

*Психология и мудрость Рами Блекта*

Рами Блект

ПУТЬ К МЕНТАЛЬНОМУ  
И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9.01  
ББК 88.37  
Б68

**Блект, Рами.**

Б68 Путь к ментальному и физическому здоровью / Блект Рами. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Психология и мудрость Рами Блекта).

ISBN 978-5-17-110472-6.

Знакомы с принципами гармоничного питания? Помните, что еда может быть лекарством? Хотите разобраться, в чем кроется настоящая причина серьезных заболеваний? Желаете раскрыть секрет чудесных свойств воды? Выяснить, как отдохнуть за короткое время? Какой образ жизни ведет к счастью и здоровью?

Известный ведический астролог и мастер альтернативной психологии доктор Рами Блект — тот человек, который знает ответы на эти вопросы и может дать массу советов, как стать здоровым, красивым и умиротворенным. Его интересные рассуждения вызывают доверие у читателей, потому что Рами обладает глубокими знаниями и большим опытом. Ведь за более чем 20 лет он провел сотни уникальнейших тренингов и дал более десяти тысяч личных консультаций по всему миру.

В этой книге собраны важнейшие статьи, наработки и исследования Рами, которые помогут любому человеку легко вести правильный и, главное, здоровый образ жизни, быть счастливым и красивым.

УДК 159.9.01  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-110472-6.

## От редакции

Книги Рами Блекта — это квинтэссенция мудрости, благо-разумия и Безусловной любви. Десятки его трудов разошлись большими тиражами и переведены на 12 языков. Популярность автора вполне объяснима: читатель получает в его книгах отве-ты на самые важные вопросы своей жизни — о счастье, здоро-вье, успехе. Его интересные рассуждения вызывают доверие, потому что Рами обладает глубокими знаниями и большим опытом. Он — кандидат психологических наук, доктор фило-софии (Ph.D), магистр в области аюрведической медицины (Master Degree), популяризатор восточной психологии в за-падном мире, актуальной для любой деятельности и вероиспо-ведания, синтеза знаний просветленных мудрецов всего мира и современных исследований в области психологии, медицины и философии, а также опыта личной и бизнес-эффективности. Рами — за разумный подход, сочетание древней мудрости с лучшими современными научными разработками, со статис-тикой, с научными исследованиями и практикой.

Более чем за 20 лет Рами Блект провел сотни уникальнейших тренингов, дал более десяти тысяч консультаций по всему миру. Он личный бизнес-коуч глав крупных компаний и государств.

После выхода его книг за короткое время мы получили ты-сячи теплых отзывов от людей абсолютно разных профессий: политиков, бизнесменов, известных психологов, педагогов, до-мохозяек, пенсионеров, студентов. Многие из них считают, что их жизнь кардинально изменилась в лучшую сторону после знакомства с трудами Рами Блекта.

В этой книге собраны статьи из журнала Рами Блекта «Бла-годарение», которые помогут вам вести правильный и — глав-ное — здоровый образ жизни. Автор расскажет о здоровом питании и полезных физических упражнениях. Коснется темы рака и других заболеваний, поделится информацией о настоя-щем вреде курения и алкоголя. Научит, как лучше всего отды-хаться. Приятного чтения!

## От автора

Начну, извините, с грустного. В 40 лет от рака желудка умерла моя мать. Ее мать (моя бабушка) и ее брат умерли от различных видов этой болезни также в довольно раннем возрасте. Брат моего отца (во время сильной жары в Москве) и его отец (мой дед) умерли от сердечно-сосудистых заболеваний. А отец всю жизнь страдает от гипертонии и перенес два инфаркта.

