



Лууле

ВИИЛМА

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ
к своему лучшему другу –

СЛУШАЙТЕ
СВОЕ ТЕЛО



ПОЗНАНИЕ
САМОГО СЕБЯ

Лууле Виилма: новое прочтение

Лууле Виилма

**Прислушайтесь к своему лучшему
другу – слушайте свое тело**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 615.89
ББК 53.59

Виилма Л.

Прислушайтесь к своему лучшему другу – слушайте свое тело /
Л. Виилма — «Издательство АСТ», 2015 — (Лууле Виилма: новое прочтение)

Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма не только раскрывает суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике. Впервые в одну книгу собраны идеи и положения великого учителя, которые помогут вам, вашим родным и близким быть здоровыми, счастливыми, удачливыми. Эта книга призвана помочь вам стать хозяином жизни. Вы займетесь углубленным изучением языка стрессов, на котором говорит ваш лучший друг – Ваше тело. Занятие это крайне увлекательное и никогда не надоедает. Вы познаёте самого себя и учитесь видеть мир другими глазами. Вы прозреваете. Для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Виилма Л., 2015
© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Введение	6
Кто ищет, тот находит	9
Помните народную мудрость	13
Случайного не бывает	14
У тела свои требования	16
Мерило честности	18
Энергетические центры	20
О сути стрессов	25
Энергии в человеческом теле	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лууле Виилма

Прислушайтесь к своему лучшему другу – слушайте свое тело

Когда вы берете в руки книгу о духовном развитии, всегда спрашивайте себя:

«Нужно ли мне это?»

Прислушайтесь к себе, и если внутренний голос говорит, что нужно, открывайте книгу, но не ранее того.

Я поняла, что со стрессами необходимо общаться, и, занявшись этим, осознала, что речь идет о самом обычном общении.

Я убедилась в том, что нет никакой разницы, беседуешь ли ты с человеком или беседуешь со стрессами.

Я помогала себе, помогала семье и друзьям, пока меня не осенило изложить приобретенные знания на бумаге.

Введение

20 января 2002 года в результате автомобильной аварии на трассе Рига – Таллин перестало биться сердце человека, полного творческих сил и планов. Кончина Л. Виилмы стала тяжелой утратой для всех, кто ее знал и любил, для кого она была учителем и отзывчивым другом. Уже прошло немало времени после смерти доктора Лууле Виилмы, но ее книги востребованы, ее советы, знания, опыт помогали и продолжают помогать миллионам людей стать здоровыми и счастливыми. Конечно, у наших читателей появляется множество все новых и новых вопросов, они пишут письма в редакцию – а ответить на них некому...

И вот мы (редакция) взяли на себя смелость (с разрешения наследников Л. Виилмы) создать новые книги, используя имеющийся материал и добавив не использованный ранее.

Книги Л. Виилмы – об энергии мысли, являющейся наиболее важным для человека видом энергии.

Когда человек мыслит правильно, то он правильно дышит, правильно питается, правильно двигается, живет правильной социальной жизнью и доволен своей жизнью.

То, что автор говорит о дыхании, питании и движении лишь в связи с мышлением, не означает, что эти виды энергии имеют меньшее значение, как ошибочно считают некоторые. Ни один учебник не содержит полного объема всех знаний. Универсальная книга мудрости не имела бы ни начала, ни конца, потому что человечество черпает все новые знания, и никто кроме человека умных книг для человечества не напишет.

Постарайтесь понять, что один человек может выразить лишь часть целого, являющуюся для читателя дверью, какую **этот** читатель – в соответствии со своими способностями понять излагаемое – открывает для себя **сам** и видит за ней то, что ему дано видеть. Если желает видеть больше, то увидит. Если не желает – не увидит. А в результате люди удивляются: как же так, глядим на одно и то же, а видим разное.

Не каждому дано умение видеть. Это умение каждый может развить. Книгой, соответствующей наивысшему уровню человеческого понимания и усвоения, является Библия, но ее умеют читать лишь немногие.

Что это значит?

Это значит, что для понимания смысла мало быть грамотным и уметь читать. **Во всем проявляется Божественное триединство.**

Все сущее, в том числе книги, имеет три уровня:

- дух
- душа
- тело.

Мы привыкли первичным считать тело, наряду со всеми остальными проявлениями материального мира, и даже сейчас, находясь в поисках мира духовного, норовим незаметно скатиться в трясину старых представлений.

I. Слово – то же тело, независимо от того, высказано ли оно устно, изложено ли на бумаге или вплетено в мысленную пряжу. Слово выражает, слово выявляет незримую душу.

Многие люди говорят, что не ждут за свой добрый поступок никакого вознаграждения, а ждут лишь слова благодарности, подчеркивая тем самым свое особое великодушие. Должна сказать, что совершенно уравновешенный, то есть смелый человек не ждет даже слова благо-

дарности, поскольку знает, что слово является выражением чувства на физическом уровне. Смелый человек знает, что делает, и воспринимает всеми органами чувств чувства другого как поучительную для себя ответную реакцию.

II. За словом скрывается смысл, значение, или душа.

Чем человек становится мудрее, тем больше расширяется для него смысл слова.

– Для ребенка и примитивного человека слово имеет ограниченное, конкретное значение.

– Для человека немного умнее то же слово содержит больше информации.

– Для человека намного умнее это слово обозначает нечто такое, что заставляет его думать дальше, рождать новые мысли.

– Для человека очень умного слово содержит целую жизненную философию, целое мировоззрение, движение.

Что это значит?

Например, я прошу: *«Пожалуйста, дайте мне книгу»*. Ребенок или человек с детским умом поспешно протянет мне первую попавшуюся. Может быть, на столе перед ним лежала и не книга вовсе, а тетрадь, но для него это книга, он дает ее мне, сияя от радости, что может угодить. Немного умнее человек переспрашивает: *«Вам толстую или потоньше?»*, поскольку знает, что иной раз нравится легкое, а иной раз серьезное чтение. Кто еще умнее, тот дает именно ту книгу, какую я имела в виду, так как знает мои интересы. Человек, который еще умнее, протянет книгу, но прибавит полезное замечание о ее содержании. Умному человеку объяснять не нужно, он все схватывает с полуслова.

Люди часто обижаются, мол, почему мне прямо и ясно не сказали, что мой прекрасный план никуда не годится, почему разговор велся обиняками. На самом деле человек этот обижается на то, что другой счел его умнее, чем он есть. Он не понимает, что всякий человек приходит на свет делать хорошее, поскольку в нем заложена потребность творить добро.

Адресованные другому добрые дела, добрые слова, а также почитание другого лучше, чем он есть, являются подсознательным желанием возвеличивать и через это возвеличиваться самому. На этом основывается и вежливость. Из деликатности с человеком говорили экивоками, а тот по глупости не сумел этого понять.

Если Вы признаетесь себе в своей глупости и прекратите обвинять другого в желании вас одурачить, то уже от одного этого станете умнее. Если же гордость не позволяет признаться в своей глупости, то Вы так глупым и останетесь, поскольку не удосужились пораскинуть мозгами и упрямо цепляетесь за свое.

Так незаметно и увязнете в своей правоте и не сможете открыть дверь для нового. Подобным образом возникают все жесткие, негибкие представления, которые вызывают шейный радикулит и непременно атеросклероз. Вот и сделались страдальцем.

Во всем есть скрытый смысл, то есть душа. Не будь души, не было бы проблем. Но она есть и заставляет нас думать – быть человеком.

