

Лууле Виилма

ПРОЩАЮ СЕБЕ

Полное собрание
текстов



Лууле Виилма

Прощаю себе. В 2 тт. Том 2

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4567745

Прощаю себе. В 2 томах. Т. 2 / Лууле Виилма.: АСТ, Астрель; Москва;

2011

ISBN 978-5-271-34855-6, 978-5-271-34856-3

Аннотация

Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма предлагает учение о духовном развитии, которое поможет не только излечиться от конкретной болезни, но и восстановить душевное равновесие и обрести внутренний покой. Эта работа – плод многолетней врачебной практики, потребность автора убедить человека, что он может излечить себя сам, может быть счастливым, оставаясь Человеком в любой ситуации.

Содержание

Книга III Светлый источник любви	4
О слиянии в душевной любви	7
Как стать счастливым	19
О болевом синдроме	39
Сверхтребовательность	63
Недовольство	75
Обрести себя	164
Конец ознакомительного фрагмента.	186

Лууле Виилма

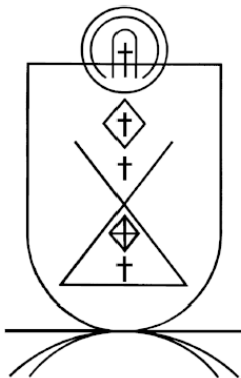
Прощаю себе. Том 2

Книга III Светлый источник любви

*Кто хочет собирать плоды, что растут
в здеишем саду учения,
тот должен превратить всю свою жизнь
в беспрестанные упражнения.*

Бо Ин Ра

Посвящается тем, кто хочет понять



Стремление

Космический Знак Защиты Книги

*«Я беру Твою руку и гляжу в твои глаза, где
отражается Душевный свет – это Твоя истина,
которую Ты в данный момент несешь в себе.
Лишь Ты и только Ты в силах
распознать величие истины в себе,
что является мерилom Твоего Душевного света.*

*Но кому дано видеть свой Душевный свет,
тому дарована способность посредством
него разговаривать—общаться с собой
и со Всеединством.*

•

*Прошу – открой свою истину Всеединству
и самому себе, чтобы усилить Душевный свет,
чьа ясность и сияние зависят
от осознания Тобой любви.*

*Через осознание и постижение любви
Душе даруется искупление.*

*Искупление есть узнавание истины
на пройденном доселе пути заблуждений.*

*Открой в себе истину любви,
и от Всеединства Тебе будет
ниспослано искупление.*

*Ищи истину, и обретишь искупление
через Свет любви».*

*Важно не то, кто причинил мне страдания,
а то, что является причиной
моих страданий.*

О слиянии в душевной любви

Жизнь имеет две грани: жизнь и смерть.

**Жизнь есть уравновешенность, она же – смелость.
Смерть есть неуравновешенность, она же – страх.**

Не испытывай человек страха *меня не любят*, мы были бы смелыми и прожили бы с тем же самым телом как минимум втрое дольше, чем теперь, поскольку наше тело это позволило бы. К сожалению, мы постоянно разрушаем свое тело злобой, которую держим в себе. Ведь сила, требуемая для жизненной схватки, есть энергия злобы.

Не будь у нас страхов, мы не хворали бы на этом свете и умели бы умирать. Накануне кончины мы отправились бы спать, как и в любой другой вечер. Сняли бы с себя одежду и забрались под одеяло. Утром, как на заре новой жизни, встали бы, оделись и пошли бы жить. Каждый день мы упражняемся в умирании с целью выучить это, но никак не выучим.

Мы не осознаем, что во время сна дух отделяется от тела и с пользой использует то время, когда тело отдыхает от физической усталости. Ведь дух не спит. Дух странствует в прошлом, будущем, а также в настоящем и поставляет Вам необходимую информацию в виде символических сновидений. Он показывает Вам те лица и картины, которые прошли

бы мимо Вас незамеченными.

Сон является мини-смертью, которая учит нас правильно относиться к смерти. Однако испуганный человек, как всегда, все делает прямо наоборот. Он возвращает свой страх *меня не любят* до смертельного страха и чем старше становится, тем больше боится заснуть. Нарушения сна смертельным страхом он не называет, а если кто-то назовет, то он сердится и говорит, что не боится, а напротив – сам желает смерти. На словах он говорит правду, а его мысль являет собой типичное отрицание испуганного человека.

Со смертью дух и душа покидают тело. **Кто не боится, тот не испытывает мучений в момент смерти и тому действительно хорошо.** Это известно тем, кто побывал в состоянии клинической смерти. Я побывала и помню. У всех в душе и в духе хранится опыт многих смертей. Поэтому когда человеку очень плохо и он желает прекратить страдания, то он молит о смерти. В трудностях люди просят о более легком исходе.

Большинство из нас этого не помнят. Опыт смерти нельзя потрогать рукой, и поскольку кинофильма о смерти собственного тела не существует, то западный мир весьма скептически воспринимает тот факт, что человек рождается вновь и вновь. Жизнь от этого не меняется, однако страдать приходится немало.

Страх умереть, страх умереть прежде, чем завершены все дела, страх заснуть, не доведя до конца важное дело, страх проспать нечто важное, страх разоспаться, когда дел по горло, и т. д. – все это в действительности является страхом умереть, т. е. смертельным страхом, который вызывает **нарушения сна**. Человек надеется, что во время бодрствования его не застигнут врасплох неожиданности. Задумайтесь о нарушениях своего сна и осознайте особенности своих страхов. Когда Вы их освободите, в тот же миг нарушения сна прекратятся.

У многих людей бессонница прекращалась только от того, что я растолковывала им сущность бессонницы. В их числе были и такие, кто на протяжении ряда лет спал не более одного-двух часов в сутки. Изнуренность бессонницей – это серьезная болезнь, которой болеют уже даже дети. Их безрезультатно пытались лечить успокоительными, снотворными, гипнозом, наркозом и т. п. Как только **полностью** уясняется причина, болезнь проходит.

Для уравновешенного человека смерть – это просто переход из одного состояния в другое, а затем снова возвращение.

В духовном мире не существует временного измерения. **Период между двумя возрождениями безвременен.** Смотрела я как-то раз конец одной из своих жизней и умирание, отождествляя себя нынешнюю с собой тогдашней.

Ощущение полной свободы, которое я испытала в нынешней жизни во время своих клинических смертей, но из невежества до конца не уяснила, оказалось очень знакомым. Я поняла, почему душа человека рвется к свободе как к идеалу. Итак, я умерла, освободилась, стала парить в мире ярких красок и свежих запахов, а затем вдруг тяжело рухнула вниз. Казалось, я еще не успела завершить первого глубокого и свободного вдоха, как уже оказалась снова на земле. Между двумя моими жизнями уместился промежуток всего в 200 лет! Было немножко плохо, но и немножко хорошо.

Так возвращается душа человека из мира относительного равновесия, словно побывав в учебной поездке с целью получить наглядный пример, в мир неуравновешенности, чтобы самой по-человечески обрести уравновешенность и чтобы достигнутое стало достоинством его духа.

Равновесие есть равный вес двух чаш весов. Чаши весов в каждом из нас – это отец и мать. Если они не уравновешены и мы признаем, что сами по своей доброй воле выбрали их для себя, чтобы научиться жизни, то мы сможем также привести эти чаши весов в состояние равновесия. Для этого не требуется ничего, кроме как желания понять своих родителей. Понимает тот, у кого нет страха *меня не любят*, при высвобождении которого возникает видение **родителя как**

целого и их совместного существования как целого.

Соответственно своим родителям, человек может быть внутренне уравновешенным либо неуравновешенным.

Когда цельные люди вступают в брак либо соединяются как-то иначе, то в этом единстве они составляют половину. Они являются половинами, дополняющими друг друга и образующими единое целое. Чем уравновешеннее одна из них, тем уравновешеннее и другая. Чем негативнее некая черта характера у одного, тем позитивнее та же черта характера у другого, чтобы в совокупности было нормально. Различие в характерах выражает потребность этих людей постичь через негативность другого свою собственную аналогичную негативность, которая является скрытой.

Душа – это учитель. Она знает, что именно человеку в его цельности требуется выучить в этой жизни, и она направляет его стопы по той дороге, по которой идет тот, кто нам нужен – единственно необходимый для нас представитель противоположного пола, наш учитель. Учителем является негативность. Мы приходим жить – обращать во благо плохое или, иными словами, состоя в браке, видеть хорошую сторону в том плохом, что свойственно спутнику жизни. К сожалению, все большее число людей с этой задачей не справляется – **они не уравновешивают свои супружеские веса.**

Вступая в брак, человек не должен отказываться от своей цельности, не должен жертвовать собой во имя другого, как

это часто происходит в браке. Он не должен также заставлять другого приносить себя в жертву во имя него. Кто так поступает, тот разрушает брачный союз.

Что делать, когда брачный союз рушится?

Знайте, что единственным совершенным спасителем жизни является свобода, она же любовь. Вместо того, чтобы спасти брак от краха, начните освобождать **свой** страх *меня не любят*, и Вам не понадобится переделывать партнера. Брачный союз как целое уравновесится благодаря Вам, благодаря тому, что Вы, будучи одной из сторон брака, станете обретать уравниженность. Избавление от собственного страха позволит Вам увидеть супруга в правильном свете. Не говорите, будто супруг не меняется. Он изменится, если изменитесь Вы. Изменится Ваше отношение к нему, и Вы вновь ощутите то чувство, которое некогда свело вас вместе.

Очень трудно бывает простить другому человеку, если чувствуешь, что он виноват. В действительности с такими мыслями прощение невозможно. Прощение из вежливости – это лицемерие, занятие пустое и никчемное. Прежде чем простить другому, освободите свои страхи, тогда освободится злоба, и Вы поймете, что Вы сами – тот провокатор, на чью удочку он клюнул и оказался виноватым.

Поглядите на супруга своими глазами, прочувствуйте его

своим сердцем. Не мерьте его меркой Ваших родителей, родственников, завистников. Если сами не умеете, присмотритесь к друзьям супруга. В друзья выбирают подобных себе. Если у него нет друзей, то он – замкнувшийся в себе человек, который не желает пока еще открывать свою душу. Либо уже не желает открывать свою душу, поскольку сильно обжегся. Следовательно, в Вас он нашел того единственного, перед кем хотел бы раскрыться, но не торопится из-за боязни. Постарайтесь понять и уважить желание другого, даже если это – замкнутость испуганного человека. Терпеливая любовь подобна солнцу, под чьими лучами из промерзшей земли в надлежащее время пробивается цветок. Поспешность сродни прокаливанию почвы с целью ускорения появления цветка. Если слишком жарко, то цветок спечется, не успев прорасти.

Находясь в браке, следует знать свое место в жизни, исполнять роль, предусмотренную половой принадлежностью. Не так, как это делают женщины, которые в самом начале брака начинают протестовать: почему я должна готовить еду, почему я должна рожать детей? И т. д. А кто же должен? Муж, что ли? Тогда нужно было выходить за того, кто будет все за Вас делать. Мужчина, добровольно вступивший в брак, таких разговоров, к счастью, не ведет. Он начинает протестовать позже, когда супружеская петля слишком туго сдавит шею. У некоторых эта беда случается очень

скоро, в соответствии с испытываемым мужчиной страхом *меня не любят, со мной не считаются.*

Если семейная жизнь не ладится, задумайтесь о **своих** промахах. Не вините себя – наоборот, **высвободите страх оказаться виноватым.** В противном случае Вы уподобитесь чаше весов, которая становится слишком тяжелой – материальной – либо слишком легкой – душевной. Тяжелое перевешивает легкое, и легкое вынуждено вспархивать, подобно бабочке, и лететь на поиски нового цветка. Так возникают разводы, при которых виновным оказывается упорхнувший, бросивший другого в беде. На деле же ситуация обратная.

Если один становится слишком материальным, а другой во имя любви и сохранения семьи желает шагать с ним в ногу, то этот другой приносит себя в жертву, и они оба не замечают, что в их видимом равновесии вес стал настолько тяжелым, что вдавливается в землю. Принесший себя в жертву, не сумевший остаться самим собой покидает этот мир, оставляя свое физическое тело в земле, поскольку не выдержал напряжения.

Если один становится слишком легким, т. е. душевным, т. е. эмоциональным, а другой во имя сохранения семьи желает угодить ему, то это вряд ли удастся. Удастся в том случае, если оба умеют и хотят, ибо считают правильным отказ от земных благ. А еще лучше удастся, если также

и их дети желают жить без земных благ. Обычно материальная жизнь с ее проблемами возвращает их с небес поближе к земле, и они, возможно, кое-как справляются.

Так начинают молодые супружеские пары. Они живут воздухом и свободой, то есть свободой и любовью, откуда потихоньку не спускаются с небес на землю. Вспоминая прекрасную любовь первой поры, они залечивают раны, нанесенные временем. Когда порой случается плохое, такие люди не забывают про хорошее – свое и чужое. Материальное тело неизбежно нуждается в удовлетворении также и материальных потребностей, но подобные люди способны противостоять **гонке стяжательства**, и они легко сохраняют уравновешенность. К сожалению, таких браков очень мало.

Почему? Почему мы сами усложняем себе жизнь?

Причина в том, что для цивилизованного человечества, т. е. для западного мира, семья перестала быть святыней. **Святыней стало и все более становится богатство.**

Мы являемся жертвами цивилизации, иначе говоря, жертвами собственного стяжательства. Когда женщина-мать становится чересчур материальной, перестает выполнять роль женщины, то **дети становятся жертвой материнского нематеринства.** Что это значит?

Это значит, что мать XX века не умеет научить своего ребенка **единению в душевной любви.** Матери нашего вре-

мени – мужеподобные деловые особы, отодвигающие женственность и материнство на второй план. Они нервно хватают ребенка на руки и принимают его убаюкивать, но ребенок не успокаивается, ибо душевный надрыв выражается в ребенке. Ведь мать – это душа ребенка.

Матери убаюкивают, читают, поют, укачивают, заботятся, моют, убирают, кормят. Чего только матери не делают. Они крутятся как белка в колесе. Они держат ребенка на руках и разговаривают поверх ребенка, ругаются поверх ребенка, строят планы поверх ребенка, думают свои хорошие и плохие думы поверх ребенка.

Однако ребенок ждет не дождется, чтобы мать хоть раз в жизни, если на большее не хватает времени, прижала его с нежностью к груди, да так, чтобы никто и ничто ее при этом не отвлекало, и ощутила бы, как сердце ребенка сливается с сердцем матери и как тело ребенка сливается с телом матери. Что с того, что разум говорит, что физически это невозможно, но ребенок хочет ощутить, что это возможно. И это возможно.

Нам следует простить своих матерей за то, что они этого не сумели. Желательно, чтобы каждый человек знал про такую важную вещь и, если мать не умеет, научил бы ее. Никто не запрещает нам это делать, тогда как всеобщее неумение

чревато страданиями.

Нам следует простить своих отцов за то, что они не сумели проявить внутреннюю мужскую решимость и стать своей жене надлежащей опорой. Если Вы знаете своих бабушек и дедушек, то можете понять, отчего мать и отец именно такие, какие есть. Простите своих бабушек и дедушек за то, что они не сумели исполнить свою роль, предписанную им полом, и тем самым усложнили жизнь себе и своим будущим поколениям. Вы же понимаете, что человечество таким образом учится.

Поглядите на свою мать либо вызовите в воображении ее образ и представьте себе, что идете в мыслях к матери. Идете и становитесь все меньше и меньше, покуда не предстанете перед ней совсем маленьким – величиной с ее сердце. Окунитесь в сердце матери и ощутите, как хорошо Вам там ее любить. Барьер страха отодвинулся от обоих и не мешает.

Теперь представьте, что мать, становясь все меньше, идет к Вам и, став размером с Ваше сердце, окунается в Ваше сердце. Как хорошо держать мать в своем сердце и любить ее. Мешающая стена страха где-то далеко и не может прервать Вашего единения. Если Вы ощущаете себя счастливым, то Ваше мысленное усилие не пропало даром. Какая бы ни была мать и сколько бы огорчения она ни доставляла Вам, душевное единение с матерью идет лишь на благо вам обоим.

