармонии здоровья, счастья и успеха невозможно достигнуть без определенного философского понимания мира, без глубинных внутренних изменений.

Пока человек не научится правильно ставить цели, пока не поймет, что его жизнь – это миссия и нужно жить в соответствии с нею, пока не поймет основной закон мироздания и не сделает первого шага на пути излечения, пока не поймет, откуда берется энергия, пока не избавится от страха смерти и не выработает правильное отношение к ударам судьбы, пока не научится правильно говорить, никакого здоровья, счастья и успеха достичь в принципе невозможно.

Эти и другие вопросы мы рассматриваем в книге.

Для того, чтобы понять и реализовать кажущиеся простыми истины, мне потребовалось пройти суровые испытания. Жизнь армейского офицера, пятилетний опыт монашества в индуистском ашраме. Я переживал и присутствовал при смерти очень близких мне людей. Мне довелось самому умирать от тяжелой болезни, па-

дать в неисправном самолете, замерзнуть в поле, в метель, при температуре минус 20... Я совершал множество болезненных ошибок.

Сейчас мне сложно вспомнить, когда я последний раз чувствовал себя несчастным или у меня не получилось то, что я решил достигнуть. Но это сейчас... И чего только мне это стоило...

**И одна из главных задач этой книги – помочь вам, дорогой читатель, стать здоровым, счастливым и удачливым в короткое время, не испытывая излишних ударов судьбы. Зачем повторять чужие ошибки?**

Многие ответы на вопросы, которые мы обсуждаем в этой книге, давались раньше только просветленными мастерами в монастырях или в закрытых эзотерических обществах. Но мне кажется, пришло время, когда каждый может узнать эти Великие истины.

Я не ставлю перед собой задачу пропаганды какой-то определенной философской или духовной школы. **Главное для меня – помочь читателю избавиться от несчастий, болезней и страданий, которых он может избежать, и начать жить Жизнью, наполненной всеувеличивающимся счастьем. Именно такими мы были созданы Всевышним, но нам также было дано право свободного выбора.** Много раз, выбирая то, что уводит нас от гармоничной и счастливой жизни, мы оказывались на таком низком уровне, что считали невозможным «нормальному» человеку быть всегда счастливым. Но с каждой главой этой книги, приближаясь все ближе к своему естественному состоянию, **вы обнаружите, что до счастья всего несколько шагов.**

## Первый шаг

**В цель можно попасть,  
только если вы ее видите**

Несколько тысячелетий назад великий мудрец Патанджали сказал:

«Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь не-обычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».

В древности мудрецы говорили, что жизнь человека начинается тогда, когда он задает себе вопрос: **«Кто я?»**,

«**В чем мой смысл жизни?**», «**Зачем я живу?**». До этого человек живет просто как рафинированное животное, заботясь только о еде, сне, совокуплении и защите.

Почти как в старом анекдоте:

– *Доктор, доктор, я буду жить?*

– *А смысл?!*

Поэтому первое, что мы должны сделать, это задать себе эти вопросы. И приложить максимум усилий, чтобы найти ответы на эти вопросы. Аюрведа утверждает, что здоровье состоит из четырех составляющих. И Всемирная организация здравоохранения практически буквально цитирует древнейший аюрведический трактат «**Сушрута-Самхита**», *определяя здоровье, как полное физическое, эмоциональное, психологическое и духовное благополучие*. Так вот, третий уровень познания называется **Свастха** (буквально «утвердившийся в себе») – интеллектуальный или психологический уровень. На этом уровне человек должен ответить на вышеперечисленные вопросы и получить на них ответы. Если он этого сделать не может – он не может быть здоровым, счастливым и успешным. **И этот уровень считается главным.**

Конечно, в первую очередь подразумевается, что человек должен понимать глубинные философские вопросы о мироздании, о Творце, о природе истинного Я, **об основных законах этого творения и иметь четкую осознанную цель жизни.**

«Мастер спросил ученика: «В чем состоит самая ужасная трагедия человеческой жизни?». «Наверное, в том, что человек не находит ответов на свои вопросы», – ответил ученик. «Нет, – ответил Мастер. – Трагедия заключается в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы».

**Даже обычным людям, которые не интересуются глубинными философскими вопросами, а просто хотят быть здоровыми и материально успешными, необходимо иметь цель и ясно понимать, чего они конкретно хотят от жизни.**

Точное определение предмета наших желаний (во всех сферах жизни) является главным условием для их исполнения.

Общепризнанно уже, что в основе всего лежат наши мысли – мы своими мыслями и желаниями творим реальность вокруг себя. **Желания – это самая сильная энергия во вселенной.**

«Когда человек целиком посвящает себя чему-то, то весь ход вселенной меняется, чтобы помочь ему».

Гёте

*В нашем обществе, согласно статистике, чуть меньше трех процентов людей достигают во много раз больше*

*ше, чем все остальные вместе взятые. И одно из основных качеств, которое отличает их от общей массы людей, – это наличие ясных целей и умение жить, планируя. Наглядно это показал научный эксперимент, начатый в 1953 году в Гарвардском университете (США). Ко всем выпускникам обратились с вопросом о том, есть ли у них цель в жизни и присуще ли им стремление к этой цели. И оказалось, что меньше трех процентов студентов ставят перед собой конкретные цели и имеют хоть какое-то представление о том, чего они хотят от жизни. В течение следующих 25 лет, наблюдая за их успехами, было обнаружено, что эти выпускники достигли значительно больше, чем все остальные во всех сферах жизни.*

Это вполне объяснимо – ведь с чего начинается любое предприятие или стройка? С создания бизнес-плана или проекта. И чем больше времени было потрачено на это, чем тщательней была продумана каждая деталь, тем лучше будет результат. Кто захочет жить в доме, который был спроектирован наспех? Или ездить на машине, которую спроектировал невнимательный инженер? Но, к сожалению, к своей жизни мы относимся куда безответственней. Практически никто не знает, зачем он живет, что конкретно он хочет от жизни. И это я заявляю с полной ответственностью, проконсультировав тысячи людей, проведя множество семинаров, лекций и психотренингов в разных странах. Я был просто поражен тому, что вопросы на эту тему застают людей врасплох

и даже если кто-то и отвечает сразу на них, то видно, что он говорит не продуманно и не от души. И, как правило, декларируемые цели очень приземленные или, если человек занимается какой-либо духовной практикой, то он провозглашает некогда заученные постулаты. **Лишь несколько человек сказали, что их цель – любовь.** Осознанная миссия жизни была только у нескольких очень успешных и гармоничных бизнесменов, которые четко знали, чего они хотят и каким образом они собираются этого достичь.

Я также столкнулся с другой крайностью. Иные, пройдя, очевидно, несколько семинаров в дистрибуторских фирмах, имели жизненные планы на нескольких страницах, в которых было записано: купить несколько вилл в разных частях мира, вертолет, яхту и т.д. Все, что для этого нужно, это необходимость продать побольше товара не-коей фирмы.

**Хотим мы того или нет – законы этого мира таковы: если мы не напишем себе сценарий своей жизни, нам напишут его другие.**

### **1.1. Цели – основной источник энергии**

Мы берем грубую энергию из пищи, но тонкую – из своего энтузиазма, а энтузиазм возникает благодаря существованию великих целей. Человек, который живет, просто плывя по течению бесцельно, не может быть счастлив, потому что для счастливой жизни нам необходимо, чтобы в ней был смысл. Так как основная потребность души – это необходимость в осмысленности жиз-