Например, многие удивляются: *«Всякий раз, когда я перечитываю Ваши книги, я понимаю их по-новому!»* Это естественно. С каждым прочтением Вы становились умнее, научались шире и глубже вникать в смысл слова. Книги обрели в Вас жизнь и стали родником питать Вашу душу. Ведь написала я их от всего сердца, даже если порой кажется, что я ругаю, корю, критикую. Если Вы читаете с открытым сердцем, Вам не покажется, что я ругаю, корю или критикую.

Всякая книга может подобным образом жить в сердце читателя, даже детектив, и тогда она становится наставником. Чем больше Вы будете читать сердцем, тем больше станете удивляться, как это раньше не чувствовали ценности той или иной книги.

Все меньше становится людей, которые уже при первом прочтении способны настолько погрузиться в книгу и вобрать ее в себя, что полностью отгораживаются от окружающего мира. Такие люди имеют смелость заниматься милым сердцу делом и не позволяют поработать себя людям, не любящим чтение. Смелость делает книжную мудрость живой для читателя.

Испуганный человек поверхностен, поскольку всюду, и при чтении, спешит получить свое. Он держит в руках книгу, но не догадывается о том, что единственная ценность, которую он здесь ищет, – это мудрость. Мудрость – это сила, свобода, счастье. Мудрость – это любовь. Кто ищет в книге только события, то есть захватывающий сюжет и эмоции, тот из моей книги вычитает лишь примеры, а мудрость останется неувоенной. То же повторится и с книгами других авторов.

Словарный запас человека ограничен, **сокровищница слов** безгранична. Безграничной ее делает душевное общение. То, что мы друг другу говорим, то, что мы слышим, обнимаем и осязаем, – это **примитивное общение**, крошечная часть общения в полном смысле этого слова. То, что ощущали наши сердца, когда мы произносили слова или глядели в глаза, есть **душевное общение**, у которого нет границ. **Слова забываются. Душа помнит вечно.** И в последующих жизнях тоже. Эти границы навыков душевного общения каждый может научиться расширять до бесконечности, если того желает и упорно ищет возможности для этого.

III. Третий уровень – это дух. Это единственная уравновешенная и беспроblemная часть в нас. Это уровень душевного покоя.

Дух – совокупность усвоенной душой мудрости. Всякий раз, когда мы усвоили некий жизненно важный урок, наши чувства на некоторое время успокаиваются, поскольку дух стал мудрее. Вскоре он подаст знак, что хочет снова учиться – желанием что-нибудь сделать или идти дальше.

Кто ищет, тот находит

Душевный покой – обретение все новой мудрости, а не почивание на старой. Кто постоянно становится мудрее, того не мучает душа. А у кого, несмотря на неустанную рьяную учебу, душа беспокойна, тот заполняет свое сознание лишь чужой мудростью, которую он в себе пока еще не оживил.

Что это значит?

Пример из жизни

Обследовала я одного молодого человека, ощущавшего тяжесть в голове, лоб его нависал над переносицей, глаза глядели с подозрением. Жизнь для него стала безнадежным мучением.

Его душевная жизнь была словно окружавшее его жаркое пламя, состоящее из крохотных язычков огня. Всякая прочитанная книга – а было их очень много, всякий пройденный курс – их также было немало, любая речь умного, по его мнению, человека – а умными казались ему все, кто рассуждал с умным видом, – были словно языки пламени, что жгли его и обвиняли в том, что сам он не так умен и ничего не может. Он не нашел применения своим знаниям, потому что не понимал, что учился он только для себя и что это как раз и важно. Он не понимал того, что история развития человечества излагается в книгах людьми, которых избрала для этого судьба и которым дан дар словесного выражения. Эти люди, подвижники своего дела, излагали на бумаге мудрость своей эпохи, чтобы последующие поколения больше не тратили времени и сил на «изобретение велосипеда».

Он не догадывался о том, что книжную мудрость следует обратить в живую душевную мудрость, тогда она становится нашей собственной. Былое не сочтет нас ни ворами, ни ряженными в чужие перья, ибо, в отличие от человека, оно не завистливо. История – это дающий.

Знания делают нашу жизнь легкой, свободной, независимой, счастливой. Знания позволяют нам идти по жизни творцами, а не перетаптываться с ноги на ногу в принадлежащем человечеству складе с ценными рабочими инструментами и сокрушаться, что они не наши. Страх, что меня не любят, не позволяет видеть, что эти рабочие инструменты, то есть знания, тянутся к человеку, говоря: *«Возьми и пользуйся нами, для того мы и созданы! Построй с нашей помощью свою жизнь. Не бойся, нас не убудет. Наоборот, нас прибавляется соответственно потребности»*.

В этом духе я старалась объяснить молодому человеку его муки, муки горения в огне безжизненной мудрости, и сказала: *«Возьмите теперь из этого огня один язычок и вложите в свое сердце... Что Вы чувствуете?»*

На миг он застыл. *«Сердце стало теплым»*. Через мгновение – *«Сердце стало легким»*. Еще через мгновение – *«Голова стала легкой и ясной»*. Так возродилась к жизни безжизненная мудрость человека. Прежде он обязывал себя стать умным.

Говорят, кто ищет, тот находит. Находит то, что искал.

Говорят, что и слепая курица находит зернышко. Но поскольку маленькое зернышко слепой курице не увидеть, то она находит большое, о которое спотыкается. «Ядрышко» одинаково как в маленьком, так и в большом зернышке. Каждый находит, как умеет.

Кто выискивает в слове недобрый скрытый смысл, тот его находит, даже если собеседник говорил без задней мысли. Уши слушающего делают из мухи слона.

Жизнь человека – со всеми ее играми, школьными занятиями, делами и начинаниями, а также трудными преградами – является с начала до конца одним большим уроком, где посто-

янно следовало бы задавать себе вопрос: *«Чему это меня учит?»* Рассуждая с самим собой подобным образом, человек приходит к тому, что мудрость человечества становится в нем живой мудростью, избавляя его от необходимости идти дорогой страданий и тратить всю жизнь на открытие уже открытой мудрости.

Человек это *Дух*, который через *Душу* владеет своим *Телом*.

Наше тело как маленький ребенок, постоянно ожидающий любви, и если мы хоть сколько-нибудь о нем заботимся, то оно искренне радуется и платит нам сразу и щедро. Когда человек, проснувшись утром, говорит: *«С добрым утром, мое тело! Я люблю тебя! Сегодня будет хороший день»*, – тогда день будет лучше. И вечером: *«Спокойной ночи, мое тело! Я люблю тебя! Сон будет хороший»* – и сон будет лучше.

Когда светит солнце, мне хорошо. Я испытываю пассивное наслаждение. Но когда светит солнце и я говорю себе: *«Какое счастье, что светит солнце!»* – то тем самым я активно добавляю себе много позитивного. Когда идет дождь и дорога до невозможности грязная, то и на это можно сказать что-то такое, что сделает настроение радостным. Даже в самой неприятной ситуации есть нечто положительное, пусть это лишь горький урок.

Кто знает, может, он и пригодится.

И в космическом плане существует закон причины и следствия. Что посеешь, то и пожнешь. Болезнь ясно указывает на наши ошибки по отношению к самим себе.

Те, кому не нравится, когда им указывают на ошибки и учат, как их исправить, обрекают себя на страдания.

Дух человека знает свои обязанности.

В их число входит и обязанность быть здоровым.