Кто научается единению с матерью в душевной любви, тот способен достичь единения со всеми и вся. Тот обретает еди-

нение с отцом, с сестрами и братьями, с дедушками и бабушками, с родственниками, с друзьями, со всеми. **Он способен к единению с жизнью.** Он не боится поместить в свое сердце кого бы то ни было, чтобы сделать тому хорошо своей любовью, каким бы плохим его ни считали. Он умеет любить, понимать и освобождать.

И когда приходит срок, то его сердце находит того единственно верного, с кем соединится душевно, а затем и телесно. Такой человек не вцепляется в другого как собственник и не делает несчастным ни себя, ни другого. Лишь собственническая любовь причиняет боль, если оказавшийся у нее в плену желает вздохнуть хоть чуточку свободнее.

Смелая любовь освобождает.

Испуганная любовь сковывает.

Освободите свой страх *меня не любят и в моей любви не нуждаются*, и Вы станете истинно любящим, который живет сам и дает жить другим.

Как стать счастливым

У меня часто спрашивают: как стать счастливым? Ответаю: *«Для этого нужно стать человеком».*

Что значит – стать человеком? Ведь мы и так люди.

Быть человеком значит придерживаться своей половой роли. Мы являемся на свет мужчиной либо женщиной – по своему усмотрению. Не забывайте, что это – наш собственный добровольный выбор.

Кто в предыдущей жизни был мужчиной и закончил свою жизнь мужчиной, тот явился в нынешнюю жизнь женщиной. Но если он не сделал чего-то мужского либо, поддавшись женскому влиянию, чересчур обабился, то в эту жизнь он является женоподобным мужчиной, чтобы через страдания стать настоящим мужчиной. Если он и в нынешней жизни живет наполовину женщиной под властью женщин, то и в будущей жизни он явится мужчиной, чтобы через еще более тяжкие страдания постичь требования мужской жизни.

Кто в предыдущей жизни был женщиной, однако считал, что мужчиной быть лучше, и хотел жить по-мужски, тому приходится в нынешней жизни мучиться в неприятной для себя роли. И если она продолжает считать, что у мужчин жизнь лучше, и отказывается полюбить благородную цель женской жизни, то она и в следующей жизни явится жен-

щиной и будет страдать еще сильнее. Мне не доводилось встречать столь упрямых ниспровергателей природы, которые учились бы однополуму бытию дольше, чем три жизни подряд. В принципе, они наверняка есть.

Итак, мы словно шагаем по жизненной лестнице, что дает возможность идти посередине лестницы, покачиваясь столько, сколько требуется при ходьбе. Либо теряем-равновесие и начинаем шарахаться из стороны в сторону, пока не падаем через край в потусторонность, чтобы в следующей жизни забраться обратно на лестницу в том самом месте, где мы прервали свой путь в предыдущий раз.

Желание стать супермужчиной или суперженщиной является естественным для испуганного человека. Стремясь к своей цели любой ценой, человек подминает под себя законы природы, словно траву на лугу, и эгоистично жалуется на то, что жизнь несправедлива. В светских беседах разговор неизменно сворачивается на то, что у женщин жизнь трудная, а у мужчин – легкая. Хотя мужчины и протестуют в душе, но у женщин в руках верный козырь – им приходится рожать – а против этого факта никак не попрешь.

У мужчин жизнь действительно более легкая, но не потому, что они не рожают, а потому, что они видят невидимое. Даже если мужчина не признает невидимого мира, он все же его видит, но это именуется иначе. Что такое строить планы, составлять планы, планировать? Это и есть

видеть невидимое. Мужчина может в мыслях детально спланировать каждый шаг вплоть до самой цели, а затем претворить план в жизнь. Потом еще собственным глазом осмотрит сделанное.

Видеть невидимое настолько естественно для мужской натуры, что он не представляет, как можно иначе. И если иной мужчина, обабившийся под давлением женщин, этого не умеет, то о нем говорят, что он никакой не мужчина. Впору юбку надевать. Дальше этого рассуждения не идут. Межполовое взаимопонимание поныне является непреодолимым барьером.

Более всего недоразумений возникает в связи с простыми работами, поскольку при этом женщина и мужчина пытаются перещеголять друг друга в знаниях и мастерстве. Возьмем для примера одну нехитрую работу.

Гвозди умеют забивать все. Присмотритесь, **как забивает гвоздь женщина.** Для выполнения этой операции нужны три вещи: гвоздь, молоток и место, куда будет вбит гвоздь. Немало таких женщин, которые говорят, дескать, я не стану умолять на коленях мужа, а вобью сама, в противном случае все равно вспыхнет ссора. И она права.

Есть женщины, которые с гордостью подчеркивают, что они справляются с мужскими работами лучше самих мужчин. Верно. Было время, когда трактористкам вешали на

грудь ордена лишь за то, что они – женщины. Нынешний уровень техники создает иные условия. Нужно лишь спросить, с какими мужчинами такая женщина себя сравнивает и умеет ли она выполнять также и женскую работу. Каждая женщина может утверждать, что она имеет право делать то, что ей нравится, даже если это – мужская работа. Может, разумеется, может, и это постоянно делается, ибо очень много женщин одиноких, разведенных, вдовых. Кто же сделает за них эту работу? Однако важно, чтобы женщина, делая мужскую работу, в мыслях все же оставалась женщиной. Если женщина из гордости кичится своей выносливостью, то она навлекает на себя страдания. Кто бесстрашно выбирает для себя одиночество, но во время выполнения мужских работ чернит мужской род в своем сердце, тому суждено заболеть.

А теперь поглядите, **как забивает гвоздь мужчина.** Непоседливая женщина не в силах понять, отчего мужчина так долго размышляет – ведь дело-то пустяковое – и с какой стати он спрашивает, что именно будет на этом гвозде висеть. Неужели нельзя иначе, раз гвоздь все равно будет вбит? Какие все же мужчины глупые! Женщина неспособна увидеть, что гвоздь и стена примеряются друг к другу, так как они должны соответствовать друг другу, а также, в свою очередь, соответствовать той вещи, которая будет повешена на этот гвоздь. Мужчина способен видеть в глубь стены. Он знает либо подозревает, что в стене в этом месте проходит,

например, электрический провод, и он понимает, что будет, если вбить туда гвоздь.

Мужчина видит пространственно и мыслит вглубь. Женщина видит в одной плоскости и мыслит поверхностно.

Мужчина не уваливает от работы, но он хочет, чтобы гвоздь прослужил долго. И если жена передумает, то не пришлось бы выдирать этот гвоздь и вбивать новый и тем самым портить стену. Мужчина знает, как трудно строить стену. Женщине же подавай гвоздь для сиюминутной прихоти. Женщины любят перемены. Это означает, что женщины как направляющие развитие жизни желают по возможности скорее идти дальше, зачастую не учитывая объективной реальности. Мужчина хочет создавать вечное, что также нереально. Желание есть страх не получить того, что я хочу.

Если мужчина-подкаблучник исполняет желание женщины, не думая при этом своей головой, то гвоздь непременно изогнется, угодив в препятствие, либо действительно случается так, что раздается громкий треск и в доме гаснет свет. Кто виноват? Мужчина, разумеется. Так считает жена, и так оно есть на самом деле, ибо мужчина обязан сам планировать свои работы. Теперь ему предстоит вырубать в стене дыру и чинить провод. На этот счет есть народная поговорка: *«У кого не работает голова, у того должны работать но-*

зи».

Итак, мужчина продумывает план действий и приступает к работе. Мужчине необходимо, чтобы к вечеру была видна сделанная работа. Вечером он обзереваеt ее и по ней оценивает себя. Если работа нравится, то мужчина бьет себя кулаком в грудь и говорит: «*Молодец мужик!*» Заламывает шапку на затылок и идет ужинать. А если работа неказиста, то мужчина в сердцах сплевывает и, надвинув шапку на глаза, отправляется восвояси. В самооправдание он начинает искать виновных. Сперва вина падает на маленького начальника, затем на начальника покрупнее, затем на государство. Но сколько бы он ни искал, в конце концов докапывается до первопричины – и ею оказывается жена. Мужчина, недовольный собой, недоволен также и женой. Мужчина испытывает потребность видеть результаты своего труда.

Мужчина видит невидимое, а создает видимое.

Женщина видит видимое, а создавать должна невидимое.

Как создавать то, чего не видишь? В этом-то и состоит трудность женской доли, которая увеличивается по мере того, как женский пол становится умнее, поскольку **одностороннее усвоение школьной мудрости истребляет в женщине первозданную женщину**, разрушает женскую веру в свои эмоции, ощущения и в силу любви. Ведь все при-

ходится делать рационально, по-умному, с толком, осязаемо и зримо. Женщина, которая желает быть хорошей и нравиться умным мужчинам, начинает уподобляться мужчине. Она одевается по-мужски, изучает технические науки и пробивается на мужские должности, но все усилия не приносят желаемого результата. Тогда она объявляет, будто женщины дискриминируются, и не сознает того, что при всем своем желании женщины не в силах видеть мир так, как видят его мужчины.

Проблема женского пола в целом обострилась с тех пор, как женщины приобщились в массовом порядке к образованию. Почему образование, которое движет человечество вперед, оказывает подобное воздействие на женщин? Образование являет собой мужскую энергию. Вместе с образованием женскому полу следовало бы получить также душевное образование нового уровня – философию, что явилось бы противовесом полученному образованию. Но этого не случилось, поскольку церковь, прежде превозносившая человека, пришла в упадок, однако власти из своих рук не выпустила.

Церковь тоже подчиняется синусоидальному развитию жизни, то есть она испытывает свои взлеты и свои падения, чему должно бы сопутствовать возникновение нового качества, соответствующего новому уровню поумневшего разума. Однако церковь по сей день не признает этого и потому превратилась в фактор, тормозящий развитие. Церковь аб-

солютизирует дух и обрекает созданное Богом тело на вечные страдания. Но развивающийся человек распознал эту ошибку и потому отверг догматику.

Всякой уважающей себя женщине следовало бы уяснить, что будь у нее даже диплом о наивысшем в мире образовании, она все равно не сможет идти в ногу с мужским божьим даром. Если она желает доказать мужчинам свое превосходство, то сможет это сделать в какой-нибудь узкой сфере и с большими усилиями. Ею можно восхищаться, но ее женское естество оказывается ущемленным. Это чревато конфликтами.

Мужчины способны в течение очень долгого времени терпеливо относиться к умной и храброй женщине, но если эта женщина в своей растущей заносчивости не замечает того, что мужчинам приходится восстанавливать недостающие звенья в ее логике, то в один прекрасный день у мужчин лопается терпение, так как помеха начинает слишком мешать, и они говорят свое веское слово. Ибо если умная женщина делает мужскую работу, то глупому мужчине не остается ничего иного, как браться за женскую работу. Но это отнюдь не означает, что умная женщина превосходит своим умом глупого мужчину. Ответственность мужчины за созидание физического мира не позволяет ему отступать без борьбы.

Материалист – будь то мужчина или женщина – считает истинным физический мир, и потому его интересует логический и рациональный мужской мир. В этом мире все дела-

ется быстро и осязаемо, что очень важно для материалиста, ибо от этого зависит его самооценка.

Я – женщина и имею способность видеть мир глазами другого человека. Поистине очень любопытно наблюдать за мужским миром. Например, мужчина решает что-то сконструировать. Его план совершенствуется шаг за шагом. Все эти шестеренки, передаточные звенья, шатуны, поршни, шарикоподшипники и т. д. сцепляются в единую систему и работают в голове мужчины как взаправдашние. И если некая передача пробуксовывает, то мужчина все обмозгует и придумает новую штуковину.

А теперь представьте себе, что во время такой мыслительной работы в комнату врывается жена и начинает его укорять за то, что он ничего не делает и что все лежит на ее плечах. Мужчина обозляется, и весь его прекрасный план рушится. Либо мыслительный процесс прерывается на половине. Покрывается ржавчиной и устаревает прежде, чем он успевает переделать навязанные женой дела. Однако без прочной несущей конструкции мужчины дела женщины обречены на неудачу. Это я поняла еще в детстве, наблюдая за своими родителями. Я пытаюсь втолковать это женщинам, но зачастую натываюсь на глухую стену. Упрямая женщина слепа и глуха ко всему, что не касается ее прав. А права у нее невероятные. Пусть даже во вред себе. Уж она-то найдет потом, кого

винить.

Я немного умею видеть невидимое и потому вверяю мужские дела мужу, не подчеркивая при этом своего ума. Чтобы уважать мужа. Чтобы его не унижать. Я знаю, что и он умеет делать женскую работу и, окажись один, ни перед чем не спасует, но он не унижает меня тем, чтобы бросить мне вызов. Подобно тому, как у каждого свой почерк, так у каждого есть и свойственный лишь ему стиль работы. Работа хорошо выполняется тогда, когда человек свободен в выборе своего стиля. Эту свободу необходимо уважать.

Мужская рассудительность есть умение видеть невидимое.

Женщине не дано видеть невидимое. Выходит, она лишена рассудительности? Часто так и считают, а женщины лишь укрепляют это мнение своей бездумной суетой, неуместными желаниями и советами.

Женская рассудительность есть умение ощущать невидимое.

Мужчина подобен прожектору во мраке ночи. На близком расстоянии он видит хорошо, но если нужно разглядеть точку на линии горизонта, то он должен сфокусировать луч своего прожектора. Для этого требуется время, силы и умение, а

все это приходит с годами. Иначе говоря, для того чтобы составить добротный план на будущее, требуется время, силы, умение. Если необходимо одновременно глядеть и в другом направлении, то повторяется то же самое. Для выполнения третьего приказа у мужчины еще хватает энергии, но четвертый – это уже слишком. Мужчина, которому приходится выполнять волю сверхтребовательных женщин, вынужден крутиться на вышке, подобно центрифуге. Чем быстрее он вращается, тем короче делается луч света, покуда в итоге он начинает освещать лишь самого себя. Чрезмерное послушание делает из мужчины эгоиста, который думает только о себе. Он становится ленивцем, чья работоспособность истреблена чрезмерной требовательностью. Таким его делает страх перед непомерной требовательностью.

При воспитании сына следует знать, что человек является на свет учиться. Всякая работа есть урок, который начинается с размышления. За хорошей мыслью следует хорошая работа, по завершении которой требуется время, чтобы сделать вывод. Работа, построенная таким образом, воспитывает умного, толкового и трудолюбивого мужчину, чей труд приносит пользу. А если мальчик вынужден делать десять дел зараз, то в голове у него царит полный хаос. Он сбивается с ног, но не бывает доволен собой, и это истребляет в нем мужчину. Он злится на то, что женщины все успевают, но это происходит от непонимания, что мужчины – не женщины.

Женщина ничего не видит в том ночном мраке. Но зато ощущает все то, что видит мужчина. И даже более того. Причем женщина обладает способностью одновременно воспринимать как целое, так и отдельные детали. Женщине не требуется поворачиваться лицом к цели. Женщина ощущает всем своим существом. Не будь у нее страхов, которые блокируют восприятие, она воспринимала бы различные объекты, их взаимосвязь и движение в будущее. Чем меньше страхи у женщины, тем более открыто ее восприятие и тем совершеннее ее способность созидать будущее. Неуравновешенная женщина ощущает то же самое, но она не верит в свои чувства и потому хватается за десять дел сразу. Женская выносливость и стойкость велики. Но и у женских дел есть свой предел, переступив который женщина обрекает себя на бессмысленную суету, не приносящую ни желаемого результата, ни удовлетворения.

Мужчина, который понимает самого себя, понимает и женщину. Либо если себя не понимает, но пытается понять женщину, то начинает понимать и самого себя. Он не станет помыкать женщиной как более сильный и умный. Рассудительный мужчина чувствует, что своей гибкостью женщина придает мужу прочность, своей слабостью – силу, своим неумением – умение. Понимающий мужчина не истребляет душевную доброту женщины тем, что считает себя лучше женщины.