Я знаю не понаслышке, что значит, когда возникают сильные боли в груди, колет сердце и тебя забирает «скорая помощь», чтобы успеть спасти. Также имел опыт, когда ставят диагноз: рак — и он подтверждается. И говорят, что спасти может только срочная операция. Я перенес многие весьма мучительные заболевания и очень тяжелые удары судьбы, которые сам привлекал негармоничным образом жизни и мировоззрением. **Несколько месяцев назад я проходил полное обследование организма. И врач сообщила, что у меня самые лучшие результаты, которые она видела за многие годы. Хотя, как говорят врачи, не бывает здоровых людей, бывают — недообследованные. Уверен, это благодаря намеренному изменению моего образа жизни и мировоззрения.**

С детства мне было очень больно видеть чужие страдания, особенно детей, женщин и стариков. И хотелось свести их к минимуму. Ведь так устроено в природе — чтобы мы были здоровы и счастливы.

Перед смертью мать попросила меня найти лекарство от рака, чтобы люди больше не мучились так сильно. У нее было медицинское и биологическое образование, и она очень верила в современную медицину и химические препараты. У меня в сегодняшнюю медицину и лекарства веры меньше...

Более того, я уверен, что нынешняя медицина не слишком способствует тому, чтобы мы были по-настоящему здоровы и счастливы. Хотя она может спасти, помочь в критических

случаях, за что я лично ей благодарен. То, что практически все химические препараты обладают многими побочными действиями, — это все знают. Мнение об их пользе весьма неоднозначно. Сейчас даже на конференциях Всемирной организации здравоохранения открыто заявляют, что антибиотики практически перестали действовать. Но в природе уже все есть для нашего избавления от самых опасных заболеваний и решения самых сложных проблем.

**Еще тысячелетия назад были даны знания, благодаря которым можно забыть о многих современных болезнях и свести к минимуму страдания. Более того, есть много современных научных открытий, говорящих практически то же самое. Но люди продолжают пребывать в невежестве и, следовательно, — страдать...**

Одна из причин кроется в том, что мы живем в обществе потребителей и привыкли, что нам постоянно что-то хотят навязать и продать. Подавляющее большинство СМИ куплены и лоббируются какими-либо партиями и корпорациями. Наше издательство «Благо-Дарение» хочет быть независимым (от каких-либо партий, производителей, рекламодателей) и давать ту информацию, которая принесет вам здоровье, счастье и успех.

В этой книге мы собрали статьи из нашего журнала «Благо-Дарение», которые помогут вам вести правильный образ жизни. Мы расскажем о здоровом питании и полезных физических упражнениях. Коснемся темы рака и других заболеваний, поделимся информацией о настоящей вреде курения и алкоголя. Научим, как лучше всего отдыхать и спать.

Мы придерживаемся концепции — каждый человек должен работать над собой на четырех уровнях, чтобы быть счастливым, здоровым и успешным:

- на **физическом уровне: здоровье тела и ума;**
- на **социальном уровне: быть счастливым в личной жизни, уметь выстраивать отношения с другими людьми, уметь зарабатывать достаточное количество денег, быть занятым согласно своему предназначению, приносить благо миру;**
- на **интеллектуальном уровне уметь ставить цели и достигать их, знать, что главная цель жизни — Безусловная любовь, уметь контролировать ум и чувства;**

— на **духовном уровне: понимать, что мы есть вечная душа, которой нужна только Безусловная любовь, жить здесь и сейчас, бескорыстие, свобода от эгоизма.**

Мы очень надеемся, что наша книга поможет вам достигнуть быстрого прогресса на каждом из этих уровней, но в первую очередь — на физическом. Ведь вы помните известную поговорку: «В здоровом теле — здоровый дух!»

*С уважением и любовью, Рами*

## В здоровом теле — здоровый дух

*«Болезни посылаются для очищения согрешений, а иногда для того, чтобы смирить возношения», — писал преподобный Иоанн Лествичник. «Тело — это первое, что необходимо для достижения цели человеческой жизни», — говорили мудрецы Индии тысячелетия назад.*

Эту главу мы посвящаем здоровью и советам о том, как избавиться от болезней. Поскольку без здоровья мы не можем быть успешны ни в материальной, ни в духовной жизни, в полной мере жить радостно и счастливо, скорее, наоборот, испытываем страдания, побуждающие нас забыть обо всем на свете. Более того, мы становимся источником проблем для наших близких.