То, что мы в своей материальной негативности продолжаем катиться вниз под гору, означает, что мы делаем плохо для всех.

Человек не один. Больной человек излучает вокруг себя негативность, причиня тем самым зло другим.

Энергетические каналы невидимы глазу. Их в человеческом теле неисчислимое множество, а центральная часть образует главный энергетический канал, который находится в позвоночнике. Именно поэтому мы можем назвать позвоночник опорой тела как в прямом, так и в переносном смысле.

В человеческом теле расположены также энергетические центры, или *чакры*, которые представляют собой резервуары энергии, нормальное наполнение которых обеспечивается нормальным, то есть здоровым, состоянием позвоночника.

Посмотрите на себя в зеркало – как искривлено ваше тело. И не ищите оправданий, почему оно такое. Если хотите выздороветь, нужно распрямить позвоночник. До тех пор, пока человек не поймет, что от осанки зависит его здоровье, не имеет смысла лечить его дальше – все равно полностью не поправится.

Вялое тело = вялая душа = вялое здоровье

Не забывайте, что ни один позвонок в позвоночнике не выносит ни малейшего трения о другой, и прежде чем начать выправлять искривление, нужно создать пространство для позвонков.

Начать следует с поднятия позвонков.

Это можно сделать упражнением на растягивание либо стоя, либо лежа на полу, либо сидя. Лучше всего сидя на жестком стуле. Положите ладони на верхнюю часть бедер, упираясь запястьями в низ живота. Сосредоточьте свои мысли на позвоночнике. Начинайте поднятие с копчика. Физический подъем подкрепите мысленным. Вообразите кошку, поднимающую хвост. Прогнитесь в пояснице и мысленно представьте себе, что крестец принимает чуть ли не горизонтальное положение. Только так могут легко подняться поясничные, грудные и шейные позвонки, поскольку исчезнет их выгнутое назад кривое положение, напоминающее укладку черепицы, и вместе с ним сопутствующее ему огромное мышечное напряжение в спине.

Если еще Вы мысленно представите себе, что каждый позвонок в отдельности поднимается **прямо** наверх, на свое правильное место, и медленно, упираясь руками в бедра, будете выпрямлять спину и тянуться вверх, то скоро почувствуете улучшение своего состояния, то есть: плечи расправляются, руки свободно прямые, дыхание свободное, спина прямая. Не бывает слишком длинных рук, бывает ставшая короткой спина.

Теперь расслабьте плечи и вытяните вверх шею, больше затылок, чем челюсть, так, чтобы напряглись все мышцы верхней части туловища. Наслаждайтесь вытягиванием своего позвоночника и вкушайте от этого радость.

Когда после такого вытягивания Вы встанете, по-новому ощутите свое тело и почувствуете, что позвоночник как бы невесом и, не будь сдерживающего тела, он устремился бы ввысь, тогда это будет означать, что вы достигли идеала и главный энергетический канал открыт.

Вы наполнены чувством свежести. Вы сразу почувствуете себя лучше.

Как часто проделывать такое упражнение? Так часто, как скоро Вы хотите выздороветь. Кто один раз в день, а кто сто. У каждого своя цель и возможность выбора.

Обычный человек зачастую не может понять, почему его заставляют вытягивать спину, если он пришел лечиться совсем от другой болезни. От спинного недуга не умирают – вот обычная мотивировка. А важно это потому, что каждому позвонку соответствует один орган или пара органов, здоровье которых находится в прямой зависимости от состояния позвонка. Глядя на больной позвонок, можно определить, не видя самого органа, что с ним происходит. Например, между лопатками находится 6-й грудной позвонок – позвонок сердца, резкое сотрясение которого, особенно если позвонок был ранее травмирован, может вызвать даже инфаркт. Повреждение 1-го шейного позвонка – мигрень, эпилепсию и т. д.

Чем дольше во времени был поврежден позвонок, тем серьезнее изменения. Только с переходом критической черты возникает болевой синдром. Если бы я вытягивал для профилактики свой позвоночник, то до критической черты дело бы не дошло.

У сидящих за конторским столом спина искривлена чаще всего и требует вытягивания 5-10 раз в день. Если подняли большую тяжесть или упали – сразу после этого. И спортивная тренировка должна начинаться и заканчиваться вытягиванием.

Дух, Душа и Тело неразделимы.

Дух – творящая разумная движущая сила. Желая добра, мы быстро продвигаемся вперед. Будучи неудовлетворенными или недоброжелательными, мы стоим или кружимся на месте, чтобы найти правильную дорогу. В жизни нет обратного движения. *Дух* – это идея, он словно семя, которое мы бросаем в землю. Если с любовью посадить семя, вырастет сильное растение. *Душа* погоняет сзади, заставляет идти вперед, не дает покоя, если она позитивная.

Душа – это познание. Она работает с *Духом*, или идеей, как с семенем. *Душа*, словно почва, в которой произрастает растение.

Тело и есть это растение.

Дух и *Душа* есть уровень чувств. *Тело* есть физический уровень. Пока мы являемся людьми, у нас есть тело, чувства и мысли. Если растение вырастает сильным, то из него получится хорошее семя. Хорошее растение вырастает тогда, когда у взрастившего его хорошие мысли.

Мысли даны для того, чтобы корректировать чувства в соответствии со временем, в котором мы сейчас живем.

Разум является выразителем физического уровня, он приспособливает нашу жизнь соответственно потребности. Растение, растущее в Эстонии, разительно отличается от растения, растущего в Латинской Америке, несмотря на то, что семя родом оттуда.

Помните народную мудрость

Мерило души у каждого в нем **самом**, и им он отмеряет **себе**. И это тоже урок.

Оправдывание перед людьми, жалость к самому себе и обвинение других – ошибка человечества и жизненный урок. Старые люди мудро говорят – *свои розги больнее секут*, но позволяют розгам плясать по своей спине. Пословицы цитируются, комментируются, но не принимаются во внимание.

Попробуйте лучше пропустить народную мудрость через свою душу, прочувствовать поэтическую строку, а не просто пробежать глазами или вызубрить наизусть, чтобы доказать способность левого полушария своего мозга.

Чувства загоняются на самое дно души, отрицаются и растаптываются, чтобы потом апатично, с модным безразличием, но горделиво сказать: *«Нет. Я не ощущаю в себе никакого стресса»*.

Я не ощущаю?...

Прислушивались ли Вы когда-нибудь к своему телу просто так, прежде чем оно болью подаст знак? Вы заглядывали когда-нибудь к себе в душу, не преследуя при этом никаких материальных, корыстных целей? Как можно говорить о чувствах, когда они скрываются даже от самого себя?

Сокровище – для лжи – для воровства – для уничтожения.

Кого мы уничтожаем? СЕБЯ. Зачастую попутно тянем за собой и как можно больше других. Но это уже их проблемы.

Меня всегда потрясает, когда после долгой беседы, разъясняющей до мельчайших подробностей сущность болезни и учения о прощении, когда мое сердце ликует: *«И этому человеку тоже можно помочь!»*, меня меряют долгим оценивающим взглядом и холодно спрашивают: *«По-вашему, мне теперь нужно увольняться с работы, что ли?»*

Нет! **Ради меня** не надо, и оставляю невысказанными слова: *«Будь я на Вашем месте, то отказалась бы от развлечений»*. Для занятия самим собой требуется время.

Духа разума не обманешь – Бога не обманешь.