Рассудительный мужчина знает, что развитие не имеет предела. Развитие есть приращение рассудительности. **Рассудительность мужчины возрастает благодаря тому, что он ставит рассудительность женщины выше себя.** Он не боится того, что жена умнее него, поскольку не желает быть лучше жены. Рассудительный мужчина верит в свое мужское видение и ощущает свою выносливость. Но сколь бы ни был мужчина рассудителен, женщина всегда способна удивить его своим восприятием. Женщина, не подумав, как бы между прочим, не углубляясь в суть дела, может произнести нечто такое, чего и сама не понимает, но что расставляет все на свои места. Реплика женщины может, словно молотком, ударить мужчину по лбу как в хорошем, так и в плохом смысле, но при этом в цепи всегда восстанавливается недостающее звено. Женщина может сама ни о чем не догадываться, но мужчина-то понял. Мужская мысль включилась в работу, будучи приведенной в действие женской любовью, которую возвысил мужчина. Если теперь мужчина поразмыслит и сам это прочувствует, то очередной урок будет им усвоен.

Рассудительный мужчина выслушивает приказ женщины, но поступает так, как велит собственный разум, поскольку он создан как творец физического мира.

Если женщина понимает самое себя, то она понимает и мужа. А если себя не понимает, а старается понять мужа, то начинает понимать и себя. Через понимание мужа она постигает и себя в муже. Она доверяет своим чувствам и видению мужа и реализует себя в любви к мужу. Она не ощущает, что муж считает ее ниже себя, глупее, хуже. Она чувствует, что муж через нее возвышается, и это возвышает женщину. Это – счастье.

Женщина, которая чувствует, что мужчины умнее женщин, приглядывается к мужу, стараясь понять его мысли, слова или объяснения и постичь в них мужскую логику. Если она еще в детстве имела терпение наблюдать за бессловесной мыслительной работой отца, за которой следовало некое дело, то она поняла, что мышление является очень важной деятельностью. Девочка способна ощутить движение, происходящее в мозгу думающего человека. Любовь к отцовскому умению планировать позволит ей в будущем наслаждаться мыслительной деятельностью своего мужа, а не высмеивать ее, подобно другим женщинам. Интерес к мужскому мышлению вдохновляет ее на любовь к мужу.

Мужчина, который ставит жену выше себя, развивается через рассудительность жены.

Он обретает способность ясного восприятия.

Женщина, которая ставит мужа выше себя, развивается через рассудительность мужа.

Она обретает способность ясного видения.

Повседневная же жизнь указывает на то, что испуганные люди стараются унижить супруга вместо того, чтобы его возвысить. Многие не обретают душевного покоя прежде, чем достигнут своей цели.

Мужчины обзывают жен дурами только потому, что женщина думает не так, как мужчина. Оскорбленная женщина замолкает, но от этого ее мозги не начинают мыслить по-мужски. Ведь женщина создана быть женщиной. Прискорбно то, что с каждым разом наряду с устами женщина все больше замыкает свое сердце, ибо боится неприятностей из-за своей откровенности. И если ее рассудительность будет настойчиво проситься наружу, то женщина откроется другим на стороне. Дом и муж вызывают у нее все большую неприязнь. На работе ее считают умной, а дома – дурочкой. К чему ее потянет? Разумеется, к работе. На деле же мужчина увидел в женщине себя, ограниченность своего разума и разозлился на самого себя же.

Лишь потому, что мужчина хочет из жены сделать мужчину, у них обоих страдает разум.

Женщины тоже обзывают мужей дураками и презрительно припечатывают, мол, что ты за мужик. Мужчины приходят в ярость и атакуют жен своими притупившимися от сдер-

живания чувствами. Женщина может доказать наличие у нее ума бумагой со штампом (т. е. дипломом), тогда как мужчина не может доказать своих чувств. Многие женщины цель образования видят в том, чтобы отомстить мужчинам. По сути же женщина видит в мужчине также самое себя. Глупость женщины состоит в неумении доверять своим чувствам и обращать их себе во благо.

Лишь потому, что женщина хочет из мужчины сделать женщину, у обоих гаснут чувства.

Каждой женщине следовало бы вновь открыть в себе женщину, тогда жизнь стала бы достойной того, чтобы жить. Тогда женщина, глядя на массу сделанных мужем дел, испытывала бы радость, поскольку ощущала бы, что это ее любовь сделала мужа сильным. И она еще сильнее полюбила бы своего славного мужа. А если муж напортачил с работой, то сказала бы себе: *«Это моя ошибка. Я ее исправлю. Я не виню ни себя, ни мужа, поскольку поняла, в чем дело. Я допустила ошибку, а он попался на удочку. В том, что он попался на удочку, уже его ошибка»*.

Груда немытых тарелок и грязного белья раздражает женщину куда больше, чем мужчину. Она вызывает у нее чувство вины, поскольку женщина не выполнила свою основную женскую роль. По той же причине ее может взбесить неубранная квартира, неухоженный двор, грязь на улице. рассу-

дательная женщина с горячим сердцем может испытывать радость даже от непосильной работы.

Мужчина же не понимает, отчего из-за пустяка разгорелся сыр-бор. Мужчина сделал дом, двор и улицу. Его роль исполнена. И если все это построено не им самим, то все же здесь потрудились мужчины. Энергетика работает в пользу мужчины.

С односторонним ростом рационального ума возрастает угроза превращения в «промежуточный» пол. Мужчины феминизируются, а женщины мужают.

Если мы хотим быть счастливыми, то следует исполнять свою половую роль. Современная половая роль совершенно иная, нежели несколько тысячелетий тому назад. Не следует бояться того, что женщину снова определят на место домашней наседки среди кастрюль и поварешек. Если у женщины нет стрессов, то она любит в первую очередь своего мужа и в том случае, если она занимает высокое служебное положение и занимается работой, соответствующей ее образованию. Любовь работе не помеха и не отнимает время. Прошу не путать ее с влюбленностью, которая требует времени, денег и не дает работать. Кто любит, тот удовлетворен. Период влюбленности должен быть коротким, а время любви – долгим.

Кто намерен прожить жизнь в одиночестве, тот должен обрести внутреннюю уравновешенность. В противном слу-

чае у него ничего не получится. Уравновешенность приобретается через умение понять противоположный пол. Начните постигать его через постижение своей матери или своего отца, т. е. через уравновешивание матери и отца в собственной душе.

Пример из жизни

Я попросила одну из пациенток описать, как она исправляет свое умонастроение. Ее ответ приводится ниже.

Думаю, что я – обычная эстонка из типичной семьи советского времени. Работящие родители, их старательные дети. Внешне все было в порядке, пока не начались болезни: по весне воспаления сердечной мышцы, ангины, развилась близорукость, воспаления почек и почечной лоханки, воспаление мочевого пузыря и т. д. вплоть до болей и уплотнений в грудях. Дальше уж некуда. Ко всему этому добавился безумный страх и ощущение полного фиаско в жизни, страх за детей, нежелание жить, большая неразбериха в мыслях и чувствах. А если сюда еще добавить упреки матери, мол, у нее, такой здоровой и работящей, такая хилая и насквозь хвора дочь, то и впрямь хоть не живи.

В некий очень важный для меня момент, когда передо мной встал выбор – либо рак груди, либо борьба за здоровую жизнь, – я приняла решение. Жизнь – и только здоровая, приносящая удовлетворение, гармоничная жизнь! С этой минуты начался мой трудный путь к святым житейским

истинам.

Жутко выслушивать из уст другого человека правду о себе и об отце с матерью. Оправившись от первоначального потрясения, я стала анализировать свои стрессы. Всех их можно свести к двум словам – боль любви. Я нуждалась в любви, как цветок нуждается в солнце, чтобы расти и раскрывать лепестки. Во имя любви, вернее, во имя выслуживания любви я старалась быть послушным ребенком для родителей, хорошей ученицей для учителей, верным товарищем для друзей, интересным собеседником для знакомых, нескучной женой для своего мужа. Я только и делала, что старалась быть лучше, всегда считаясь с другими и с тем, как им удобно. Мой страх, что меня не станут любить такой, какая я есть, был, как видно, огромен. Да и сейчас еще он велик, хотя я уже полгода изо дня в день освобождаю свои стрессы, и все же иной раз ловлю себя на старых привычках. Ведь это так просто – надеть на себя апробированную личину, и вот уже ты всем нравишься. Но я уже больше на себя не злюсь. И это тоже – шаг вперед, если я сознаю свои ошибки;

Я прощаю себе, как бы трудно это ни было, и прощаю также другим, кто является меня наставлять в некоторых житейских ситуациях. Раньше я думала так: *«Прости ему, потому что поди знай, когда тебе самой понадобится прощение!»* Маленькая корысть в этой мысли была. Теперь я знаю, что поступки, которые требуют прощения, я навлекла на себя сама.

Страх оказаться без вины виноватой, чувство вины, страх казаться плохой воспринимаются мною как высокие морские волны. Они несутся на меня с грохотом и погребают под собой. Возможно ли вообще увидеть свет с такой глубины? И тогда я тихонько, шепотом начинаю убеждать себя в том, что не бывает вины, а есть ошибки.

Ошибки можно исправить, И я учусь – до следующего раза. Приходит кто-то из близких и в который раз накатывает на меня волну вины. Учусь, опять учусь. Я знаю, что уже не утону, однако морская гладь дожидается меня далеко, в другом заливе.

Жизнь состоит в постоянном движении и изменении. Стрессы, что я распознала и освободила сегодня, посетят меня завтра в ином обличье, но с той же сутью. И я знаю, что они будут являться, покуда я их не усвою. Наступит такой день, когда обнаружится, что определенные ситуации и проблемы не причиняют мне больше боли и не страшат. Остается лишь удивляться, из чего только прежде я не делала проблемы! Новый стресс я встречу уже не как врага, а как друга, пришедшего меня учить.

...И тогда накатывает девятый вал, и я снова стою перед выбором – утонуть или научиться плавать. Трудно учиться плавать в немолодом возрасте. В детском возрасте куда легче. Своих детей я научу прощению заблаговременно.

О болевом синдроме

Знания являются мне через людские души в той очередности, в какой я готова их воспринимать. Подоплека некоей проблемы раскрывается шаг за шагом.

А. В книге «Без зла в себе» на стр. 43 Вы прочли о том, **что боль является одним из пяти признаков злобы.**

Б. На стр. 131 той же книги Вы узнали, что боль есть злоба поиска виновного.

В. Сейчас Вы узнаете о том, что **боль – это злоба жестокости.**

Как я об этом узнала?

С тех пор, как я ступила на путь духовного совершенствования, я ни разу не была «просто больна». Я прекрасно знаю, что если тело посылает мне сигнал в виде болезненного ощущения, то мне необходимо усвоить то, что оставалось доселе невыученным. Если раньше всякое новое сведение я перепроверяла десятки раз с разными пациентами, то теперь мне известно, что **один и тот же стресс оказывает одинаковое воздействие на всех людей без исключения.** По старой привычке материалиста я и это перепроверяю, однако могу делать это и на духовном уровне.

Итак, как-то раз я ощутила пронзительную боль в затылке. Я освободила свою злобу. Боль уменьшилась. Освободи-

ла злобу, связанную с поиском виновного. Боль стала еще тише. Освободила свою чрезмерную требовательность и особенно требовательность к себе, и боль все приглушалась и приглушалась. Поскольку конкретная сиюминутная проблема сделалась для меня ясной, то боль прошла, однако осталось некое смутное ощущение нездоровья. Это ощущение фактом своего существования подсказало, что мне нужно добраться до сути проблемы. Но поскольку в тот момент мне было некогда – нужно было срочно *делать добро другим*, то я отстранила *свое тело на задний план*.

Прошло несколько недель. Моя подруга Боль своим острым покалыванием по разу в день стала сигналить мне, что первый раз был просто предупреждением, тогда как теперь дело уже нешуточное. Внутреннее смутное ощущение опасности встревожило меня. Я поняла, что осталась неосмысленной некая очень важная проблема.

Бросив все дела, я стала искать ключ к разгадке. В тот момент, когда я обратилась к своей боли, я совершала прогулку, ибо больше всего мне нравится заниматься мыслительной работой, когда я нахожусь в движении.

Я сказала: *«Дорогая боль! Я прощаю тебя за то, что ты вошла в меня. Прости и ты меня за то, что я приняла тебя и взрастила и до сих пор не понимаю, что ты хочешь мне сказать. Я отпускаю тебя на волю, но я желаю понять, отчего вообще возникает боль. Ведь боль – это несчастье для человека. Я хочу помочь себе, но также хочу помочь и боль-*

ным. Раз уж мне дано право наставлять таким образом людей, то ты дашь мне и понимание. Я освобождаю свой страх не понять сразу твое сообщение.

Аптеки забиты болеутоляющими средствами, которые поглощаются в умопомрачительных количествах, однако ты, боль, не исчезаешь. Я знаю, что ты не можешь уменьшиться, если человек не понимает твоего поучительного сигнала. Ты вынуждена усиливаться. Прояви себя так, чтобы я сумела понять».

Вдруг я увидела открытую дверь в погреб. Погреб настолько упрятан в земле, что на поверхности виден лишь бугор. Бугор как бы медленно вырастает из-под земли – в сторону видимого. Это значит, что я подавила в себе проблему, поскольку боялась извлечь ее на свет божий, а она разрослась и во мне уже не умещалась.

Заглядываю в погреб и вижу образцовое складское хозяйство, какое только можно себе представить. Если эта символическая картина не явилась бы лично мне, то я совершенно спокойно сказала бы, что подобный рационально-образцовый порядок складирования мне не свойствен. Передо мной было нечто вроде порохового погреба, сплошь заставленного – куда ни кинь взор – рядами аккуратных свертков-кирпичиков, да так, что и мышонку негде было проскочить. Лишь возле самого порога оставалось еще с десятков свободных мест. Будь и они заполнены, мой пороховой погреб – причиняющий боль стресс – достиг бы критической

массы, и я, образно выражаясь, превратилась бы в атомную бомбу. В ходе цепной реакции из меня стала бы извергаться разрушительная злоба, причиняя боль мне самой, а также другим.

Я взяла один сверток из собственного склада и стала его распечатывать. Увидев содержимое, я поняла также и сущность синдрома боли. Мною овладели отчаяние и ужас. К счастью, одновременно с этим проблема стала таять, словно весенний снег на жарком солнце, и растекаться ручейками. Ведь я сама хотела это узнать, а уж смелость на то, чтобы признать в себе наличие самого плохого, во мне уже появилась. Ключ был дан, разгадка найдена.

Я поняла: боль есть жестокость.

Все мы с детства – кто в большей, кто в меньшей степени – страдаем от жестокости, домашней либо посторонней.

Почему мы страдаем?

Потому что боимся жестокости.

Страх перед жестокостью навлекает жестокость. Чем сильнее возрастает страх, тем сильнее возрастает жестокость.

Жестокость с ее унижением и осмеиванием отнимает надежду быть любимым. Из страха *меня не любят* человек вбирает в себя направленную на него жестокость, а также все

аналогичные изъятия жестокости, адресованные кому бы то ни было, и не догадывается о том, что вся эта жестокость становится его собственной. Человек даже не замечает того, что он стал жестоким. Ведь он знает, что жестокости он боится. Убежал бы подальше от жестоких людей, но заставляет себя оставаться на месте. Ответил бы на жестокость жестокостью, но что подумают другие. Между тем жестокость набирает силу, и вместе с ней растет внутреннее сопротивление против жестоких людей.

При достижении критической отметки возникает болезнь с болями, которая, подобно учителю, указывает на неусвоенную проблему. Либо ведет себя, как врач, который в целях профилактики серьезной болезни делает человеку прививку, вызывая местный очаг болезни, который призван воздействовать на весь организм как на духовном, так и на физическом уровне.