Хотя это очевидно, но большинство людей не только не пытаются сохранить здоровье, но и разрушают его неправильным образом жизни. Многие не знают, как правильно поддерживать свое тело здоровым. Мы живем в мире, где есть строгий порядок, действуют законы химии, физики, математики и т. д., по определенным законам двигаются планеты. Есть также законы гигиены и здоровья. Только человек нарушает их и пренебрегает правилами. Современный человек является уникальным примером дисгармонии и беззакония. Сил хватает только на возмущение: «За что нам столько болезней?!». Поэтому здесь мы расскажем о законах здоровья, знание и соблюдение которых поможет вам никогда не болеть.

## 12 ЭЛЕМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО И МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровье — важный фактор для духовного развития. Если нет здоровья, то наслаждаться материальным миром и делать успехи в духовном развитии будет тяжело.

Физический уровень состоит из 12 важных элементов:

1. **Забота о чистоте тела.** Регулярные чистки внутренних органов (кишечника, печени, почек и пр.).

2. **Правильное питание.** Наше физическое и ментальное здоровье зависит от питания. Тело и внутреннее состояние напрямую зависят от того, что мы едим, где, как, с кем и, что очень важно, в какое время суток.

3. **Физические упражнения.** И для тела, и для ума очень важно много двигаться. Быстрая ходьба, плавание, танцы, йога — прекрасные виды активности для поддержания здоровья!

4. **Вода.** Наше тело и мозг должны регулярно получать чистую воду. Именно воду, а не чай и различные напитки. Желательно пить около двух литров в течение дня. Йоги, которые живут долгой и здоровой жизнью, делают по несколько глотков воды каждые 15 минут. Важно, чтобы pH воды был высоким, оптимально 7–7,5.

5. **Позвоночник.** От состояния позвоночника зависит все тело. В восточной медицине говорят, что гибкость позвоночника показывает, насколько долго человек будет жить. Можно сказать — здоровье позвоночника влияет на мышление. Например, если человек ходит ровно и улыбается, у него как минимум непроизвольно улучшается настроение. А окружающие его воспринимают как человека уверенного.

6. **Дыхание.** Важно обладать спокойным, умиротворенным дыханием. Йоги говорят: чем чаще ты дышишь, тем меньше тебе жить, и, соответственно, наоборот. В восточной культуре есть различные дыхательные техники, которые формируют сильный иммунитет, помогают быть энергичными или быстро выздороветь в случае тяжелой болезни. Например, в ведантизме это пранаяма, в китайской культуре — гимнастика цигун, ушу и др.

7. **Посты.** Для тела и ума, а также для воспитания характера крайне важно периодически воздерживаться от пищи. Поэтому рекомендуется регулярно поститься, соблюдать диету, не употреблять фастфуд и другую пищу, вредную для организма.

8. **Сексуальная жизнь.** Сексуальная жизнь должна быть, и лучше всего — в благости. С постоянным партнером, по любви, с правильным умонастроением. Все сексуальные извращения, да и просто потакание своему вожделению забирают много тонкой энергии, ухудшают общее состояние челове-



ка — поэтому они крайне не рекомендованы. К сожалению, в наш век все направлено на то, чтобы превратить человека в раба сексуальных удовольствий, сделать его примитивным, сексуально озабоченным потребителем. Долгожители, как правило, ограничивают свою сексуальную активность или живут как монахи.

**9. Сон.** Сон должен быть правильным и достаточным. Самый полезный сон — с 9 вечера до 5 утра.

**10. Природа.** Нужно как можно больше бывать на природе, ходить босиком. Просто пребывание там, особенно в горах или на море, может быстро привести в порядок ментальное состояние, резко усилить иммунитет. Лучше, конечно, вообще жить на природе.

**11. Искоренение всех вредных привычек:** курение и спиртное, включая пиво, убивают красоту, молодость, сильно старят. Человек с вредными привычками не может быть по-настоящему физически и психически здоров и счастлив.

**12. Регулярный полноценный отдых.** Полный отход от всех дел необходим минимум раз в неделю, и раз в несколько месяцев на неделю или две.