Христиане говорят – Бог покарает. И у человека возникает представление, что **Он** карает **Там**, высоко и далеко. Но **Он** не **Там**, Он здесь, во **мне**, и учится через мои ошибки. Он хочет знать все. Если я в этой жизни злюсь, таюсь, лгу, ворую, убиваю, то в будущей приду все это испытать на себе, но уже намного суровее. И я сама приду, потому что так хочу. Разума предыдущей жизни в будущей у меня не будет, будет душа и дух. Они не ведают физической боли. Боль – прекрасное чувство, коим обучают разум.

Часто задается вопрос: *«Почему эти пьяницы и бродяги рожают детей?»* Вспомните хотя бы то, что за первую и вторую мировые войны миллионы людей впитывали в себя долг кармы. Все те, кто отправился с ненавистью убивать врага, а не те, кто пошел защищать родину. Им нужно погасить свой долг, поэтому они и рождаются там, где им очень трудно. Помощь и забота – вещи хорошие, но нет самого главного – обучения, которое помогло бы им. Пока же человек лишь усугубляет свой кризис.

Если бы Вы могли видеть, с каким душевным порывом прощает своим отцу и матери трехлетний ребенок. Насколько он понимает, какой плохой поступок он совершил в предыдущей жизни, и направляет просьбу о прощении **туда, тому**, кому он причинил зло. Изменение в биополе настолько сильно, что меняется и внешний облик ребенка. С ним легко, но неприятно глядеть на высокомерно-властные лица родителей. Они хотят здорового ребенка, а не *нелепую сказку*. К счастью, большинство родителей задумываются.

Случайного не бывает

Недавно звонили три женщины, жаловались на свою жизнь и здоровье, все трое словно одной плеткой побиты: сами своим страхом *«меня не любят»* замуровали дорогу своей энергии любви, а обвиняют мужа, близких и т. д.

Почему у меня возникла злость = гнев? Ко мне обращаются за помощью, я учу, выискиваю причины. Помочь себе человек должен сам, другие это сделать не могут, им и не дозволено. Но если ты учишь человека по многу раз, если к тому же имеешь дело с людьми, которые сами занимаются духовными проблемами, а думать не научены и хотят, чтобы кто-то другой наладил их жизнь, то, простите, нельзя не рассердиться.

Мое тело в подобном оправдании не нуждалось. Оно хочет, чтобы я не вбирала в себя чужие стрессы и чтобы освободила собственные. Бесполезно говорить ему: *«Послушай, я же обычно этого не делаю, успокойся. Это они виноваты»*.

Но почему три одинаковых случая именно в один день? Странно! Пока я писала эти строки, боль в плече прошла.

Почему? Видимо, потому, что без этой боли я не написала бы этих строк. Написала – значит так надо было. Бог видит и знает. Теперь боль больше не нужна.

Если тело подает знак каким-нибудь недугом, то оно хочет сказать что-то важное. Учитесь понимать тело и выполнять его советы. Лучшего друга не найти.

Вопрос: Что делать, если до сих пор я считаю другого человека настолько виноватым, что простить нет сил?

Ответ: Начните с того, что попросите у себя прощения за то, что вобрали в себя плохое, причиненное другим, и тем самым сделали плохо своему телу. Простите себе, что так случилось.

Это облегчит душу и упростит дальнейшее прощение.

Прощением я открываю себя для хорошего, верю в существование хорошего и даю своим защитным духам возможность мне помочь.

Поняли ли Вы, почему Вас неоднократно учили говорить: *«Я люблю тебя»*?

Любовь – самое позитивное чувство, оно содержит в себе все хорошее. Поэтому она приравнивается к Богу. Возлюбив болезнь – негативность, мы привносим в нее любовь – позитивность. Негативность уменьшается. Чем больше любви, тем меньше становится негативности. Затем она исчезает. Попробуйте.

Скажите больному месту: *«Я люблю тебя»*. Подсчитайте, сколько слов *«люблю»* требует Ваше больное место. Ровно столько Вы задолжали ему любви.

Чем больше человек усложняет свои стрессы, тем сложнее становится и болезнь. Человек с заблокированным мозгом не умеет упростить стрессы, не умеет мыслить проще. Недаром говорят, что по-настоящему умный человек выражается простым языком, а тот, кто хочет произвести впечатление умного, старается говорить как можно сложнее, по существу не разбираясь в сути дела.

И математическая задача решается легче, если ее упростить = привести к уравнению. Наше тело ждет от нас искренности и честности, даже если мы подчас паясничаем в присутствии других. Но если мы хотим потягаться с природой, то победителем окажется природа.

Лишь когда человек начинает освобождать стрессы, он начинает понимать, насколько сам затруднял себе жизнь. Всякая отрицательная мысль, воспоминание или страх перед будущим нуждаются в освобождении, ведь не напрасно они Вас посетили.

Не бывает ничего случайного. Своими мыслями человек притягивает к себе именно такую ситуацию, которая нужна ему для обучения. И если она оказывается плохой, то следует из этого сделать вывод и начать управлять своими мыслями.

Юная студентка, страдавшая от частых насморков, научилась прощать обидным замечаниям с тем, чтобы быстрее освободиться от насморка. Насморк быстро проходил, но вскоре повторялся вновь. Девушка была красива, умна. Однако молодые люди ее не замечали, так как она отгородилась непроницаемой стеной страха *«меня не любят»*. Стоило ей начать освобождать свой страх, и все изменилось. Как она сама выразилась: *избавилась от сопливого носа, и сразу пришла любовь*.

Кроткого нрава человек со слезами на глазах говорит: *«Я не чувствую страха, по крайней мере, до меня он не доходит. А напряжение действительно есть, как же без него!»* Милый человек! Напряжение, которое заставляет Вас постоянно удерживаться в седле, и есть страх *«меня не любят»*. Вы делаете это для того, чтобы угодить другим. Такой человек в дополнение к основным стрессам испытывает страх перед страхом.

Кто отрицает свои основные стрессы, тот считает себя выше остальных.

Кто не испытывает страха *«меня не любят»*, того любят. Любовь же – это все хорошее: в том числе здоровье, удачливость, зажиточность, счастье.

И самое главное – духовная открытость.

Человек, которого не блокирует страх *«меня не любят»*, начинает видеть реальность жизни. Он начинает видеть хорошее и плохое в их истинной взаимосвязи. Жизнь становится понятной. В душе воцаряется покой.

В жизнь такого человека посылается ЛЮБОВЬ.

В дальнейшем **не повторяйте своих ошибок. Любите свое тело, тогда в Вас будет больше положительного.** Благотворно влияя на окружающее Вас, Вы сможете сделать лучше всю Землю, все Всединство. Пусть Ваш вклад мал. Если хотите, чтобы к Вам пришла любовь, то говорите от всей души каждому встречному, даже самому презренному: *«Я люблю тебя»*. Все, что Вы делаете, вернется к Вам вдвойне. Ваша душа преисполнится любовью. Подобное же притягивает к себе подобное...

Все предыдущее было изложено для того, чтобы доказать утверждение: человек здоров настолько, насколько того хочет. Используя эти наставления, Вы докажете себе, что хотите быть здоровыми. Тогда ваше тело отблагодарит Вас, придет здоровье. Начать никогда не поздно.