Жестокость берет начало в семье. Ожесточившиеся друг на друга либо на жизнь родители своими ссорами незаметно, как бы между прочим, ранят душу ребенка, и ребенок заболевает, чтобы родители хоть ненадолго поутихли. Завоюта о больном ребенке возьмет да и переведет мысли на иное. Ребенок заболевает все чаще и тяжелее. **Болезни ребенка не воспринимаются как зеркальное отражение семейной жизни.** Более того, очень часто ребенок становится новой мишенью для жестокости. Ребенок словно дразнит роди-

телей своей болезнью. Замкнутый круг превращается в рассадник стрессов.

Ребенок начинает бояться любого слова. Поначалу он боится сердитых замечаний, а позже любое резко произнесенное слово воспринимается им как жестокость, поскольку несправедливые слова причиняют сильную боль. Ребенок является на свет, чтобы улучшить жизнь родителей, но если те не дают такой возможности, то ребенок, испытывая чувство вины, становится легко ранимым. Ведь ожесточенный человек одним махом выплескивает свою желчь на кровоточащую душевную рану другого человека, которую сам же и нанес.

Так росла и я. Всякий раз, когда я снова находилась между жизнью и смертью, я говорила себе: *«Я ни за что не стану такой же. Никогда не причиню боли другим своими словами»*. Свое обещание я сдержала. Положа руку на сердце, я могу сказать, что я даже не думаю дурно о других людях. Как же я могла бы дурно о них отзываться?

Нельзя умолчать про то, что в последнее время я иной раз ловила себя на желании ответить жестокому человеку той же монетой и уже готовила в мыслях хлесткие слова. Если хорошенько вспомнить, то я достаточно часто бывала сама не своя, пока дня через три не придумывала особенно злую парирующую реплику. Значит, в течение трех дней я вынашивала в себе месть и корила себя за то, что не умею вовремя ответить достойно и потому являюсь беззащитной перед

человеческой жестокостью. Давать словесный отпор я так и не научилась – вовремя вмешалась жестокость, явившаяся вразумить меня, да так, чтобы я в конце концов ее постигла. Слава Богу!

Что бы произошло, если бы я не сумела усвоить этого урока?

Произошла бы **самая обычная история**. Своим паническим страхом перед жестокостью я не раз и не два навлекла бы на себя рафинированную интеллигентную жестокость. Своим мастерским умением **все сносить, лишь бы не уронить репутацию интеллигентного человека**, я терпела бы раз за разом, как ни в чем не бывало. И тогда заболела бы раком. Рак явился бы научить меня тому, что жертвование собой ради сколь угодно прекрасной вещи есть глупость и постичь это необходимо хотя бы через страдания. **Рак является собой заикленность на чем-то, чему человек придает чрезмерно важное значение**. Сама я особенно важным считала ум и интеллигентность и ради них позволила жестокости себя погубить.

Рак и боль являются неразлучными спутниками, которые говорят: *«Признайся себе в своей жестокости, выросшей из беспомощности и породившей желание отомстить на манер интеллигентного человека: чтобы никто не знал. Сделать это можно лишь одним способом:*

желаая зла жестокому человеку. Обмануть можно всех, даже собственный разум, но тело не обманешь. И если ты осознанно не желаешь зла другому, то ты осознанно причиняешь зло себе, затаивая в себе душевную боль.

В моменты безысходности ты желаешь умереть. Желаешь себе добра? Нет, желаешь зла. Ты хочешь прервать жизнь, недоучив уроков. До сих пор ты делал плохо себе, до других очередь еще не дошла, но могла бы дойти, поскольку в тебе есть незримая недоброжелательность. Ты такой же гражданин мира, как и все остальные. Желание изменить другого хотя бы своим добром является твоей ошибкой. Изменись сам, тогда ты исправишь ошибку и станешь воспринимать чужое зло как наставника, который не умеет учить иначе, чем жестокостью. Но тебе это не причинит больше боли. Ты поумнел и можешь обойтись без страданий».

Я все поняла из этой речи. Поняла гораздо больше, чем было произнесено, и не стала винить ни своих родителей, ни очернителей. Ведь я сама выбрала уроки этой жизни. Сама притянула к себе людей, ставших жестокими из зависти. Тяжкий груз зависти делает человека злым и жестоким, я же была наивна в отношении зависти.

Сегодняшний день неизменно беспощаден к тем, кто выделяется из общей массы. Человек хочет перекроить всех по своей мерке, а когда это удастся, он опять недоволен. Это –

извечная проблема человечества, которую мы до сих пор не можем усвоить. Кто усвоил, того садовые ножницы завистников не касаются.

Сопротивление подобному жестокому натиску «хороших людей» бывает двояким.

1) Тот, кто на жестокость отвечает жестокостью, попадает в тюремную камеру, ибо он причиняет зримое зло другим. Того же, что больше всего зла они причинили себе, никто не видит и понимать не намерен.

2) Тот, кто не желает отвечать жестокостью на жестокость, накапливает в себе как собственную, так и чужую жестокость. Зримо они не причиняют никому зла. Незримо же они наносят зло как себе, так и другим, ибо все, что есть в человеке, есть и в человечестве.

Мы желаем, чтобы жизнь двигалась вперед, двигалась непременно быстро и без сбоев. Жизнь движется вперед умными людьми. Они не могут стать достойными, поскольку идущие следом уничтожают умных либо делают все, чтобы умные стали бессердечными, и тогда сами страдают от ума бессердечных. Сами готовят для себя карателя.

Нам нужно уяснить для себя, что значит – быть человеком. Нужно научиться видеть себя в другом человеке. Кто раздражается при виде другого, тот боится стать

таким же и не ведает, что он и есть такой же, только не проявляет это открыто. Он хочет уничтожить негативность другого и не понимает того, что в действительности уничтожает себя.

В ходе такой борьбы незаметно меняются местами полюса, видимые сторонним наблюдателям. Это означает, что хороший человек, начавший борьбу с плохим, становится зримо плохим, а плохой выявляет свою хорошую сторону.

Чем громче у человека имя, тем сильнее его страх *меня не любят* и потребность быть интеллигентным. Короче говоря, тем крупнее все его стрессы. А значит – тем больше у него вероятность заболеть тяжелой болезнью, если он сам не займется исправлением своего умонастроения. О росте его неуравновешенности заботятся другие, хоть и навлекают на себя тем самым долг кармы. Общественное мнение является пробным камнем, что испытывает знаменитую личность на прочность. Общественное мнение слепо – оно не видит, что у любого камня есть предел прочности. Если предел прочности превышен, камень разрушается. И тогда общественное мнение выбрасывает камень на помойку и говорит: *«Никудышний был камень!»* Даже если это был бриллиант.

Слепой не отличит отшлифованное стекло от бриллианта. Потому-то в Эстонии и нет бриллиантов. Бриллиант стремится своим блеском пробудить в других желание возвыситься, но если его начинают использовать для испытания прочности своих зубов, то он уходит туда, где он может быть

бриллиантом. Есть над чем подумать, дорогие соотечественники! Не делайте вывода, будто я плохо отношусь к своему народу. Я хотела бы, чтобы свой не уничтожал своего. И если мы не будем уничтожать своих, то нам не захочется уничтожать и чужих.

Не имей я способности предвидения, я бы так не говорила. Но я вижу, что люди, движущие жизнь вперед, скрыто истребляются теми, кто желает, чтобы жизнь шла вперед, но делают так, чтобы она лишь ползла вперед. Обозленное из-за страхов человечество не сознает того, что, творя зло другому, самому приходится страдать вдвойне.

В авангарде любителей откровенно грязной борьбы шагает журналистская братия, падкая до сенсаций. **Жажда сенсаций есть желание стать знаменитым, оно же желание быть лучше других.**

Подобное желание губит потенциал мозга, то есть разум. Разум же способствует духовному развитию.

Я чувствую себя ответственной, хотя и не должна бы, когда некий известный деятель уходит в мир иной в результате неожиданно постигшей его болезни. Меня частенько подмывает сказать: *«Дорогие люди, падкие на сенсации, в том числе и журналисты! Вы рубите сук, на котором сидите. Вы навлекаете на себя долг кармы, поскольку вы губите людей. Искупление долга может оказаться очень суровым».*

Однако я сознаю, что глупо провозглашать мир под дулом винтовки. Снайпер восхищен собственной персоной. Он перебегает от одной жертвы к другой и трубит о своем праве.

Тихий голос истины не вступает в единоборство с кулачным правом.

Каждый человек совершает ошибки, и чем больше его подгонять и поторапливать, тем меньше у него времени на обдумывание действий. Спешащий конь о четырех ногах и то спотыкается, как же не споткнуться человеку на двух. Это должен бы знать и учитывать всякий, кто впрягся в государственную телегу, ибо его болезни – это прежде всего его личное дело.

А мы, которые являемся поклажей, должны бы помогать целенаправленному движению телеги теплом своих сердец. К сожалению, мы этого не делаем. Зато взращиваем непомерный груз злобы и не удосуживаемся подумать о том, что сколько ни меняй лошадей, телегу злобы в гору не затащишь. Она должна остаться на месте и уничтожить себя сама. Умная лошадь убегает прочь.

Постоянная критика ради самой критики, постоянные обвинения мало-помалу озлобляют людей, ставших мишенью для критики. Слов благодарности они не слышат, любые добрые начинания беспощадно критикуются. Если же они пожелают узнать мнение народа, то народ обижается до глубины души. Что это за государственные руководители, кото-

рые сами ничего не знают, – таково расхожее мнение. Толковые политики и умные хозяйственники, искренне желающие улучшить уровень жизни народа, уходят со своих постов, если не желают пока умереть. Но и отойдя от дел, они не обретают покоя. Теперь средства массовой информации рисуют их трусами либо предателями. Кто более вынослив, тот становится черствым и равнодушным, поскольку все равно его считают только плохим. Критикан, который истребил в служащем человека, может отныне критиковать машину, куда его самого не поразит меч судьбы.

Постоянно возрастающий объем информации необходим для постоянно развивающегося человека. **Важно о чем пишут, но еще важнее – как пишут.** Публикация всегда выявляет **душевную наготу** пишущего.

Кто упивается своим геройством и собственной наготой, тот выбирает такую лексику, которая соответствует уровню его развития, уровню именно той чакры, которой он достиг в своем развитии. Непристойный текст указывает на то, что человек является пленником своих гениталий, т. е. пленником уровня 2-й чакры, и не сумел пока подняться выше. Он пока еще лишь выкарабкивается оттуда, потому его и заносит. Он пока еще борется, ибо по-умному не умеет. К сожалению, читатель, достигший того же уровня в своем развитии, оценивает не автора, а описанное событие и устремляет свои эмоции на событие. Есть и такие, которые оценивают

автора и адресуют свое недовольство ему. Невидимые стрелы злобы пронзают всех сопричастных и материализуются в очередности, соответствующей степени сдержанности или интеллигентности.

Словесное выступление, содержащее одностороннюю оценку, есть несовершенство, которое влечет за собой плохое последствие. Плохая оценка может задержать поступление сверхважной информации к народу, и народ страдает, однако и журналисту страдания не избежать. Хорошая оценка способна разрекламировать плохую идею до звездных высот. За нее хватаются, не думая о том, что перебарщивание с хорошим является большим несчастьем, чем страдание от плохого. Поэтому душевная жизнь журналистов должна быть особенно уравновешенной.

Злой, жестокий журналист есть стихийное бедствие, от которого страдают как руководители, так и народ. Но и это является уроком. Сегодня важно быть **рассудительным читателем**. Рассудительность позволяет находиться в курсе мировых событий, осмысливать полученную информацию и уравновешенно идти своей житейской дорогой. Рассудительность позволяет не оставлять в душе критику в свой адрес, т. е. не жертвовать собой ради репутации интеллигентного человека.

Если Вы это поняли, то сможете от всего сердца простить говорящему, и его слова уже не причинят боли. Работа эта

нелегка, но без нее мы будем испытывать боль, независимо от того, какой статус мы занимаем в обществе. Тогда Вы откроете для себя достойных журналистов, чья рассудительность настолько велика, что они умеют донести до Вас даже сухую теорию умного ученого, сделать ее по-житейски понятной и применимой в практической жизни. Ищите – и Вы их найдете. Они держатся в тени. Дорога достойного человека незаметна, зато ведет ввысь. Когда Вы их откроете, то пойдете вместе с ними.

Аналогичные проявления жестокости встречаются в любой сфере жизни, прессу же я выбрала в качестве примера потому, что встречающиеся там заблуждения формируют общественное мнение. Если людское понимание жизни хромает на обе ноги, то государство хромает на все четыре. Иначе говоря, если конюх, хромающий на обе ноги, много и грязно ругается, то хромающая на четыре ноги лошадь валится на землю. Но поклажу везти надо, и теперь ее придется везти самому злобному калеке-конюху.

Жизнь учит человека на каждом шагу. Человек считает себя самым *умным учителем*, и так оно и есть. Но **самым рассудительным учителем является природа**. Мы говорим, что человек, который настрадался от жестокости и все же остался в живых, сторонится людей. Изыскивает возможность реализовать себя в одиночестве. Как же он сможет усвоить урок жестокости? Как он поймет, достаточно ли хорошо им познана жестокость на уровне нынешней жизни?

В таком случае его учит окружающий мир, особенно же царство животных.

Представьте сейчас змею. Какая из змей пришла Вам на ум? Уж, гадюка, кобра, анаконда или какая другая? Какое Вас при этом охватило ощущение?

Для испуганного человека змея символизирует жестокость.

Для смелого человека она – совершенная мудрость. Змея является символом выносливости.

В человеческом теле змее соответствует поджелудочная железа.

Когда смелый человек видит змею, то он думает о том, что же змея хочет сказать ему своим появлением. Испуганному человеку змея говорит: *«Если ты меня боишься, то на самом деле ты боишься жестокости, а бежишь от меня. Если твой страх перерос в злобу, то ты ненавидишь жестокость, убивать приходишь меня – учителя. Приходишь сам либо с удовольствием глядишь на то, как меня убивает кто-то другой, и не понимаешь, что тем самым ты убиваешь либо позволяешь убить жестокость. Я умру, а жестокость не умрет, она неистребима и потому лишь усиливается».*

Змея, являющаяся человеку наяву либо в воображении, говорит: *«Мне известно о горизонтальном уровне все. Моя гибкость позволяет мне пролезть в любую щель, ибо я ли-*

шена упрямой закоснелости. Если я хочу, поскольку мне это надо самой, я могу встать на хвост и постичь все также и на вертикальном уровне. И ты бы так мог, однако боишься жестокости, втягиваешь голову в плечи и уползаешь в свою пещеру зализывать раны. Твой страх делает тебя жестоким и нетерпимым по отношению к жестокости. Если ты начнешь жалить других, то и мне придется прийти ужалить тебя, чтобы во мне ты увидел себя. Если же ты избегаешь встреч со мной, то я явлюсь в виде тяжкого испытания, которое воздействует, подобно змеиному яду».

Итак, если Вас или Вашего ребенка укусила змея, то знайте, что это – Ваш урок жестокости, который следует усвоить. А ребенок пожертвовал собой.

В человеческом теле паразитируют различные черви, или гельминты (глисты). Их наличие называется гельминтозом. В Эстонии наиболее распространенными формами гельминтоза являются:

1. Энтеробиоз, возбудителем которого является острица, говорит: *«Дорогой человек! У тебя очень много мелких жестоких каверз, связанных с завершением работ и дел, которые ты пытаешься скрыть. Они не дают тебе по ночам покоя, поскольку когда ты ничем не занят, то выдумываешь новые жестокие каверзы. Я не могу уйти прежде, чем ты выпустишь жестокость на волю».*

По ночам острицы выходят из заднего прохода класть яйца, вызывая тем самым зуд. Невидимые глазу яйца попадают с пальцев в рот, и начинается развитие нового паразита.