*Если же игнорировать эти обязательные пункты физического уровня, то вас непременно атакуют различные недуги.*

Кроме того, с точки зрения Аюрведы, существует три серьезные причины заболеваний:

1. Непонимание цели, смысла и предназначения своей жизни (Дхармы).

2. Непонимание и несоблюдение законов Вселенной. В Аюрведе это называют Прагья-Апарадха, что переводится примерно как «преступление против собственной, естественной мудрости или нехватка мудрости».

3. Наличие в подсознании и сознании пагубных мыслей, чувств и эмоций, таких как зависть, жадность, агрессия, гордыня, уныние и т. д. В Аюрведе это называется «извращения ума».

... Сегодня понятие «Аюрведа» у многих ассоциируется с улучшением здоровья при помощи трав, массажа, очистительных процедур, диет... Да, действительно, все это — неотъемлемые составляющие Аюрведы. Но, к сожалению, это слово в настоящее время все чаще используется просто как рекламный слоган. И мало кто знает, что Аюрведа — это, в первую оче-

редь, психологическая система, следуя законам которой можно легко и быстро избавиться от болезней на самом начальном этапе (уровне), а если вы уже больны — то излечиться или, по крайней мере, значительно ускорить выздоровление.

И во многих случаях эта древняя психологическая система действительно помогает вернуть здоровье, в отличие от «махинаций» современной медицины.

## ВРЕДНЫЕ ТЕЗИСЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Современные врачи систематизировали десятки тысяч заболеваний, провели огромное количество разнообразных исследований, и почти против каждой болезни изобрели химический порошок, но вот парадокс — число болезней год от года все увеличивается! Психологи пытаются найти против психологических проблем различные техники, но число людей, страдающих от депрессий, от отсутствия смысла жизни, от хронической усталости, не уменьшается. Если же вернуться к изначальной причине всех болезней, то мы поймем: она в том, что мы не живем любовью. Отсюда и начинаются все недуги.

Только задумайтесь: согласно мировой статистике и данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит от медицины примерно лишь на 10%, еще 15% — от наследственности, а все остальное зависит от самого человека. Но сначала разберемся с современной медициной, а точнее, с ее основными доктринами.

**1. Человек существует отдельно от окружающей среды.** Со времен Р. Декарта и И. Ньютона материализм стал доминировать. Согласно современным представлениям о мире, мы живем в существующей независимо от нас Вселенной. Даже вопреки тому, что классические постулаты физики и химии, когда-то положившие начало развитию научной медицины, были полностью опровергнуты работами А. Эйнштейна и его сторонников, современная медицина продолжает настойчиво хранить верность взглядам И. Ньютона и Р. Декарта. Более того, идея о том, что мир состоит из предметов, независимых от человеческого сознания, противоречит и теориям квантовой механики и наблюдаемым фактам.

2. **Окружающий мир** — мир враждебных и союзных сил. Мир добра и зла.

3. **На ваш организм влияют негативные факторы** (вирусы, болезни, действия людей). Он постоянно находится в состоянии защиты.

4. **Победив болезнетворные микроорганизмы, организм должен восстановить разрушенное болезнью здоровье.**

5. **Есть болезни, с которыми легко бороться** (например, простуда). А есть болезни неизлечимые, которые победить невозможно. Некоторые можно предупредить, укрепляя защитные силы организма (делая прививки, закаливая организм).

6. **Сохранение здоровья — это борьба врачей за здоровье пациента...** В современной медицине тратится более 99% средств и времени на излечение имеющейся болезни и менее 1% на профилактику.

7. **Болезнь — это зло, с которым нужно бороться всеми силами, когда она проявилась на физическом уровне.**

8. **Задача врача — помочь больному победить болезнь,** то есть поставить диагноз, дать название болезни-врагу, а затем назначить средства борьбы. Как правило, это какие-либо химические препараты.

9. **Фармацевтическая промышленность создает более сильные средства борьбы с болезнью.** Прогресс в медицине определяется созданием совершенных средств борьбы с ней.

Иногда мы побеждаем заболевание, иногда оно выигрывает битву.