У тела свои требования

Болезнь, физическое страдание человека есть состояние, при котором негативность энергии превысила критическую черту, и организм, как целое, вышел из равновесия. Тело информирует нас об этом, чтобы мы могли исправить ошибку. Оно давно информировало нас всевозможными неприятными ощущениями, но поскольку мы не обращали внимания и не реагировали, то тело заболело. Душевная боль, из которой выводов не сделано, перерастает в физическую. Тем самым тело привлекает внимание к ситуации, которая нуждается в исправлении. Подавление болевого сигнала с помощью обезболивающего означает усугубление патологии. Теперь болезнь должна усилиться, чтобы человек осознал новый сигнал тревоги.

Первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни.

Например, когда человек устал, ему нужно поспать. Во сне черпается больше всего энергии. Если сон длится ненормально долго, значит, имеется некая большая утечка энергии. Если физически не напрягаться, то стрессы накапливаются. Чрезмерное скопление стрессов вызывает бессонницу, а это значит, у нас нет больше физической усталости – тогда сон не поможет, нет смысла принимать снотворное. Выпустите свои стрессы на волю, и Ваша болезнь пройдет. Ваше тело не нуждается в поисках виноватых, и объяснение тем самым ситуации – **самообман**.

У каждого тела свои требования. Из каждого тела нельзя сделать рысака, как из любой лошади не сделать тяжеловоза.

Каждое тело должно выполнять свою задачу. Нужно спокойно осознать для себя свои возможности. И с этими возможностями можно прожить всю жизнь в здоровье и покое, творя добро. Если Вы сейчас возразите, что сами прожили бы, довольствуясь малым, но семья требует большего, то – будем честными – Ваши слова расходятся с делами. Семью Вы получили в соответствии со своими представлениями – подобную себе.

Болезнь – это следствие неправильного поступка, при котором чаша весов между хорошим и плохим склонилась в пользу плохого.

Мое тело любит меня. Если бы не любило, то ему было бы все равно. Болезнь – знак любви. Иначе чем физическим страданием наше тело не может нас информировать, потому что наш дух не умеет по-другому. И все же чем больше у человека накапливается опыта, тем чаще он осознает, что душевная боль горше физической. Человек усвоил истину: за маленькой ошибкой следует маленькое наказание, за большой – большое. Человек, который упал и сломал кость, не учел чего-то важного, например того, что дорога скользкая. С переломом эта истина окончательно прояснилась. Если бы он еще осознал, что, боясь упасть, он приблизил этот несчастный случай, то стал бы еще умнее.

Душевная боль накапливается до тех пор, пока в чашу не упадет последняя капля и не возникнет физическая болезнь. Чем больше накопилось стрессов, тем серьезнее болезнь, при медленном накоплении может развиваться рак, а при быстром – инсульт или инфаркт. В обоих случаях гора стресса погребает под собой тело.

Болея простыми заболеваниями, мы сжигаем негативную энергию и поправляемся. При хронических заболеваниях происходит постоянное горение и накопление новых стрессов, что не дает нам выздороветь. Но в итоге болезнь все же урок, от которого надо стать умнее. Мы вольны выбирать метод учения сами. Учиться ли мне через страдания, тем самым обрекая себя на болезнь, как делает большая часть современного человечества, либо с помощью учения, которое зазвенит в моей душе и которым я распоряжусь по-мудрому, – каждый выбирает сам. Часто говорят: «*Это неправда, я же не хочу болеть!*» Я Вам верю, что Вы не хотите болеть. Ну так докажите это и своему телу. Отпустите болезнь, тогда оно поверит Вам.

Дух вечен, тело – явление временное. Дух есть чувства, тело – мысли. Дух идеален, тело материально. Но у обоих есть сознание.

NB! Мысли – это уровень физического тела.

Посредством Духа происходит развитие Всеединства. Истины попроще дух получает через жизни на планете Земля.

Человек – существо с самым низким интеллектом во Всеединстве. Чем умнее становится дух, тем сложнее становятся его учебные задания. Процесс обучения складывается из преодоления плохого. И все же для уравнивания плохого должно присутствовать хорошее.

Хорошее это плохое, усвоенное в предыдущих жизнях.

Все, что в нынешней жизни казалось плохим, но через некоторое время ставшее понятным, есть выученный урок в этой жизни.

Все, что мы никак не хотим понять, то есть продолжаем считать плохим, нам придется учить в последующих жизнях.

Тот человек, который умеет радоваться трудностям, что встречаются на его пути, достоин быть человеком.

Если он преодолевает эти трудности, тогда он Человек, поднимающийся в своем духовном развитии, чтобы идти дальше. При этом он знает, что следующее препятствие будет еще серьезнее. Чем больше человек, тем больше препятствие. Тот, кто наваливает перед собой большую кучу из маленьких бед так, что самого за ней не видно, еще не становится большим.

Мерило честности

Мало кто доволен своим телом, его силой и красотой. При этом мы не думаем о том, что, рождаясь, мы сами выбрали это тело. Нам нужно именно оно, в противном случае мы выбрали бы тело, сотворенное другими родителями. Свой выбор мы делаем от большой любви, чтобы научиться именно тому, в чем сейчас нуждаемся.

И тело принимает нас с любовью. Не забывайте, что я и *тело* хоть и составляют целое физического мира – *человека*, все же различны. Если Вы глубоко задумаетесь над этим и поблагодарите свое тело, то непременно почувствуете его ответ. А тот, кто из-за своих страданий и разочарований все же примется проклинать тело и жалеть, что появился на свет, да будет тому известно: именно сейчас Вы сделали своему телу еще хуже. В пределах возможного изменить свое тело в состоянии каждый. Делать это нужно добром.

Бытие человек сам не определяет, это промысел Божий. Для этого у нас самих не хватает разума. В остальном же Бог дает свободу и возможность выбора.

Представьте, что перед Вами широкая дорога. Это дорога Вашей судьбы. По одну сторону дороги негативность – канава с грязью, по другую – позитивность – цветущий луг, посередине – равновесие. Как пройдете свой путь – канавой или лугом, кувыряясь или вальсируя, быстро или медленно – решать Вам. Кто не желает испытывать физических трудностей, пусть поскорее вознесется в мир духов, однако прежде нужно на Земле все сделать правильно и усвоить земную мудрость. Это неизбежно.

Людям свойственно упрямо говорить: «*А у меня такой характер... и я сделаю так...*» Что такое характер? **Характер сумма пережитого нами за все предшествующие жизни.**

Если я оправдываю свои заблуждения характером и не собираюсь исправлять ошибки, то страдаю сам.

Все, что мы в нынешней жизни изменяем на дороге своей судьбы, будет составлять основной фон нашей следующей жизни. Образование, привычки, навыки, талант, трудолюбие, поступки, идеалы, здоровье и т. д. в нашей жизни, *как нам кажется*, чрезвычайно важны, а в *космическом* плане – ничтожны. Однако эти мелочи, вместе взятые, составляют основу будущей жизни. Подсознательно мы правильно понимаем, что важно, но не понимаем, куда запропастилось последствие, и испытываем разочарование, если за хорошим поступком сразу не следует вознаграждение.

Те люди, которые отрицают вознаграждение, отрицают реальность. Отрицать можно и Солнце, и Луну, тем не менее они существуют и, в соответствии с законами природы, выполняют свое предназначение. Кто полагает, что может незаметно творить черные дела втайне от всех, тот ошибается. Его собственное духовное *Я* видит и знает, и, согласно закону кармы, ему когда-нибудь придется это искупать.

Человека, у которого трудная жизнь, не надо жалеть. Его нужно научить просить прощения за то, что он сделал кому-то плохо либо же притянул к себе плохое, и научить прощать себе, что так сделал. Также попросить прощения у тела за то, что телу пришлось все это терпеть.