2. Аскаридоз, возбудителем которого являются специфические виды аскарид. Они обитают в тонкой кишке, однако до вызревания, будучи в стадии яйца, они переносятся через стенку кишки в кровеносные сосуды, сердце, легкие и, проглоченные вместе со слюной, вновь попадают в кишку. Аскариды говорят: *«Дорогой человек! Твое недоброе отношение к женским работам либо к женской жизни происходит оттого, что ты ни во что не ставишь любовь и свободу. Освободи свою жестокость, которую ты пытаешься скрыть, и жестокость потеряет над тобой свою власть».*

3. Дифиллоботриоз, возбудителем которого является ленточный червь, который прикрепляется к стенке тонкой кишки и может вырасти длиной в несколько метров. Ленточный червь говорит: *«Дорогой человек! Твоя скрытая жестокость похожа на меня: цепляешься за мелочи и делаешь из мухи слона. Страдаешь сам и раздаешь семена своей жестокости другим. Как водится, из самых благих побуждений. Кто попадется на удочку, тот становится таким же жестоким и в придачу зарабатывает и ленточного червя».*

Червей и змей великое множество. У каждого из них свое

место в мире, которое Вы не обязаны знать. Если Вы освободите свою жестокость, то они перестанут восприниматься как мерзкие гады, а станут синонимом выносливости.

В народе змеей образно называют еще и старую злобную бабу. Если ужалил она, человек поневоле подсакивает. Или, говоря иначе, кто сам не догадывается возвыситься, того приходит учить старая злая баба. Ее жестокость подобна двум еле заметным дырочкам от змеиного укуса, что само по себе беда незначительная.

Змея со своим укусом и злая старуха относятся к уровню примитивного физического обучения. Но человечество становится умнее, и тем самым к простой жестокости добавляется ее вторая сторона, которая подобна змеиному яду, истребляющему свободу и рассудительность, а также блокирует почки – органы обучения. **Умно и продуманно вершит свою смертоносную работу яд жестокости.** Умное человечество не любит пошлой простоты, потому и дает плохому ребенку много имен, чтобы было запутанней. Яду жестокости даны, в числе прочих, следующие имена: критика, сатира, сарказм, ирония, фарс. Этот яд имеет цель **высмеять, унизить, опорочить и уничтожить**, а именуется это движущей силой. Люди не понимают, что тот, кто бежит от критики, не обязательно бежит **вперед**.

Против этого яда бороться бессмысленно, ибо это невозможно. Чтобы усвоить уроки этого яда, человек должен превратиться в сито, которое пропускает че-

рез себя яд с приставшей к нему грязью, да так, чтобы на дне оставалась крупица – мудрость, которая извлекается лишь посредством усвоения урока жестокости.

Чтобы стать таким ситом, нужно освободить страхи. У кого нет страха *меня не любят*, тот не испытывает страха перед унижением, жестокостью, а также насмешкой. Такой человек шутит и рассказывает **смешные** анекдоты, от которых **становится легко на сердце**. Такой человек способен смеяться и над собственными недостатками. Ему хорошо – и другим хорошо рядом с ним.

Пример из жизни

Женщина лет 50-ти, очень много занимавшаяся улучшением своего умонастроения, спросила меня между делом, все ли ею учтено и что бы еще нужно освободить. Я ответила коротко, как бы мимоходом: освободи свою жестокость. Мы обе спешили, и разговор на этом закончился. Женщина была ошарашена, поскольку жестокой себя не считала, и великодушно простила меня за мое заблуждение.

На следующий день женщина пошла загорать. День выдался холодный и ветреный, однако желание приобрести заггар оказалось сильнее. Женщина облюбовала заветренное место, где росла высокая трава. Утрамбовала траву, постелила одеяло и легла на живот. Этот день она решила полностью посвятить себе и потому принялась беседовать со своими стрессами, в том числе и с жестокостью. В разгар беседы

со своей **маленькой жестокостью**, наличие которой она не отрицала, женщина вдруг почувствовала, что на икры ног легли согнувшиеся стебли травы. Стряхнула их с себя ногой и продолжала думать свои думы. Через некоторое время стебли травы снова легли ей на ноги. Она снова их отпихнула. Когда это повторилось в третий раз, женщина встала на четвереньки, чтобы подняться и утрамбовать траву поплотнее. Когда она взглянула на ноги, то...

«То я сразу поняла, что означали твои слова», – сказала она. На ее икрах лежала гадюка! И лишь дома, оправившись от сильного испуга, женщина стала размышлять над тем, почему гадюка не укусила ее в ответ на такое бесцеремонное обращение с ней. Женщина поняла, что означает освобождение жестокости.

Эта женщина почти не обнаруживает своей жестокости в отношении других – она пока лишь коллекционирует жестокость. Зато жестокого человека она узнает издалека, а значит, боится. К сожалению, мы обе лишь спустя неделю поняли, сколь велика оказалась ее коллекция. Мы поняли, сколь много **один** человек может уместить в себе стресса **одного вида, чтобы его не сочли плохим**, и сколь умной оказалась гадюка. У женщины в нижней части левой икры образовалось рожистое воспаление. Гадюка была знаком предупреждения, мы же не сумели понять ее сообщения и форсировать ввиду необходимости освобождение жестокости.

За день до начала заболевания женщине пришлось выслу-

шивать от своей матери очень злые и унижительные слова в адрес своего мужа. Мать живет далеко, поэтому дочь не захотела с ней ссориться и проглотила ее злобствования. Женщина сердилась на себя за то, что позволяет говорить так о своем муже, и все же позволила. Принесла себя в жертву семейного согласия. Еще раньше она старательно выправила свое отношение к отцу, мужу и мужскому полу и оттого особенно чувствительно воспринимала жестокую иронию женщин в адрес мужчин. Ее надежда на то, что мать переделает себя хотя бы ради собственного благополучия, рухнула.

Своей воинственностью ее мать пока еще не уготовила себе такого страдания, которое изменило бы ее отношение. А учиться по-умному ее мать не умеет. Дочь жалеет свою мать, и это чувство жалости, оно же чувство вины по поводу того, что жизнь у матери не задалась, как раз и определило последствие. Чувство жалости вынудило ее вобрать в себя жестокость матери к мужскому полу. Матери стало легче, дочери – труднее. Это научило женщину тому, что **сочувствие и жалость есть две грани единого целого. Сочувствуй, но не жалей.** Если этого не усвоишь, придется страдать.

С позиций медицины, **рожа** является тяжелым и длительным заболеванием, при котором остаточные явления могут сохраняться на всю жизнь:

– безумная боль – безумная, жестокая злоба поиска виновного;

- алеющее покраснение – злоба выявления виновника;
- температура 40 °С – жестокая злоба осуждения уличенного виновника;
- натянутое состояние кожи, вызванное отеком, вплоть до разрыва – душераздирающее отчаяние от накопившейся с лихвой печали;
- увлажненность – страдание от печали и невыносимость этого страдания со временем.

Все это в совокупности являет собой воспаление, т. е. кризисное состояние, при котором унижение становится невыносимым.

Спустя три дня эта женщина была уже на ногах. Кожа сходила с ноги, словно змеиная во время линьки. Все болезненные явления исчезли, за исключением незначительного отека. Медленнее всего проходила печаль женщины, вызванная разочарованностью в матери. Ведь мать – это человек, который делает для ребенка больше всего добра, однако может причинить и больше всех боли.

Схема лечения этой женщины заключалась в следующем:

- 1) Полное одиночество. В качестве источников звуков лишь нежная музыка для медитации.
- 2) Постоянное исправление умонастроения с освобождением всех негативных мыслей, а также по возможности детальное проникновение в сущность каждой пришедшей на

память мысли.

3) Вытягивание позвоночника как в лежачем, так и стоячем положении.

4) Полный отказ от пищи в течение 10 дней и максимальное потребление воды. Для улучшения вкуса к воде добавлялось немного лимонного сока и меда. Со временем в воду подливался чай.

5) Начиная с 7-го дня – пешие прогулки до физического изнеможения.

6) Энергетический массаж нижних конечностей в сочетании с легким физическим массажем. Я проделывала это на грани болевой выносливости женщины, чтобы обеспечить отток жидкости. Начиная с 4-го дня больная массировала себе ноги сама.

Также она выполняла упражнение под названием «таракан». Это прекрасное средство для восстановления лимфообращения и капиллярного кровоснабжения. Для этого нужно лечь на пол или твердую поверхность, поднять ноги и руки вверх под прямым углом и в течение двух минут мелко вибрировать всеми конечностями. Если не получается одновременно, можно поочередно. Если две минуты – слишком много, можно делать несколько раз помалу. Это упражнение эффективно при любых заболеваниях кровеносных и лимфатических сосудов конечностей.

Сверхтребовательность

Проблемами, связанными с энергией воли, я занимаюсь постоянно на протяжении целого года, а помещаю эту главу здесь потому, что так ее будет легче воспринять и использовать себе на пользу.

Сверхтребовательность является стрессом, истребляющим энергию воли, который воздействует на заплестье, плечи и руки, где и свивает себе гнездо. В позвоночнике она захватывает 1—11 грудные позвонки. Краткое ее описание приводится на стр. 236 книги «Без зла в себе».

Когда я пыталась глубже осмыслить сверхтребовательность, то передо мной неизменно вставал образ человека с разведенными в стороны руками. Человек походит на крест, поперечный брус которого смыкается с продольным именно там, где гнездится сверхтребовательность. **Сверхтребовательность есть инструмент нашего распятия на кресте, орудие пыток.**

У сотен людей я смотрела нежелание, вынужденное положение, сверхтребовательность, недовольство и желание быть лучше других, и у всех сверхтребовательность оказывалась наиболее тяжким бременем. Невозможно пересказать те символические картины, что демонстрировало мне заплестье каждого человека и что я описывала людям, чтобы они

узнали про особенности своей сверхтребовательности. Картины изображали огромную, непомерную, нечеловеческую ношу. Желание получать, чтобы отдавать. Желание делать, чтобы иметь, чтобы отдавать, чтобы получать и т. д.

Сверхтребовательность есть инструмент стяжательства.

Сверхтребовательность у всех настолько огромна, что я не встречала ни одного человека, в том числе ребенка, у кого не были бы **напряжены заплечье и руки**. У иного заплечье наощупь твердое и нечувствительное, как деревяшка. Человек же говорит: *«Главное, чтобы не болело»*. Однако оно болит, хоть и нечувствительно. Боль подает знак, что **человек боится жестокой сверхтребовательности**, однако этот страх сдерживает. Проходит время, и боль исчезает, ибо нечувствительность возросла, и уже ничто не удерживается в руках. Тогда человек говорит: *«Уж лучше бы болело!»*

Сверхтребовательность и недовольство ходят рука об руку.

Возможно, Вы настолько свыклись с напряжением в заплечье и плечах, что иначе и не представляете себе, особенно если напряжение возникает потихоньку и потому незаметно. Если Вы мне поверите и начнете освобождать стресс сверхтребовательности, то ощутите, как постепенно и при-

ятно опускаются и распрямляются плечи. Втянутая в плечи шея освобождается, вытягивается, и голове становится все лучше. Головная боль проходит сама собой. Мир становится светлее.

Старые люди говорят — *жилы застыли, помассируйте меня немножко*. Они желают освободиться от груза своей сверхтребовательности, но не знают, как это сделать. Кто берется их массировать, тот может испытать сильную брезгливость. Напряженные мышцы, именуемые страдальцем жилами, подобны проволоке. Словно и не человеческое тело во все. Возникает чувство отвращения.

Человеку, страдающему от стресса сверхтребовательности, приходится принуждать себя делать массаж другому с тем же стрессом. Почему? Потому что в этот момент сверхтребовательность обоих суммируется, и хочется уже не помочь, а убежать. Помогающий со страхом взваливает ношу страдальца на свои плечи. Особенно сильно это чувство тогда, когда сверхтребовательный родитель заставляет массировать себя ребенка, страдающего от его сверхтребовательности.

В народе о тяжелой работе говорят: плечи ноют, руки отваливаются. Я же сказала бы, что **работа не причиняет боли. Боль причиняет мысль, с которой работа выполняется.**

Человечество в своем развитии постоянно движется вперед. И вместе с тем некоторые представления никак не из-

живаются – в частности, расхожее мнение о том, что работа – это исключительно труд физический. Не правда ли, знакомая картина: человек занят умственной работой, а другой из его окружения постоянно подчеркивает: *я-то делаю тяжелую работу, а другие прохлаждаются*. Работник умственного труда ощущает себя виноватым, однако молча сносит упреки, ибо он сам выбрал умственную работу, знает ее и любит. Детям зачастую приходится выслушивать от родителей сакраментальное «*Вам-то что, а вот у нас какая тяжелая жизнь была!*». **Детское чувство вины грузом давит на заплечье.**

Мнение, будто без требовательности жизнь не движется вперед, является ошибочным. Есть два разных понятия: **потребность и желание**. Смелый человек ощущает потребность, испуганный человек ощущает желание. Маленькое желание – маленькая ошибка, большое желание – большая ошибка. А если все эти желания собрать воедино, то на плечи взваливается непосильная ноша, которая погребает нас под собой.

Матери и вообще **женщины гордятся собой, когда им удастся полностью выложиться** и продемонстрировать, сколь они выносливы как душевно, так и физически. **Сверхтребовательность вызывает у женщин недуги заплечья**, которые могут проявиться еще в юности и сопровождаются болевыми ощущениями. Поскольку в этой области

жизненно важных органов нет, то на недуг особого внимания не обращают. Малоподвижность шеи, как правило, сопровождается головной болью, и у человека развивается привычка употреблять болеутоляющие средства. Что хуже всего – это считается нормальным. Если человек мужественно упорствует в своих ошибках, то боль превращается в тупую нечувствительность, вслед за чем руки становятся немоощными. Лишь тогда женщина-труженица позволяет себе сделать передышку и, если задумывается, то понимает, что дело худо. Если же и лекарства не помогают, женщина снова хватается за работу – лучше боль, чем сидеть сиднем. Но ее тело считает иначе. Освобождение сверхтребовательности в этом случае является работой нелегкой, однако плодотворной.

Если женщин сверхтребовательность мобилизует, то **мужчин сверхтребовательность деморализует**. Они начинают нервно метаться, суесться, убегать, спасаться, прятаться. Юноши и мужчины спасаются от сверхтребовательности как только могут и где только могут. Нередко они обретают спасение в смерти. **Все травмы, при которых человеческое тело в меньшей или большей степени рвется на части, являются следствием сверхтребовательности.** А если мужчина из неосознанного страха перед гибелью берет себя в руки и закрепощает себя в беспросветном труде, то у него возникают те же недомогания, что и у женщин.

Кто способен унять свое стяжательство, тот перестает тер-

зять своей сверхтребовательностью как себя, так и других. Тот становится требовательным, однако не сверхтребовательным двигателем жизни.

У иного человека на заплечье имеется видимый глазу бугор, который принято считать жировым отложением, так как особенно он заметен у тучных людей. В действительности же это – **печаль страданий из-за сверхтребовательности**. У худых этот бугор подобен крюку, на который легко повесить сверхтребовательность. Если Вы начнете эту печаль освобождать, то бугор может еще увеличиться, потому что печаль начнет выпячиваться наружу. Позднее он медленно исчезает.

Из-за сверхтребовательности у людей, занимающихся сидячей работой, к вечеру безмерно устают руки и заплечье. Сидя работают все, кто связан с письменной работой: бухгалтеры, специалисты по компьютерам, швеи, сапожники, руководящие работники, водители, работники конвейера и др. Принцип один: у них напряженная работа, требующая точности, а значит – сверхтребовательная. Труд школьника относится к этой же категории. Школьник похож на бесправный и бесчувственный ком теста, который все имеют право тянуть одновременно каждый в разные стороны.

Взгляните на почерк своего ребенка, и Вы поймете масштаб и своеобразие его проблемы, связанной со сверхтребовательностью. Ребенок может стараться изо всех сил, но его каракули не выправляются, а становятся еще хуже. Страх пе-

ред сверхтребовательностью вызывает малое либо сильное подергивание рук, и почерк не может исправиться. Страх *меня не станут любить, если я не исправлюсь* не позволяет ребенку исправиться.