*А для того чтобы мы побеждали недуги, а не они нас, нам всем нужно уяснить несколько важных постулатов, которые действительно служат основой здоровья человека.*

## ОСНОВНЫЕ ПОСТУЛАТЫ НА ПУТИ ИЗЛЕЧЕНИЯ

1. **Мы являемся частью окружающего нас мира.** Окружающий мир — это наш мир. Наше отношение со Вселенной — это отношение клетки и организма.

2. **Человеческий организм — это саморегулируемая система, где все взаимосвязано.** Лечить нужно не внешнее про-

явление дисбаланса в организме (болезнь) путем приема многочисленных лекарств, которые, в свою очередь, подавляют способность организма к саморегуляции (иммунитет). Наоборот, необходимо усиливать способность организма к саморегуляции. Так как заболевание — это нарушение целостности организма и при устранении отдельного нарушения необходимо использовать системный подход. Древнеяпонский врач Кан Фунаяма говорил: «Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

**3. Здоровье — это равновесие между нашей жизнью и окружающим миром.** Это гармония с самим собой и с окружающей средой. Здоровье зависит от равновесия между противоположными силами организма: кислотой и щелочью, теплом и холодом, поглощением и выделением и т. д. Основной закон жизни — поддержание гомеостаза, или динамического равновесия. Каждый орган стремится к нему. (В переводе с древнегреческого слово «гомеостаз» переводится как «одинаковый, подобный, и — «стояние», «неподвижность». Означает саморегуляцию, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды. Американский физиолог Уолтер Кеннон в 1932 году в своей книге «The Wisdom of the Body» (Мудрость тела) предложил этот термин как название для «координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма». Однако представление о постоянстве внутренней среды было сформулировано еще в 1878 году французским ученым Клодом Бернаром.) Здоровый организм — это тот, в котором есть способность поддерживать гомеостаз тела. Гомеостаз — одно из важнейших понятий нормальной физиологии, описывающее способность поддерживать постоянство характеристик внутренней среды организма (крови, лимфы и др.) и устойчивость его функций (терморегуляции, дыхания, кровообращения и др.) при изменяющихся условиях внешней среды.

**4. Наше тело находится в постоянном контакте с различными проявлениями сил природы** (микроорганизмами,

физическими и химическими факторами, действиями людей). Все они являются неотъемлемой частью окружающей среды.

**5. Заболевание — это признак нарушения равновесия.** Мы должны быть внимательны к сигналам своего тела. Болезнь — внешнее отражение наших мыслей и поведения. Есть только два вида заболеваний, которые мы приносим из прошлой жизни в виде кармы — генетические заболевания или травмы. Все остальное, что мы получаем, мы заслужили в своей нынешней жизни. Болезнь — это сигнал вашего разума, что вы делаете что-то не так, что ваше поведение и реакции на события вредны для вас, то есть подсознательная защита от какого-то разрушительного поведения. Это обращение к вам Вселенной о нарушении законов природы.

**6. Мы сами нарушаем равновесие и создаем болезни нашими действиями,** мыслями и эмоциями, в основе которых лежит неправильное мировоззрение.

**7. Мы можем влиять на наши мысли, эмоции и поведение и таким образом оказывать влияние на окружающий мир.** Заботясь о чистоте своих помыслов, мы заботимся о своем здоровье.

**8. Заболевания восстанавливают нарушенное нами равновесие.** Заболевания — это проявление целительных сил природы. Аюрведа, чтобы избежать заболеваний, советует умеренность во всем — в работе и отдыхе. Необходимо следить за питанием, сном, делать физические упражнения, дышать чистым воздухом.

**9. Организм сам стремится восстановить нарушенное равновесие.** Выздоровление является естественным процессом. В некоторых случаях может понадобиться внешняя помощь, если равновесие сильно нарушено.

**10. Задача доктора — помочь действию целительных сил природы в восстановлении равновесия, научить человека быть здоровым.** Да, действительно, большинство проблем со здоровьем связано с находящимися в нем вирусами, бактериями и различными паразитами. В теле «здорового» человека паразиты могут составлять до 20% от его веса, а также могут находиться различные вирусы, вызывающие серьезные заболевания. Но человеку с сильным иммунитетом ничего не грозит. Химическими препаратами иммунитет только подавляется, хотя может наблюдаться временное исчезновение признаков заболеваний.