Закон кармы – предначертанная неизбежность – выражен просто и ясно в пословице: что посеешь, то и пожнешь. Если просить прощения честно, то поможет. Мерило честности находится у каждого в душе, то есть результат зависит от самого себя.

Закон кармы

Каждый человек имеет возможность выбора. Человек страдает в той мере, в какой у него нарушен контакт с гармонией мира. Человек в Боге освящен во всех своих желаниях, даже

когда желает зла. Он только должен знать, что за причиной следует следствие, как за преступлением следует наказание.

Эти наказания можно сравнить с параграфами земных законов в том смысле, что чем серьезнее преступление, тем длительнее наказание, – например, в будущей или в последующей жизни.

Действие закона кармы простирается далеко. Невидимые энергетические связи можно освободить, если мы осознаем их для себя.

То, что человек не помнит предыдущие жизни и потому отрицает возможность возрождения, происходит оттого, что духовное загрязнение человека стирает память. Помнить способна только *чистая душа*. Посмотрите на детей, поговорите с ними – они потрясут вас своими знаниями. Их правдивость и честность божественны. А их кажущаяся глупость объясняется представлением взрослых о том, что ценность имеет лишь приобретенная с опытом мудрость физического мира.

Энергетические центры

Человеческое тело словоохотливо. Философия человеческого тела несравненна по своей простоте.

В своих книгах я подробно рассказываю о позвоночнике, значение которого трудно переоценить. Продолжим о нем речь в свете полученных новых знаний.

Бытует выражение: *«Этот человек бесхребетный»*. Пояснений не требуется, не так ли?

Человеческий позвоночник, как зеркало, отражает основные истины о человеке. Теми же словами, которыми характеризуют позвоночник, можно охарактеризовать основные истины этого человека или его скрытую сущность.

Остов характеризует отца. Слабый остов – слабый отец.

Позвоночник означает принципы. Искривленный позвоночник = отец с искривленными принципами.

Если ребенок горбится, то у такого ребенка, вероятно, отец обладает мягким характером и, чтобы скрыть свою слабость, становится деспотом либо позволяет своей матери властвовать в семье. У нормального главы семьи дети обладают крепкой костью и держат спину прямо.

Таз означает нижнюю опору или дом, в которых человек находит поддержку. В сильных духом семьях вырастают люди с крепким тазом. Если в семье со слабым духом вырастает человек с крепким телом, значит, дух осознанно потрудился, чтобы возвыситься. Он вознесся вверх над слабостями семьи, так как чувствовал, что в противном случае может погибнуть.

Ребенок, который сознательно хочет стать лучше, который в поте лица усердно работает над собой, вырывается из оков семьи. Это – люди борцовской натуры, которые во имя хорошей цели разрывают душевные цепи, даже если к родителям они относились с нежностью и любовью.

Астрологически конец XX – начало XXI веков – период слабого остова. Учитывая это, нужно сознательно укреплять свой костяк. Яичная скорлупа является наилучшим источником кальция вне зависимости от возраста человека. Физическая тренировка в виде физического труда и спорта также доступна для всех.

Дефектов позвоночника и костей сейчас столько, сколько во времена наших дедов не видывали. От детских родовых травм до старческих переломов шейки бедренной кости. Переломы, полученные в результате падений, указывают на тот факт, что наше самое слабое место – костяк.

Позвоночник соединяет энергетическое прошлое, настоящее и будущее.

Чем позвоночник прямее, тем лучше он выполняет эту функцию, тем умнее человек и тем яснее его взгляд.

Анатомически позвоночник человека имеет физиологические искривления. Так давайте по крайней мере хоть укрепим позвоночник. Для тела это означает то, что я **хочу** идти дальше. Если я скажу это своему телу, то слово усилит мою подсознательную деятельность.

В позвоночнике расположен главный энергетический канал. По нему вверх-вниз движется энергия здоровья. Входит в копчик и выходит через темя. На высоте каждого позвонка в органы и ткани отходят каналы. Если позвонок поврежден, то соответствующий ему орган заболевает.

От главного энергетического канала, словно корни лотоса, ответвляются боковые каналы, которые открываются конусообразно на поверхность тел ауры. Их называют *чакрами* или энергетическими центрами. Они напоминают склады, в каждом хранится свойственная именно этой чакре энергия. Вся эта энергетика находится в постоянном движении. Чакры впитывают

в себя универсальную энергию, разлагают ее компоненты и затем направляют по энергетическим каналам в нервную систему, в железы внутренней секреции и в кровь, чтобы питать тело.

Чакры похожи на вращающиеся энергетические «воронки». Каждая имеет свой цвет (в соответствии с уровнем частоты энергии). У каждой большой чакры, расположенной на передней части тела, на спине имеется парная, и их рассматривают в единстве как передний и задний аспект чакры. Передний аспект связан с чувствами человека, задний – с его волей.

Чакрам посвящено много публикаций, и повторяться здесь не будем.

Приведенные в следующей таблице данные собраны в ходе лечения жителей Эстонии. Проверьте, отвечает ли изложенное на таблицах Вашей болезни. Болезнь возникает тогда, когда чакра скована стрессом и происходит утечка энергии либо блокирован ее приток.

Номер чакры, название и цвет	Энергии, лежащие в основе силы	Действие на участки тела	Распространенные стрессы, которые блокируют чакру
I. Корневая чакра на внутренней поверхности копчика, красная	Базовая энергия, связывающая человека с физическим миром, пробивная способность, физическая сила, жизнестойкость, стабильность, сильная воля к жизни	Костяк, позвоночник, зубы, ногти, ноги, прямая кишка, толстая кишка, простата, основание таза и промежность, кровь, строение клетки	Неверие в собственную жизненную силу. Отсутствие желания жить. Злоба к тем, кто жизнестоек и энергичен. Отрицание физической силы – к чему она, у меня умная голова. Депрессия. Желание спастись перед жизнью или убежать
II. Лобковая чакра, на уровне лобковой кости, оранжевая	Стихийная энергия чувств. Сексуальные чувства, эротика, чувственность. Можем получать сексуальное и физическое удовлетворение	Полость таза, половые органы, мочевой пузырь, кровь, лимфа, сперма, пищеварение	Неспособность любить противоположный пол. Обвинение другого для сокрытия собственных ошибок. Чувство вины и неполноценности. Рутинный секс без любви. Злоба и желание причинить боль другому. Неспособность получать удовлетворение от половой жизни и видеть страсть в сексуальном партнере. Разочарования в сексуальной жизни. Подавление

Номер чакры, название и цвет	Энергии, лежащие в основе силы	Действие на участки тела	Распространенные стрессы, которые блокируют чакру
			собственной страсти. Упрямство и требовательность в отношении партнера. Отвергание сексуальности. У меня нет сил заниматься такой бессмыслицей, работа важнее. Страхи, связанные с сексуальностью. Отношение к сексу как к мерзкому, аморальному занятию, отнимающему силы. Не признает, что секс восстанавливает жизненную силу и придает чувство собственного достоинства. Чувство стыда за партнера или себя. Страх, что я не на уровне. Сдерживание своей сексуальности. Отрицание своего пола
III. Чакра солнечного сплетения, на уровне пупка, желтая	Центр эмоциональной жизни чувств. Энергия раскрытия личности, господство и власть. Удовлетворение от достигнутого. Приобретенная мудрость. Понимание эмоций	Пищеварение, печень, желчный пузырь, селезенка, почки и надпочечники, вегетативная нервная система	Неудовлетворенность, злоба. Власть и самоупорство. Властвовать можно страхом, угрозой, предупреждением, обвинением, подозрением, слезами и т. д. Скупердяйство. Отсутствие радости по отношению к себе и другим. Нежелание понять и поверить в свои чувства. Комплекс неполноценности, отрицание собственных физических потребностей (а также отрицание любви