Все поучают: *«Сиди прямо, положи локти на стол и не держи книгу слишком близко!»* Через мгновение ребенок уже зарылся носом в тетрадь. Шея исчезла неведомо куда, а судорожно сведенные плечи явно указывают на то, что ребенок защищается от ударов неудовлетворенной сверхтребовательности. Он боится. Голова и руки устают. Уроки не запоминаются. У маленьких детей голова болит, как у старика.

А поглядите на собственный почерк. Он же становится все неразборчивее. **Сверхтребовательность вынуждает спешить, спешка вызывает сверхтребовательность.** От былой каллиграфии не осталось и следа. Кто постоянно читает Вам мораль и предъявляет требования? Вы сами. И как настойчиво! Пугаете себя неспособностью достичь необходимой цели и безжалостно подстегиваете себя. Для того чтобы все это самоуничтожение не бросалось в глаза сразу, человечество изобрело пишущую машинку, а теперь и компьютер, в который впечатывает свои мысли и радуется, что никто не видит его безобразного почерка, выдающего его сверхтребовательность.

То, что человеческая сверхтребовательность бывает умопомрачительно велика, это я вижу на пациентах. Человек, способный удовлетворять свою сверхтребовательность, пока

еще здоров либо считает себя здоровым. Например, плохой почерк не считается ведь болезнью. Дрожащие от напряжения руки также не считаются болезнью, а если дрожь в руках постоянная, то кто-нибудь да и посоветует: пить меньше надо. От такого вывода трезвенники оскорбляются до глубины души.

Сверхтребовательность заставляет человека хвататься одновременно за несколько дел. Один требует одно, другой – другое, третий – третье, и каждый из них считает свое требование самым важным. Еще не закончено одно дело, как пора приниматься за второе, и третье уже дожидается своей очереди. А если не сделаешь, то будешь плохим, неумехой, недотепой и т. д.

Ребенок разрывается на части. Ничто не доводится до конца. **Судорожные попытки достичь совершенства уводят в сторону от совершенства.** Из такого ребенка вырастает человек, который хоть и с легкостью порхает с места на место, но никогда не бывает удовлетворенным, ибо не способен реализовать себя как личность.

Чем человек желает быть лучше, тем больше каждый тянет его в свою сторону. Упаси Бог ему при этом быть наделенным еще и неким духовным даром. Все стремятся заполучить его себе как нужный товар. Если такой человек не станет сам себе хозяином, то его уничтожат. Если же станет, то выйдет из сферы чужого влияния, и тогда его называют

плохим, но это уже проблема тех, кто его так называет. Однако подобная ситуация не всегда завершается столь благополучным образом, поскольку *хороший* человек считает себя вправе наказывать плохого.

Истории известно множество подобных примеров. Ярчайший из них – то, что произошло 2000 лет тому назад. Христа распяли. Сверхтребовательное человечество, возжелавшее, каждый по-своему, чтобы Христос избавил его от бед, рассердилось, когда Христос этого не сделал. Нравоучениям Христа внимали вполуха. Зачем учиться! Мы и так умные! Главным было – как и сейчас – получение. Получить то, что я хочу, а если не получаю, то плох тот, кто не дал. Его нужно уничтожить. Хорошо бы, если нашелся палач-доброволец, тогда у самого руки остались бы чистыми и можно было бы указать на виновного пальцем.

Иуде пришлось показать людям их истинное лицо – и он показал. А мы вот уже 2000 лет не умеем глядеть в зеркало. Ведь у нас есть козел отпущения, на кого можно все свалить. И таких козлов отпущения хороший человек находит на каждом шагу.

Как-то раз я пожелала узнать, как выглядит сверхтребовательность современного человека. Я обратилась к ней:

«Дорогая сверхтребовательность! Я хочу освободить тебя от себя, но прежде хочу получить тебя узнать. Явись мне так, чтобы я смогла тебя понять». Мое желание исхо-

дило от всего сердца, и ответ не заставил себя ждать.

Передо мной вдруг возник легко узнаваемый человек, эталон сверхтребовательности XX века – Гитлер. Гитлер-человек, а не Гитлер-военный. Я посмотрела ему в глаза и поняла, что он хотел сказать. Мужчина с мягкими формами, чьи угловатые, резкие движения говорят о превращении мягкой печали в твердую жестокость. Явился на этот свет мягким, отвердел и сломался.

Я не знаю, так ли это было на самом деле – об этом знает история, – но я говорю то, что видела. Гитлер был орудием властолюбия своей матери. Женщина, которая не любит своего мужа, начинает предъявлять сплошные требования, и им нет конца. Женщина, которая ненавидит мужа, влюбляется в сына. Сын, который боготворит мать, становится боготворимым матерью и женским полом. Этот сын стал в руках матери орудием мести мужу и мужскому полу, орудием, которое холили и лелеяли, чтобы оно хорошо выполняло свою функцию.

Дерзкое желание продемонстрировать, что рожденный мною сын – самый сильный человек в мире, и есть желание отомстить мужскому полу за то, что муж не любил жену. Почему жене кажется, что муж не любит, и так ли оно на самом деле, об этом озлобленный человек не спрашивает. Испуганная женщина, ощущающая нехватку мужниной любви, становится агрессивной. Она радуется сыну, которого можно использовать в качестве орудия мести, и не понимает, что в

борьбе это орудие разрушается. Об этом она даже не думает. Ее цель – возмездие. Мать Гитлера не была исключением.

У каждой эпохи свой назидательный урок. Гитлер сделался активным застрельщиком этого урока. Не разделяй народ его взглядов, у Гитлера ничего не вышло бы. Но народ созрел для жестокости. Человечество нуждалось в уроке, а впоследствии стало искать виновных.

Гитлер – эталон сверхтребовательности. Он хотел все улучшить и выбрал для этого средство, которое народ принял с ликованием. Он истребил физически всех, кого считал плохими.

Все имеет две стороны. Какая из них черная, а какая – белая, зависит от смотрящего и угла зрения. Другой гранью был Сталин. Он также хотел все улучшить. Он допустил истребление всех тех, кого считал плохими. Эти два человека являли собой две грани сверхтребовательной жажды власти. Их желание быть лучше всех превратило их в сумасбродных тиранов. Они не получили того, чего хотели. Они получили то, чего боялись.

Современный человек тоже хочет, чтобы все было хорошо, и считает это настолько естественным и благим желанием, что ничуть не сомневается в собственной непогрешимости. И если он не получает желаемого, то озлобляется. Чем сильнее желание что-то получить, тем сильнее злоба от неудачи. **Незаметно возникает злость – концентрат целенаправленной силы, а значит, злобы.**

Гитлер и Сталин тоже так думали. Эти два человека на примере собственной жизни учат нас тому, что, кто хочет все улучшить, тот лишается рассудка и заканчивает свою жизнь – как и они – самоуничтожением. Душевные муки не позволяют жить.

Мы с нашим рациональным умом можем строить распрекрасные планы, однако не сознаем, что чрезмерное хорошее является нарушением равновесия, ведущее к гибели. Душа и ее материализованная форма выражения – тело – **пытаются помешать нам** усугубить ошибки. Лечение тела без постижения причины болезни приводит к еще более тяжелому заболеванию.

Недовольство

Разрушитель воли – недовольство – обитает на высоте III–VII шейных позвонков, уничтожая энергию всех тканей, что находятся ниже ушей и выше щитовидной железы. Через щитовидную железу и околощитовидные железы недовольство подчиняет себе обмен веществ во всем теле.

Недовольство влияет на движение энергии 5-й чакры, т. е. энергии общения. Неумение общаться является главной проблемой нашей **цивилизации. Умение общаться определяет качество жизни.**

Страх меня не любят является неумением любить без условий.

Часть позвоночника	Позвонок	Орган, находящийся под энергетическим воздействием позвонка	Наиболее распространенные болезни, вызванные повреждением позвонка
Шейные нарушения	I	Верхняя часть головного мозга	Мигрень, нарушение памяти, эпилепсия, гипертония, ощущение тяжести в голове
	II	Нижняя часть головного мозга	Нарушение равновесия, нарушение зрения, болезни глаз
	III	Нос, уши, гайморова полость	Насморк, гайморит, полипы, ушные болезни
	IV	Язык, глотка	Воспаление глотки, аденоиды, нарушения вкусовых ощущений
	V	Гортань, голосовые связки	Воспаление гортани, воспаление голосовых связок, ангина
	VI	Щитовидная железа	Нарушение обмена веществ, нервность, аритмия
	VII	Околощитовидные железы	Нарушение обмена кальция — разрежение костей
			РУКИ Боль, затекание, онемение Деформация

Недовольство есть нежелание любить без условий. Обмен веществ в организме представляет собой распределение в теле веществ, *необходимых* для жизнедеятельности тела, *соответственно потребности*. Речь идет о безусловном отдавании, исходящем из того, что в этом есть потребность. Божественное правило гласит: каждому по потребности, от каждого по способностям. Недовольство превращает потребность в предмет торга. Чем больше человек придерживается торгашеского принципа *ты мне — я тебе*, тем сильнее у него нарушен обмен веществ.

Не будь сверхтребовательности, не было бы и недовольства.

Недовольство выражается словом, тоном, жестом, внешним видом и поведением. Слово вылетает изо рта. Рот находится над горловой чакрой, тем самым как бы говоря, что все исходящее изо рта и привходящее в рот должно у человека быть разумнее, нежели у животного, у которого рот расположен по-другому.

Что такое рот?

Рот – то место, через которое, когда человек рождается на свет и впервые подает голос, входит душа-чувства. И когда человек, покидая этот мир, испускает последнее дыхание, душа-чувства выходит. **Все, что входит в рот и изо рта выходит, выражает душевную жизнь данного человека.** Вероятно, Вам доводилось читать в разных источниках версии о приходе и уходе души. Незримая душа состоит из разных душевных тел, которые входят через разные участки, но всегда в верхней части тела. В данном случае речь идет о душе-чувствах.

Испуганный человек живет в самовыражении	Уровень развития	Смелый человек живет в своем бытии
Похабные ругательства	II чакра	Понимает похабщину, но сам не использует
Властные приказания	III чакра	Приказ воспринимает как необходимость, не как принуждение. Сам не принуждает
Эмоциональные заверения влюбленного	IV чакра	Любовь — бессловесная святость
Слова, выражающие желание понять	V чакра	Не выражает желания понять. Просто понимает
Вышколенные умные слова	VI чакра	Житейски рассудительные слова
Желание доказать свою веру словами	VII чакра	Мгновение бессловесного проникновения. Мгновенность

1. Рот является звуковым выразителем отношения.

Слова и тон, которыми человек общается, выражают уровень развития этого человека. Испуганный человек и смелый человек общаются по-разному. Они могут говорить либо молчать – в том и другом случае это делается красноречиво.

Молчание не обязательно означает уровень 7-й чакры. **Напряженное** молчание хуже ссоры, при которой человек без обиняков высказывает свое отношение. **Напряженное** молчание есть **испуганное** молчание. Видимых причин молчания столько же, сколько и молчунов, и большинство сознается в том, что боится говорить. Говорение для человека естественно и, значит, необходимо, а потому **вынужден-**

ное молчание является стрессовой ситуацией. Напряженное молчание усугубляет непонимание. *Страх перед большим и сильным* заставляет помалкивать, *а презрение к мелкому и слабому* заставляет не тратить слов понапрасну. Между этими двумя крайностями имеется бессчетное количество вариаций. В любом случае молчание испуганного человека является накопителем злобы. Чем беспомощнее ощущает себя молчащий, тем сильнее его недовольство собой и другими. Другой отвечает тем же. Обычно в таких случаях говорят, мол, плохого сказать не хочу, а хорошего – не могу, хотя и очень хотелось бы. За сердитым молчанием скрывается лексика своего уровня развития, которую боятся пустить в ход, чтобы не обнаружить своей низменности. Сердито молчащий человек ни за что не признает своего страха, чтобы не сделаться посмешищем.

Бывают немногословные люди, которые не злятся на себя за молчаливость, приводящую в раздражение других, поскольку за их бессловесностью скрывается уравновешенная неэмоциональная любовь. Терпеливость, с какой они ожидают, чтобы их наконец поняли правильно, воспитывает их самих, а также тех, кому пришлось выносить их молчание. Для представителя противоположного пола подобное молчание является воспитателем духовного уровня развития, который учит читать мысли. К сожалению, это осознается не сразу. Затрачивается много времени и нервов прежде, чем приходит понимание. Человек, страдающий от молчаливо-

сти другого, успевает порядочно взрастить свой страх и злобу – «меня не любят».

Есть люди очень умные, с прекрасным языком, которых любят, так как они всегда выражаются деликатно. Но может случиться, что такой человек оказывается на операционном столе, и его скрытая сущность выявляется лишь после прекращения действия наркоза. Хорошо, что лавина его грязных ругательств остается достоянием медицинских работников.

Плохо, если самому пациенту об этом не говорят, в том числе из деликатности. Пациента лишают возможности проникнуть в его скрытую сущность. А это уже беда, из-за которой он вскоре вновь окажется на операционном столе либо заболеет болезнью пострашнее, не поддающейся операции.

Как это ни странно, в человеке могут одновременно ужиться как *страх*, так и *злоба в отношении молчанья и молчунов*, а также *страх и злоба в отношении болтунов*, которые тархтят без умолку. Кто испытывает *страх меня не любят*, тот ждет словесных заверений в любви, однако своим страхом замыкает уста другому. Страх превращается в злобу. Покуда человек не освободит свою злобу на молчуна, тот не заговорит.

Аналогично дела обстоят и со страхом и злобой в отношении болтливости. Чем больше Вы боитесь пустопорожней болтовни, тем чаще приходится ее выслушивать. А если в Вас просыпается ненависть к болтовне, то будет казаться, что

это делается специально назло вам. Это унижает и утомляет Вас.

Из деликатности, т. е. из страха *меня не станут любить, если я выскажу свое мнение*, Вы его и не высказываете. Вы **проглатываете** свой стресс и зарабатываете воспаление глотки. Чем сильнее Вы убеждены в том, что чужая говорливость лишает Вас душевного покоя, тем выше температура, сопутствующая воспалению глотки. **Температура** в символическом плане выражает **злобу нахождения виновного**. Если, жалея себя, Вы начинаете чересчур себя обвинять и чувствуете, что Вас унизили, то воспаление глотки у Вас осложнится воспалением сердечной мышцы. Если подобная ситуация вызывает у Вас озлобление, то возникает опасность инфаркта. А если Вас страшат и злят материальные неурядицы, то заболевают почки.

Человек, который желает рычать на жизнь, подобно злой собаке, начинает **храпеть**.

2. Рот является беззвучным выразителем отношения.

Мы преувеличиваем роль слов. Говорение воспринимается нами как общение, хотя говорение – лишь один из элементов общения, причем относительно незначительный. Обычная речь забывается, запоминаются только очень хорошие или очень плохие слова. Это значит, что забывание необходимо для нас. Забывается нормальность как уравновешен-

ность, как усвоенная мудрость. Она настолько доходчива и доступна, что мы используем ее на благо себе незаметно для себя. А эти очень хорошие или очень плохие слова остаются в памяти как учителя, обманывая нас своим чрезмерным хорошим либо причиняя боль своим плохим. Покуда не наступает прозрение. Зачастую человек не меняет своего отношения до конца жизни, поскольку не понимает, что к чему.

Бывает, что мы видим человека впервые, не обменялись с ним ни единым словом, а у нас уже сложилось о нем свое мнение. Это подтверждает, что слова – это еще не все. Разумом мы не помним события предыдущих жизней, однако чувство, или душа, говорит, что это уже было. Канувшее в Лету отношение к другим людям и к жизни вообще придало нашему рту его нынешние очертания. Если Вы желаете изменить форму рта, то следует изменить свое отношение. Если Вы этого не сделаете, то тем самым сформируете отношение жизни к себе, что в свою очередь будет формировать Ваш рот в дальнейшем.