**11. Следует понять, почему болезнь пришла к нам, о каком дисбалансе в организме она говорит.** Чем он вызван — питанием, мыслями, поведением, распорядком дня? Чтобы действительно изменить свое самочувствие, начать реально меняться во всех отношениях, необходимо принять ответственность за свою жизнь и за свои болезни. Никого нельзя винить в своей болезни — ни себя, ни врачей, ни близких. Также следует отказаться от претензий к кому бы то ни было.

**12. Высшее проявление гармонии — это любовь к Богу.** Всемирно известный профессор д-р М. Люшер писал: «Мой накопленный опыт, а это десятилетия теоретических и практических исследований, подтвердил то, во что я всегда верил: истинным смыслом всех целесообразных действий является гармония». А высшее проявление гармонии он видел в первой заповеди от Марка — полюбить Бога. Так считали все просветленные целители и мудрецы всех времен и народов.

## КАК УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ 90% НЕДУГОВ

*«В течение 60-ти дней вы можете встать на путь прекрасного самочувствия, преодолеть массу недугов и обеспечить здоровую жизнь до 100 лет и более», — утверждал знаменитый врач Норман Уокер.*

**Знакомы ли вы со следующими малоизвестными фактами?**

- США занимает первое место в мире по объему расходов на здравоохранение, но только 17-е место — по средней продолжительности жизни. «В общем, американцы умирают раньше и проводят больше времени в неработоспособном состоянии, чем жители любой другой экономически развитой страны мира», — говорит доктор Кристофер Мери из Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, отдел Организации Объединенных Наций).

- Япония и Швеция занимают 1-е и 2-е места в мире по средней продолжительности жизни (несмотря на то, что расходуют на 50–75% меньше средств на здравоохранение, чем в США), благодаря тому, что в Швеции и Японии большое внимание уделяется профилактике заболеваний.

- Д-р Бернард Дженсен, автор популярных в США книг и ведущий специалист в области изучения и лечения заболеваний толстой кишки, пишет: «В толстой кишке человека старше 40 лет содержится в среднем от 5 до 25 фунтов (2,3-11,3 кг) вредных накоплений. В этих неудаленных остатках кала процветают паразиты всех видов и размеров, медленно, но верно отравляющие весь организм».

- Д-р Поль Брэгг писал: «Пока токсины остаются в организме, никто не может по-настоящему чувствовать себя хорошо, но по мере очищения организма и по мере его детоксикации общее состояние здоровья резко улучшается... Таким образом, секрет настоящего здоровья заключается в трех словах: очищайте свой организм!» (Доктор Поль Брэгг — автор многих бестселлеров о необходимости очистки организма и создатель идеи магазинов натуральной пищи «Health Food Stores» в Америке). Следует также отметить, что сам доктор Брэгг своей жизнью доказал эффективность очистки организма и здорового образа питания.

### *ОБЩЕЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ ОРГАНИЗМА — ПЕРВОПРИЧИНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ*

Несмотря на наличие миллионов дипломированных врачей и специалистов, лучшего медицинского оборудования и современных превосходных госпиталей, человек XXI века болеет больше, чем любое животное. Более того, как я уже писал выше, процент населения, страдающий такими серьезными заболеваниями, как рак, склероз, инфаркт и инсульт, все время растет, несмотря на прогресс медицины.

Во всем мире в школах обучают всевозможным наукам, чему угодно, но никто не обучает людей тому, как обращаться с самым дорогим и сложным устройством — со своим организмом. Не имея соответствующих знаний, занятые суетой своей бурной, торопливой жизни, мы скатываемся в болото жестокого невежества. А невеждами легко управлять.

**В силу такого невежества человек самонадеянно стал полагать, что он умнее природы и может с ней не считаться.** Известный большинству читателей народный целитель и автор 10-ти книг-бестселлеров по здоровью Г. Малахов пишет: «Человеческий организм — система самовосстанавливающаяся.