Номер чакры, название и цвет	Энергии, лежащие в основе силы	Действие на участки тела	Распространенные стрессы, которые блокируют чакру
			и секса). Зависимость по отношению к родителям и другим людям. Тесная взаимосвязь и общение с матерью. Нежелание быть здоровым
IV. Сердечная чакра, на уровне сердца. САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАКРА! Зеленая	Чувство любви ко всем и вся и к жизни. Самостоятельность, оказание помощи, позитивное самопожертвование. Сила воли, которая определяет нашу жизнь	Верхняя часть спины, сердце, легкие, кровообращение, руки, кожа, глаза	Расстроенные любовные чувства – меня не любят, я не стою любви. Чувство вины перед любимым человеком. Мне не отвечают взаимностью. Подавленная любовь. Все препятствуют мне жить так, как надо. Мир жесток, и здесь царит право большого и сильного. Мне все безразлично, и я делаю так, как хочу. Я живу, лишь подгоняя себя, потому что так надо и лучшего ждать не приходится
V. Горловая чакра, на уровне гортани, голубая	Общение, открытость. Самостоятельность, независимость. Вдохновение, приспособляемость к жизни. Отстаивание собственных прав. Удачливость. Чувство уважения	Верхушки легких, бронхи, гортань, голосовые связки, челюсть, язык	Проблемы в общении с миром. Нервная оценка, чувство беспомощности. Все чувства, которые перехватывают горло и вызывают удушье от слез. Неумение, неспособность жить своей личной жизнью, т. к. кто-то или что-то мешает. Неумение принять то, что предлагает жизнь. непонимание своих желаний. Обвинение других. Убеждение, что все

Номер чакры, название и цвет	Энергии, лежащие в основе силы	Действие на участки тела	Распространенные стрессы, которые блокируют чакру
			хотят мне плохого. Никому нет до меня дела. Чувство отверженности. Страх перед неудачами. Опо-рочивание других
VI. Лобная чakra, или третий глаз, на уровне лба, синяя (индиго)	Узнавание видимого и невидимого. Интуиция, ясновидение. Возникновение идей. Исполнение желаний. Отношение к себе со стороны мира	Мозжечок, нижняя часть большого головного мозга, уши, нос, околоносовые пазухи, глаза, нервная система, лицо	Конфликты между миром чувств и миром разума. Желание получать больше. Обидчивость. Недовольство своей внешностью. Беспомощность в составлении или в осуществлении планов. Крах радужных планов. Представления, не соответствующие действительности, или негативные. Страх перед ответственностью. Нежелание делать ни так, ни этак. Протест против всего. Нестабильность чувств
VII. Короткая чakra, на темени, фиолетово-белая	Совершенство. Познание Всеединства. Прочувствованная связь со своей духовностью – вера в свои духовные возможности	Большой головной мозг, череп	Неверие в свою духовность, тем самым и в способности. Отсутствие веры в себя и душевного покоя. Отсутствие жизненной цели. Страх перед неземными видениями и сновидениями, поскольку человек не верит и тем самым не углубляется в сущность своих неземных мысленных образов

О сути стрессов

Возможно, это понятие еще не для всех ясно.

Стресс является напряженным состоянием организма, возникающим как защитная реакция на негативные, или плохие, раздражители.

Стресс это невидимая глазу энергетическая связь с плохим.

Все, что для данного человека плохо, является стрессом.

Медицина рассматривает стресс на уровне его физического проявления, то есть возникшей болезни. А болезнь есть не что иное, как суммарно накопившаяся невидимая энергия, которая и вызывает физический недуг. И медицина, и человек обычно понимают стресс как последнее психическое напряжение в веренице стрессов, испытываемых за год или многие десятки лет, за которым непосредственно последовала болезнь. Такое толкование стресса страдает ограниченностью.

Для разьяснения сути стрессов я буду пользоваться такими понятиями, как «тюрьма», «пленник», «заключенный». Если эти слова Вам не по душе, подыщите для себя другие. Важно, чтобы Вы научились высвобождать стресс.

Пленнику необходима свобода. Сама по себе свобода – это все то, что человеку нужно для счастья. Каждый заключенный живет во имя свободы. Его душа тоскует по свободе. Разум соображает, как ее достичь, а руки-ноги реализуют задуманное. Руки у пленного не могут бездействовать. Они должны, по меньшей мере, попытаться проделать отверстие в стене камеры. Чем дольше мы удерживаем в плену негативность, тем она становится больше и тем шире должно быть отверстие, через которое будет совершаться побег.

Отверстие в стене – это болезнь. Чтобы заделать отверстие, вызывают ремонтную бригаду. Чем здание внушительнее, тем престижнее мастера. Чем оно богаче, тем выше их расценки. Чем оно прославленное, тем прославленное и бригада. Имя этой бригады – Медицина. Если это и не бригада, то какой-нибудь добрый человек, который обещает устранить дефект. Возможно, и устраняет. Отверстие заделывается чужими силами, и внешне стена кажется целой. Истину знает лишь само здание.

Беглого пленника ловят и снова помещают в тюрьму. Бросают в глубокое подземелье, где за десятью стенами и запорами место будет надежнее, да и подальше от чужих глаз. Снаружи приставляют охранника, чтобы тот ходил взад-вперед и регулярно заглядывал в глазок. Если охранник добросовестный, он не ограничивается рутинным присмотром, а начинает в служебном рвении приговаривать морализаторским тоном: *«Уж я-то знаю, что ты делаешь. Уж я-то знаю, о чем ты думаешь. Сиди тихо, уж теперь-то тебе не убежать».*

Подобным охранником становятся в большей или меньшей степени все родители и люди постарше, кто хоть сколько-нибудь печется о ребенке либо заинтересованно следит за его благополучием. Иными словами, кто желает ребенку добра. Ребенок, он же пленник, напрягается всякий раз, когда слышит приближающиеся шаги охранника. Стремление к свободе приводит его руки в движение. Поймавший его с поличным охранник принимается ругаться, угрожать, предупреждать, урезонивать и высмеивать.

Чем охранник умнее, тем сильнее у него чувство ответственности, и, пользуясь своим правом сильного, он выдумывает приказы и запреты, не сознавая того, что все это и есть унижение. Охранник справляется со своей работой тем лучше, чем больше он намаялся сам в родительском плену. Страх, что меня перестанут любить, если я не буду с рвением исполнять свои обязанности, поневоле усугубляет в нем прежние ошибки. *Разглядеть в ребенке самого*

себя и воспитать его в духе сердечной доброты способны лишь те родители, кому в детстве пришлось невыносимо тяжело от родительского плена и у кого чудом уцелела душа благодаря заступничеству ангела-хранителя. Большого узнику и не надо. Один гуманный охранник возрождает в заключенном смысл жизни.

Необходимо подчеркнуть, что все символы, которые я использую в описании, позаимствованы мною от самих пациентов. Надеюсь, что задетые родители, читающие эту книгу, не станут обижаться на то, что автор называет их охранниками. Учитывая реакцию, вызванную предыдущими книгами, считаю это напоминание вполне уместным.