Наблюдая за ртом и его движением, можно составить мнение о характере человека. Большой рот указывает на то, что человек не прячет свою душу. Маленький рот говорит о скрытой душевной жизни. Открытый рот означает, что человек раскрывает сейчас свою душу. Сжатый рот выражает крайнюю душевную замкнутость. Рот с естественной горизонтальной осевой линией говорит об уравновешенности. Приподнятые уголки рта означают, что человек хочет быть

хорошим. Уголки рта, приподнятые для мимолетной улыбки, указывают на мимолетное желание быть хорошим, иначе говоря, понравиться. Постоянно приподнятые уголки рта – желание быть всегда хорошим. Чрезмерно, по-кукольному, приподнятые уголки рта – ненатуральное желание быть приторно хорошим. Исполнение такого желания делает человека гордым. Он ничуть не сомневается в том, что он – хороший, и постепенно в нем начинает расти презрение к другим. В некий момент у такого человека уголки рта могут неожиданно опуститься вниз да так и остаться, поскольку любующийся своими добродетелями человек получил от жизни унижительный удар. Гордость и презрение – две стороны одной медали. Презрение, возросшее вместе с гордостью, превратило человека в мишень презрения. Гордый человек не успокаивается прежде, чем сумеет отомстить за собственное унижение. Интеллигентный человек в качестве мести выбирает презрительное отношение. **Исключенные книзу** уголки рта выражают именно презрение. **Опущенные** уголки рта говорят о присовокупившейся безысходности.

Красивый улыбающийся рот может сделаться вдруг очень некрасивым. Это означает, что человек не понял преподнесенного ему урока. Его отношение к уроку некрасивое, обличающее. Страх стать некрасивым вынуждает человека приукрашивать себя. Крашение губ в основном является привилегией женщин. Женщина красит губы в цвет 1-й чакры – красный. Иначе говоря, она хочет обратить внимание на

то, что ее душевная любовь обладает жизненной силой. Чем сильнее ее самовосхваление, тем краснее и толще слой помады. Ярко-красные губы – это уже перебор, и мужчины шарахаются в сторону, ибо выкрашенные в такой цвет губы говорят о том, что женщина желает не отдать, а забрать жизненную силу. Очень яркие губы свидетельствуют о скрытом вампиризме.

Желание создать о себе хорошее впечатление усиливается по мере улучшения материального благополучия. Поэтому интеллигентный человек контролирует не только слова и эмоции, но и мимику. Упражняясь перед зеркалом в необходимом по жизни актерском мастерстве, человек может отшлифовать идеальное выражение лица, но поскольку это лишь натянутая на лицо маска неискренности, то в момент усталости или расслабления она сбрасывается. Скрытые эмоции формируют лицо, показывая нам наш истинный лик и не спрашивая, нравится ли это или нет. Лицо – это пашня, которая засеивается иллюзиями.

3. Рот является выразителем свободы общения.

Спокойное, беззвучное дыхание говорит об уравновешенности духовной жизни человека. Шумное дыхание, пыхтение, кряхтение, фырканье и прочие выразительные звуки выражают злобу испуганного человека либо страхи и чувство вины человека озлобленного. Уже по тембру дыхания можно

уловить настроение человека.

Кто свободен душой, тот не делает проблемы из нечистоплотности. Чужая нечистоплотность не мешает ему быть чистоплотным самому. Он оценивает ситуацию такой, какая она есть, не усложняя себе жизни. Он не живет жизнью других, а живет собственной жизнью. Например, от пыльной работы в шахте большинство шахтеров страдают от силикоза либо иного заболевания легких. Поскольку уравновешенный человек относится к пыли как к естественному явлению, сопутствующему угледобыче, то его легкие остаются здоровыми. Он *не принуждает* себя к шахтерскому труду, он *есть* шахтер, и работа доставляет ему удовлетворение. Такой человек улучшает условия труда, совершенствует технологию, разрабатывает новаторские приемы, но не бросает работу и не костерит ее почем зря. Загрязненный воздух проходит через его легкие, не вредя здоровью, ибо его *отношение к загрязненности характеризуется уравновешенным пониманием*. Такой человек *независим от загрязненности*, иными словами, он не является рабом загрязненности.

Все легочные заболевания являются следствием отсутствия свободы. Чем сильнее человек ненавидит собственное рабство, тем больнее у него легкие. Чем больше он заглушает в себе протест против всякого вынужденного положения, желая оставаться человеком интеллигентным, тем сильнее его болезнь затрудняет дыхание. Наиболее ти-

пичным недугом является астма. Среди астматиков бывают такие, кто испытывает аллергию на большинство лекарств, которыми их хотят лечить. В таком человеке налицо *тотальный протест* против всего, поскольку он желает наладить свою жизнь сам, без чьих-либо приказов и запретов. Он также протестует против того, что он должен принимать лекарства. Все его существо вопиет: «*Оставьте меня в покое! Дайте мне свободу!*» К сожалению, сам он не умеет стать свободным, и потому страдает. Но когда он открывает для себя радость самостоятельных поступков и перестает жить в угоду другим, тогда астма проходит сама собой.

Легкие – органы печали.

Учащаются случаи заболевания туберкулезом легких, который является болезнью жалобщиков. Чем больше жалость к себе, превращающая беспомощного человека в жалобщика, тем безнадежнее исцеление от туберкулеза. Крикуны и те, кто отстаивает свои права, туберкулезом легких не заболевают. Они открыто выражают свое примитивное «я», так как поначалу они не умеют иначе, а впоследствии уже не желают иначе, поскольку криком они добиваются всего, чего хотят. Интеллигентный человек, которого примитивный крикун считает богатым и несправедливым, уступает ему безо всякой меры. Своим желанием быть хорошим он способствует тому, что примитивный становится ленивым.

Если желание сохранить репутацию интеллигента перевешивает желание выкричать свою душевную боль, то человек заболевает туберкулезом легких. У него все более западает грудь и уже нет сил выпрямить спину. Спина горбится, что указывает на *тяжкую ношу сверхтребовательных обязанностей*, которую человек взвалил на плечи. Чем сильнее такой больной заглушает свой крик о помощи, тем сильнее ощущение удушья. Его душит утрата смысла жизни, которая говорит: *«Кричи – не кричи, ничто не поможет»*. Таков менталитет раба, полностью покоровшегося жизни. А человек, выгнувший грудь колесом, качает свои права и не намерен взваливать на свои плечи груз обязанностей. Пусть себе требуют – с него спрос маленький. Он не грустит и не раскаивается из-за ничегонеделания или непослушания. А потому ему и не грозит туберкулез, даже если вокруг него живут одни туберкулезники. Если все приказы и запреты слетают с него как с гуся вода и он не держит на принуждающих зла, то он – совершенно здоровый человек.

Лечение туберкулеза стоит очень дорого. А лечить надо, поскольку иначе заражаются здоровые люди, особенно дети. Заражения не было бы, не будь мы рабами вынужденного положения. Однако мы – рабы. Туберкулез легких является типичной болезнью пленника. Человечество – пленник страха, а реальный пленник является пленником вдвойне. Для лечения требуется много денег, для изменения же отношения денег вообще не требуется. Изменение отношения даро-

вало бы здоровье. Покуда умный жалобщик этого не поймет, его будет вразумлять глупая туберкулезная палочка. Для нее неважно, по какую сторону тюремной стены проживает жалобщик. Она знает, что в том и другом случае она имеет дело с пленником страха.

Туберкулезом может быть поражен и любой другой орган. Локализация и особенности туберкулеза определяются нюансами печальных жалоб.

– Жалобы на неспособность реализовать свое желание – **туберкулез почек.**

– Жалобы на неупорядоченность своей половой жизни – **туберкулез гениталий.**

– Жалобы на неумение использовать потенциал своего мозга – **туберкулез мозга.**

– Жалобы на мужскую никчемность – **туберкулез лимфатических сосудов.** И т. д.

4. Рот служит посредником душевной любви.

На стр. 192 книги «Без зла в себе» речь шла о поцелуях. Вероятно, Вы поняли, почему при единении в душевной любви происходит зачатие ребенка. Если в человеке нет постоянного страха, что его не любят, и постоянного страха, что в его любви не нуждаются, то у него нет и постоянного желания быть лучше других с тем, чтобы его любили. В этот

момент он *отдает* лучшее из того, что имеет. В этот момент он является сам собой, и, если в этот момент происходит половая связь, то результатом является беременность. У кого-то желанная, у кого-то нежелательная, но она выражает сиюминутное бытие человека самим собой, т. е. свободу.

Простой цветок раскрывается оплодотворяющему солнцу, и происходит их единение без того, чтобы один считал себя лучше или хуже другого. Они не стыдятся самих себя и не предъявляют требований к другому либо к последствиям. А человек, испытывающий комплекс неполноценности, отказывается отдавать, ожидая прежде получения как доказательства своей ценности. *Если меня любят, значит, я чего-то стою.* Чем такой человек становится старше и умнее, тем он более рационально и трезво оценивает ситуацию и приходит к выводу, что любить его собственно как будто и не за что. Поэтому его поцелуй перестает быть благословенным. Человеческое дитя, обученное не доверять противоположному полу или даже его ненавидеть, замыкается в себе. Цветок отдает солнцу, солнце отдает цветку – а человек поступает наперекор законам природы.

У проституток и до изобретения противозачаточных средств не было детей, либо это несчастье постигало их крайне редко. А бедная банщица, у которой всего-то и было в жизни счастья что изредка прижаться к мужу и крепко его поцеловать, чтобы было что вспомнить хорошего в жизни, каждый год рожала по ребенку. Единственное сокровище

бедняка – его жаркое сердце. Если два жарких сердца соединяются в одно, то вырастает сильный, красивый плод. Пусть они не осознают своих действий и не умеют петь дифирамбы по случаю – их сердца ощущают, когда наступает благословенный момент единения семени с принявшей его почвой. Поэтому многодетные семьи величают богатыми, хотя денег в таких семьях почти не водится.

Изнасилованная девушка также может забеременеть. Почему? Ведь она этого не желает! Забеременеть она, естественно, не желает, но в душе у нее настолько большая потребность отдавать себя, что это затемняет прочие стрессы. Своими мыслями она провоцирует пробуждение мужских инстинктов. Впоследствии эти мысли могут оказаться столь далекими, что она уже и не помнит их и тем более не признается в них другим. Страх и злоба, что меня не любят, притягивают к женщине мужчину с теми же стрессами. Разница в том, что женщина думает, а мужчина делает. Если бы человек понимал самого себя, то он понял бы и партнера противоположного пола. Хотя бы в последнюю минуту. Насилие превратилось бы в страстную половую связь. Многие женщины, оказавшиеся в беде, пытаются понять мужчину, ответить ему добром – и таким образом избавляются от жестокого обращения.

5. Рот поставляет телу воду.

Напитки уравновешенного человека достойны его самого. Он не нуждается в укрепляющих напитках, будь они тонизирующие или алкогольные. Ему нужна вода. Он может не пить несколько дней и испытывать сильную жажду, но если перед ним поставить лучшую в мире очищенную воду, то пить он не станет. Через час он придет на берег реки, кишащей водной живностью, отгонит живность в сторону и напьется от души. Это хорошая вода, поскольку она содержит все, необходимое для жизни, в том числе бактерии, которые неопасны для уравновешенного человека. Наоборот – он нуждается в них, а они нуждаются в нем.

Человек может быть примитивным и ничего не знать о бактериях, но если он уравновешен *на своем уровне развития*, то он живет счастливой жизнью здорового человека. Его душа дает ему через чувства необходимый на данный момент совет, и он доверяет сигналам своих потребностей.

Для уравновешенного человека вода является свободой, для человека испуганного – печалью. В каждом человеке имеется как уравновешенность (усвоенная мудрость, она же рассудительность), так и страх (неуравновешенность, она же неусвоенная мудрость), поэтому никто не может пока еще обходиться без воды. Если удельный вес печали – воды – превышает 49 %, то и душа, и тело становятся тяжелыми, тем самым говоря: *«Освободись от своей печали!»*

6. Рот является мерилom сердца.

Уравновешенный человек чувствует, какая пища ему нужна. Он отправляется в поле либо в магазин, как в поле, и выбирает растительную пищу. Его душа в ином не нуждается. Он не ощущает желания отведать чего-нибудь особенного. Он ни в чем не испытывает недостатка, поскольку *его уравновешенность способствует максимальному усвоению питательных веществ*. Растения содержат все, что человеку нужно для жизни. Если бы мы только принимали, что нам предлагается, и не оскорбляли пищу своими претензиями. В то же время человек, живущий за Полярным кругом, может питаться одним мясом и рыбой, и растения ему даже не снятся. *Он ест то, что дает ему природа, и этим доволен*. Мясо для него не есть злоба. Его душа довольна и не гонит его выискивать что-то новое, неизведанное.

Сходите в продовольственный магазин и понаблюдайте за поведением покупателей, за их отношением к еде, а также и за собой со стороны. В мимике, словах, тоне, жестах, в том, как человек перебирает продукты, как отбрасывает в сторону негодное, как разводит руками, мол, купить-то нечего – во всем этом сквозит пренебрежительное отношение. Желание быть лучше других проявляется и в отношении к пище. Один продукт плох, другой имеет непотребный вид, третий слишком жирный, от четвертого толстеют, пятый вреден для желудка, шестой – гадость (как вообще разрешают продавать

такое?), седьмой вреден для цвета лица и т. п. О, а вот и лучший в мире продукт, который совсем недавно рекламировали. Это я возьму!

Берете, готовите из него еду – и зарабатываете, к примеру, аллергию. Почему? Ведь как нахваливали! А хваленая вещь говорит: *«Смотри и думай, дорогой человек, и сообрази, что здесь на магазинном прилавке все мы носим одну общую фамилию – Еда. Имя у всех нас разное. Ты отозвался об одном из продуктов плохо. Но он является составной частью меня. Правда, из него кое-что удалено, словно хирургом из его тела что-то вырезано, но его сущность все та же. Лишь его совершенство сделалось несовершенством. Ты сказал, что от второго продукта толстеют. И он тоже присутствует во мне в чудовищно обезображенном виде. Ты сказал «гадость», но и она во мне есть, только стала еще несъедобнее. Ликвидирована уравнивающая сторона. Твой протест против плохого, печального и лживого и вызвал у тебя сейчас аллергию.*

Вы, умные люди, все больше и больше обманываете себя и других. Берете кусок мяса и вместо того, чтобы положить его на тарелку как он есть, с кровью, начинаете вымачивать его в воде или в вине. Затем отбиваете, шпигуете и панируете, наваливаете на него гарнир и приступаете к трапезе с видом интеллигента, гуманного человека. За приятной светской беседой не слышно предсмертного крика животного. Аромат специй забивает запах хлева. Будучи чело-

веком современной эпохи, достойным любви, Вы обиженно говорите, что так поступают и все другие, разве я хуже их – и от обиды схватываете насморк».

В том-то все и дело, что все так делают, а если кто-то не делает, то на него глядят свысока как на диковинное существо. Люди, занятые тяжелым физическим трудом, едят мясо, и это считается само собой разумеющимся. Им нужна сила. К мясному прилавку с той же целью направляется и человек науки. А что мясо есть злоба и что применение силы в работе означает работу со злобой, об этом никто не задумывается. А если кто и задумывается, то ощущает, что поскольку жизнь меня так озлобила, не покупать мяса я не могу. Уж очень хочется. Если мы умели бы извлечь вывод из тяги к мясу и освободить свою злобу, то с удивлением обнаружили бы, что к мясу нас уже не тянет. Аппетит к мясу отрезало, как взмахом волшебной палочки (см. книгу «Оставаться или идти»). Также необходимость в диете исчезает как бы сама собой, и количество и качество пищи автоматически уравниваются.

Коротко говоря, человек, который ощущает, что невозможно жить без жизненной борьбы, не может жить и без мяса. Человек, который сильно боится жизненной борьбы, опасается есть мясо. Мясное нарушает его пищеварение даже в том случае, если некий доброхот тайно подмешивает в пищу мясо с целью подкрепить человека. В другой раз он уже не станет есть пищу, приготовленную этим человеком. Он не

знает, что вред ему причинило мясо. Он говорит, что этот человек плохо готовит. Такие люди раздражают других своим привередничаньем, и когда они умирают от рака, то являются собой натуральную антирекламу растительной пище. Заболевание раком людей, ведущих здоровый образ жизни, явно указывает на то, что эти люди живут здоровой жизнью из страха перед болезнями. А за любым страхом таится равновеликая злоба. Невысказанное недовольство всем, что вредно для здоровья, и всеми, кто ведет нездоровый образ жизни, аккумулируется в злокачественную опухоль.