Итак, чем больше охранник стремится к общественному одобрению, тем он суровее со своим пленником. Жажда жизни велит пленнику шевелить мозгами, чтобы перехитрить охрану. И вот однажды в голову приходит превосходная мысль. В этот день родилась **интеллигентность** – способность **убрать с чужих глаз долой все плохое и выставить напоказ все хорошее**. Отныне заглядывающий в окошко стражник диву дается произошедшей с узником перемене – тот превратился в заботливого каменотеса, и под его руками безобразная каменная стена покрывается ажурным кружевом, чтобы зловещая тюрьма превратилась в прекрасный дворец. Чем сильнее узника хвалят, тем больше он начинает верить в собственную положительность. Прошлое в мыслях задвигается на задний план – ведь сейчас все хорошо. Желание обмануть охрану оборачивается потребностью обманывать самого себя, поскольку так легче притерпеться к хорошему.

Все как будто налаживается, но в один прекрасный день здание обваливается. Никто не понимает, почему. Лишь здание ведает про то, что ажурные стены не выдержали тяжести. Это значит, что интеллигентность погубила душу хорошего человека и тело тоже не выдержало.

Как быть, чтобы с Вами не случилось то же самое?

Представьте себе, что у Вас в душе расположена тюремная камера.

Это камера Страх.

В камере сидит заключенный. Имя ему Проблема.

Представьте, что Вы распахиваете дверь комнаты настежь и говорите заключенному: «Ты свободен. Прости, что до сих пор не предоставлял тебе свободы.

Прости, что взрастил тебя таким, какой ты есть. Отныне ты свободен!»

Глядите, заключенный встает, направляется к двери – зов свободы непреодолим. Глядите, как он переступает через порог, как меняется весь его облик, когда он оказывается на свободе. Распрямляет спину, высоко держит голову, расправляет грудь, дышит легко, глаза светятся. По дороге шагает человек, который чувствует, что земля дарит ему тепло. Именно ему. Цветы цветут, птицы поют – и это тоже для него. Чувство одиночества улетучивается.

Простите себя за то, что не сумели высвободить свою проблему раньше. Простите так, чтобы Вы смогли почувствовать, что на душе стало легче и в голове прояснилось. Вы убедитесь в том, что изменилось не только самочувствие, но и отношения с людьми. **Прощение себя это важнейший элемент процесса прощения.** Кто простил себе, тот способен прощать и другим. В противном случае прощение превращается в пустое разглагольствование в устах хорошего человека.

Не говорите, что Вы не видите своего стресса. Выкройте хоть раз для себя время и **сосредоточьтесь**. Представить столь простую картину доступно каждому. Для этого нужно *время и для начала возможность побыть наедине с собой*. Жизнь постоянно дает нам время, чтобы работать над собой, но мы не умеем им воспользоваться. Мы умеем тратить его на то, на что не следовало бы.

Чем сильнее желания, тем больше человек отрицает духовность, значит, самого себя, считая человеком находящегося в его оболочке мужчину либо женщину, не сознавая того, что тело является маленькой частичкой человека.

Энергии в человеческом теле

В предлагаемой ниже схеме можно найти, если подумать, приблизительную причину болезни своего тела.

Левая сторона тела – мужская энергия, или все, что связано с отцом, мужем, сыном, мужским полом.

Правая сторона тела – женская энергия, или все, что связано с матерью, женой, дочерью, женским полом.

NB! Восточная философия учит обратному, мне это известно. Поэтому я проверяла свои знания. Разумеется, я обращалась к своим высшим духовным наставникам. Лишь в случае крайней необходимости мне дается краткий словесный ответ. Обычно мне говорят: «*Ты сама знаешь! Все!*» На этот вопрос мне ответили: «*Это высший уровень. Почему ты сама не смотришь? Все!*»

Медиум Хилья спросила, почему я вижу размещение энергий иначе, чем другие. Вот что ей ответили:

«В копии физического тела мужская энергия расположена справа, женская – слева. Это – форма совокупной энергии, чей уровень уже преодолим для человека. Более того, человечество нуждается в таком преодолении.»

Для Луле открывшаяся форма энергии является высшей ступенью человека, без которой физический человек не существует. Это проекция человека как единого целого на уровне тонкой материи, целого, которое никогда не исчезает, а воплощается вновь и вновь, если на то есть распоряжение Космического Регистра.

Магнетизм является формой духовности всякого живого и неживого единства. Он определяет прочность неизбывности физического единства. И уже он расширяется до уровня гравитационных полей.

Сущность магнитной энергии становится зримой через прощение. Использование магнетизма в целях исцеления даст возможность человечеству выжить».

Нижняя часть тела – энергия, связанная с прошлым; чем ниже, тем отдаленнее прошлое. Чем ближе к земле, тем материальнее проблема.

Верхняя часть тела – энергия, связанная с будущим.

Передняя часть тела – энергия чувств, скапливающихся в чакрах или энергетических центрах:

– **I чакра** – энергия жизненной силы, или витальности; расположена на внутренней поверхности копчика;

– **II чакра** – сексуальность, расположена на уровне лобковой кости;

– **III чакра** – власть и господствование, так называемое солнечное сплетение; расположена на уровне пупка;

– **IV чакра** – любовь, расположена на уровне сердца;

– **V чакра** – общение, расположена на уровне гортани;

– **VI чакра** – надежда или равновесие мира чувств, так называемый третий глаз; расположена на уровне лба;

– **VII чакра** – вера, расположена на темени.

NB! Если у человека есть вера, надежда и любовь, то у него есть будущее.

Задняя часть тела – энергия воли, или сила воли.

В задней части тела расположен позвоночник. В позвоночном канале находится главный энергетический канал, из которого энергия движется в боковые каналы и оттуда в органы, ткани и другие участки тела. Позвоночник играет решающую роль в функционировании и работоспособности физического тела. При внимательном рассмотрении третьим глазом одного лишь позвоночника можно определить все болезни тела.

Из каждого позвонка по энергетическому каналу движется энергия, поступающая в определенный орган. Если позвонок поврежден, то соответствующий ему орган заболевает.

Ни один позвонок не повреждается без причины. Причиной всякой болезни является блокировка энергии, вызываемая стрессом. Если замедляется поток энергии любви, то в жизни все начинает идти наперекосяк. Если поток энергии любви прекращается, то человек умирает. Тогда уже не поможет даже самый мощный реанимационный аппарат. Не спасет лучший в мире врач.

Здесь мне хотелось бы развеять опасения многих людей, страдающих склерозом, относительно употребления яичной скорлупы в лечебных целях. Кальций не увеличивает, а уменьшает склероз. **Когда укрепляется костяк, то укрепляется внутренняя мужская сторона человека. Склероз это закосневшее, неуступчивое отношение.** Поглощая яичную скорлупу, Вы уменьшаете свою злобу на мужской пол как виновника экономического крушения мира. Это происходит даже тогда, когда Вы не желаете простить мужчинам и не умеете освободиться от укоренившихся представлений. Тело поможет Вам в этом.

Движение энергии любви блокируется страхом.

Когда страх притягивает к себе плохое, то злоба начинает разрушать тело.

Современная цивилизация накапливала в себе стрессы на протяжении многих жизней и поколений.

Популярная литература рассматривает стресс как напряженное состояние организма, своего рода защитную реакцию на негативные факторы. На самом деле стресс – это невидимая энергетическая связь с плохим.

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.