Я начала говорить о недовольстве, а перешла к мясу. Что это – отклонение от темы? Нет, развитие темы. Недовольство возникает у человека из-за неумения видеть мир в его двусторонности. Оно является выражением сверхтребовательного протеста. **Чем больше непонимание, а значит, страх меня не любят, тем сильнее недовольство.** Недовольство притягивает к себе недовольство и все возрастает, несмотря на то, что одновременно возрастает и страх перед недовольством. Чувство опасности предупреждает о кризисе. Испуганный человек старается всячески ублажить недовольных. Он не видит, что испуганный никогда не бывает доволен. Довольным бывает лишь смелый человек. Если человек, терзаемый недовольством, задумывается о своем будущем, то его может охватить ужас, ибо он не в состоянии представить, что смог бы еще дольше выносить недовольство. **Ощущение ужаса есть безысходность из замкну-**

того круга недовольства. Чувство ужаса охватывает того, у кого не хватает ума разобраться в происходящем вокруг.

Человек ищет себя даже в еде. Он находит себя, но уже в следующий миг он недоволен, ибо хочется лучшего. Испуганная мысль толкует о еде, а тайная мысль – о самом человеке. Он не улавливает тайной мысли, которая говорит, что на деле хотелось бы самому стать лучше, а значит, смелее. Скверный отзыв о еде означает в действительности такой же отзыв о себе. Обратите внимание на слова, выражающие оценку, и осознайте для себя, что слова эти и есть стресс, который необходимо освободить. В противном случае поискам не будет конца. Будете пробовать всевозможные продукты, а требуемого не узнаете. Недовольство собой не позволит этого. Будете от еды толстеть либо худеть, а недовольство знай себе возрастает.

Недоедание, голодание убивает тело по-своему. Переедание убивает по-своему. Нормальное питание способствует совокупному развитию духа, души и тела безо всяких страданий. У уравновешенного человека превосходная психика и в состоянии голода. Он способен питаться воздухом и любовью. Его тело нуждается в минимальном количестве растительной пищи.

Модное заболевание **булимия** – неутолимый голод – поражает того, кто желает пройти по жизни с *шумом*. Макси-

малистская потребность мощно и спешно продвинуться на глазах у всех делает из человека обжору. А сильная неуверенность перед будущим вызывает желание вернуть старые добрые времена. Возникает рвота, означающая отвращение к будущему. **Булимия есть желание завладеть иллюзорным будущим, к которому в действительности человек испытывает отвращение.** Иллюзорное будущее является порождением рационального рассудка, в котором нет места для интуиции.

К серьезным заболеваниям относится также ***anoreksia nervosa***, при котором больной может полностью отказываться от еды. Страх перед едой сильнее страха смерти. Причина анорексии коренится в тотальном страхе перед принуждением. Учащение этой болезни среди молодежи говорит о том, что у юного существа истребляется свободная воля, поскольку за него очень убедительно и ловко думают, принимают решения и всё делают другие. Подросток безвольно-равнодушно соглашается с волей родителей. Человек, лишенный воли, живет без будущего. Это – мертвая жизнь. Еда – фактор, продлевающий подобную жизнь и душевные муки.

Анорексия выражает нежелание жить жизнью мертвеца. Чем слабее воля к жизни, тем меньше аппетит.

Живая мудрость – это та, которую человек признает в

своей душе и использует соответственно потребности. К живой мудрости относится также мудрость, приобретаемая с опытом в ходе конкретных дел.

Мертвая мудрость – это такая, которую человек зазубривает в принудительном порядке, но которая из-за внутреннего неприятия не становится частичкой души и потому вылетает из головы. Если человек, попавший в беду, надеется лишь на чужой совет, то в ответ он получает мертвую мудрость, которую не понимает и не может употребить себе во благо. Наимудрейший из всех советов может восприниматься недовольным человеком как пустая болтовня.

Минутные приступы ужаса могут перерасти в **постоянное ощущение ужаса**, следствием чего являются душевные болезни.

Обычно испуганный человек ищет все же выход из собственного недовольства. Он желает разобраться в том, что ему неясно, и потому начинает задавать вопросы. Чем сильнее становится страх, тем бессмысленнее делаются вопросы. Человек посторонний невольно воспринимает этот град вопросов как кошмар – *«Какой ужас, когда человек вообще не соображает!»*. **Вопросы ради вопросов приводят к хаосу, поскольку человек теряет способность ориентироваться в приобретенной от других мудрости.** У кого хаос в мыслях, тот действует бездумно и непредсказуемо.

Умный человек не задает вопросов. Он получает ответ от себя же прежде, чем успевает возникнуть вопрос. Он доволен ответом, самим собой и миром. И если он желает идти по жизни дальше, ибо его позитивное недовольство не позволяет ему топтаться на месте, то он идет через учебу, работу, действия.

Нескончаемое недовольство – удел человека испуганного.

Недовольство мешает душе достичь духа, оно стоит между ними стеной.

Недовольство истребляет волю к жизни. Ослабление воли к жизни способствует возникновению болезней. Утрата воли к жизни открывает дверь в потусторонний мир. И если на помощь не приходит болезнь, то человек покидает этот мир через **самоубийство**. Все случаи самоубийства являются следствием недовольства. Одни недовольны сперва собой, а впоследствии и другими. Другие же, наоборот, сначала недовольны другими, а уже затем собой и не понимают, что в основе все же лежит неумение быть довольным собой. Если человек, будучи уже не в состоянии выносить недовольства, ищет наиболее легкого выхода из создавшейся ситуации, то находит его в самоубийстве – бегстве от мучений материального мира.

Недовольство имеет множество разных обликов. Напри-

мер, капризность, брезгливость, обидчивость, придирчивость, злость, мстительность, недоброжелательность, а также брюзжание, ворчанье, сварливость, критиканство, огульное охаивание и т. д.

Кто боится недовольства, тот притягивает его к себе. Ворчуны, брюзги, крикуны, ругатели, привереды, люди мстительные, охаивающие всех и вся – все они вторгаются в информационное поле человека, если не атакуют его буквально. Человек из страха вбирает в себя соответствующее недовольство, и оно становится его личным. В таком случае есть две возможности:

1) Из страха прослыть плохим человек начинает подавлять свое недовольство и тем самым невольно губит себя. Есть и такие, кто страдает осознанно. Их вынуждает страдать подсознательное чувство вины.

2) Человек становится недовольным и начинает истреблять своим недовольством других, именуя себя человеком, ратующим за порядок в доме.

То, что на первый взгляд кажется ребячливой капризностью, развивается в таком случае в придирчивость, сварливость, мелочность, дотошность, неговорчивость, мстительность, недоброжелательность. Это причиняет ощутимый вред другим и поначалу неощутимый вред себе. В некий момент возникает ощутимая болезнь, которая вырастает, как стена на пути. Теперь уже зла другим не причинишь. Теперь приходится страдать самому.

Суть слова определяется мыслью говорящего. Добродушная насмешка и рассказывание анекдотов являются также высмеиванием, но это высмеивание доброе. Мы слушаем его с удовольствием. Испуганный человек и правда с удовольствием слушает добродушные насмешки в чужой адрес. Он смеется также и над анекдотами, но не проводит параллелей с собой.

Страх оказаться мишенью насмешек незаметно перерастает в злобу, и настает день, когда человек ощущает, что над ним насмеются. Разговор идет о ком-то другом, а в виду имеют его. Та же шутка повторяется в той же компании, а человек, еще недавно над ней смеявшийся, обижается до смерти. Потому что он не желает признавать свои ошибки. Наверняка и в Вашем окружении есть люди, общаясь с которыми приходится с осторожностью выбирать слова. В противном случае возникает неловкая пауза – незаметно все оказываются на поводу у этого человека. Они боятся обидеть его, но также боятся, что он хлопнет дверью. Все стараются перевести разговор на другую тему. Это продолжается, покуда у кого-нибудь не лопается терпение. Брякнув нечто грубое или неуместное, он вредит своей репутации, однако спасает всех от присутствия сурового надзирателя.

Умение *в меру* подсмеиваться над своими недостатками и слабостями – это небесный дар. Но поскольку с весельем обычно также перебарщивают, то неумных весельчаков ненавидят, так как они выводят из себя тех, кто не при-

знает своих недостатков. Смертельно серьезные люди бросаются изобличать балагуров в их недостатках, желая переделывать весельчаков по своему подобию. Они стреляют по мишени до тех пор, пока у весельчака не хлынут слезы. Лишь уравновешенные способны оставаться самими собой.

Запомните: любая мысль и любое слово выражают отношение.

Истинным отношением является отношение, **сознающее двусторонность мира**. Такое отношение является рассудительным. Рассудительный человек думает либо произносит спокойно: *«Все есть как оно есть в своем хорошем и плохом»*.

За односторонним отношением может быть сиюминутная правда, но это – умозрительное отношение, в котором отсутствует истина. Умный человек думает или говорит: *«Это – хорошо. А это – плохо»*.

Истина и правда – понятия различные.

Истина и честность – также различные понятия.

Вы можете считать себя очень честным и правдолюбивым человеком, но у Вас болит шея. Это значит, что шея говорит: Ваше мнение о себе ошибочно. **Ощутите свою напряженную шею.** Повращайте ею и услышите хруст. Напряжение

означает страх. Страх вызывает мышечный спазм. **Хруст** означает, что кости – и особенно отложившиеся на них соли – находятся слишком близко друг к другу и при вращении соприкасаются. Слишком близко друг к другу их притягивают укороченные от напряжения, сокращенные мышцы. *У недовольного человека шея короткая и укорачивается по мере роста стресса.* Из страха перед недовольством человек вбирает в себя недовольство, и, став частью человека, оно начинает вершить свою работу. Шея уходит в плечи, словно человек стыдится ее показать. Это и есть стыд – **стыд обнаружить свое недовольство.** Стыд есть чувство вины. У недовольных людей чувство стыда настолько велико, что перетекает через край и превращается в обвинение. У человека, который из недовольства нападает на другого хотя бы в мыслях, непременно возникает чувство вины. Другой еще не успел раскрыть рта, а человек уже бросается в атаку: «*А я в чем виноват!*» – да так, что другой от удивления может лишиться дара речи.

Кто упрямо настаивает на своем праве и своим недовольством желает исправить мир, *тот становится жестким, негибким*, и у него **в шее происходит отложение солей.** *Подвижность шеи уменьшается под стать уступчивости человека, его житейской гибкости.* Житейски негибкий человек окаменеваает как в прямом, так и переносном смысле. Жизнь требует изменить отношение сообразно обстоятельствам. **Кто не сгибается, тот ломается.**

Если жизненным урокам не положено еще завершиться, то шея не ломается, а ломается аналог шеи – шейки трубчатых костей.

Человека, который становится чересчур мужественным, т. е. неподатливым, который слишком уверен в собственной правоте, подстерегает опасность перелома соответствующих костей, когда тот обозляется на мужской пол.

Все заболевания в области шеи являются следствием недовольства.

– Воспаления происходят от недовольства, которое унижает.

– Отеки и увеличения происходят от недовольства, которое печалит.

– Боль происходит от недовольства, которое злобствует.

– Опухоли происходят от печали, которую человек подавляет.

– Все, что является зримым и осязаемым на ощупь, все это человеку хотелось бы выплеснуть наружу или, по крайней мере, проявить, но он этого не делает. Боится показаться плохим, но не понимает того, что держать плохое в себе – это и есть плохо.

– Все, что сокрыто, то человек желает скрыть, ибо ему стыдно или страшно это выявить. Выявление вызвало бы у него стыд, а это причинило бы боль.

Недовольство является стрессом, который **истребляет вкус к жизни**. Кто недовольства боится, тот притягивает к себе недовольство. Недовольство, которое появляется в информационном поле человека, становится его собственным. И человек сам становится недовольным. Мужчины обращают недовольство в первую очередь на себя – начинают себя обвинять. Поэтому среди мужчин больше самоубийств. А разве инфаркт принципиально отличается от самоубийства?

Женщины начинают выплескивать недовольство, обличая прежде всего других, поэтому количество самоубийств среди них меньше, как и заболеваний сердца. Их образ мыслей находит отражение в заболеваниях молочных желез.

Недовольство истребляет желание работать. Человек, который с детства испытывал недовольство взрослых его делами и поступками, вырастает бездельником. Работа, необходимая человеку как средство самореализации, воспринимается им как разрушитель тех немногих ценных качеств, что у него сохранились. Он лучше не будет делать ничего, станет предаваться праздному веселью и радовать тех, кто в данный момент отдыхает. Своим приятным обществом он заслуживает уважение и любовь. Если для деятельности такого рода не требовалось бы денег, то все большее число людей в качестве основной деятельности предпочитало бы праздное безделье.

Неприязнь к труду заставляет их выискивать легкие источники доходов. Кто ищет, тот в итоге находит. Однако позже выясняется, что легкое является как раз трудным. К счастью, всегда сохраняются те, кто желает продвинуться в жизни честным трудом и кто испытывает в этом потребность. Хорошо, если они при этом были бы довольны собой и трудились не только ради денег.

Ничегонеделание – одно из утомительнейших занятий на свете, так как оно не приносит самоудовлетворения.

Наверняка Вам доводилось бывать в ситуации, когда к концу длиннющего, изматывающего рабочего дня Вы едва стояли на ногах, а тут являлся некто, бывший баклуши, и начинал жаловаться на страшную усталость. Вас молнией пронзала злость, поскольку Вы не понимали, что он действительно устал, потому что **ничегонеделание вызывает чувство вины**. Ощущение усталости и выражает чувство вины. Ощущение сильной усталости выражает чувство большой вины. Кто к концу рабочего дня испытывает смертельную усталость и считает ее следствием работы, тот заблуждается. Усталость есть следствие выполнения постылой работы. Если Вы сами устали от ничегонеделания, то навлекаете на себя злобу другого. Причем в том и другом случае вы оба правы. Если Вы постараетесь понять другого, то поймете причину. У одного усталость вызвана навязанной ему рабо-

той, у другого она вызвана навязанным бездельем. Ни один из вас не умеет оставаться самим собой. Оба вы стоите друг друга.

В большинстве случаев это не осознается даже сторонним наблюдателем, поскольку его недовольство не дремлет. Занимая сторону того, кто в данный момент близок ему по духу, посторонний лишь подливает масло в огонь. Любое выражение негодования усиливает недовольство, которое в итоге уже выплескивается через край. Возникают ссоры. Независимо от пола человек, ведущий нескончаемые словесные баталии, может своими обвинениями загнать в гроб членов семьи или знакомых, которые и так винят себя, и даже в могиле не оставлять их в покое. Уж у него-то вкус к жизни не пропадает и сердце ничуть не болит. Почему? Ведь он делает столько зла! Да, делает, но в данном случае куда меньше, чем сдержанный человек своей сдержанностью. Кто в зле, творимом крикуном, видит лишь зло и не извлекает из него ничего поучительного для себя, тому суждено страдать. То, что крикун взращивает свою кармическую вину, – это его проблема, но то, что Вы позволяете ему досаждать Вам, – это уже Ваша проблема. А кто понимает, что *мудрость глупого* крикуна призывает слушателя заняться исправлением умонастроения, тот находит, за что крикуна благодарить.

Крикун – человек примитивный, не умеющий обучаться по-умному. Потому он навлекает на себя **малый кармический долг**, который потихоньку сжигается в страданиях ли-

бо наращивается и искупается в больших страданиях на закате жизни, а может, даже и в следующей жизни. Выходящая наружу жестокость будет причинять ему всевозможные боли. Чем больше он сует повсюду свой нос, тем больше у него болят не переставая все части тела. От макушки до кончиков пальцев ног.

Если **интеллигентный человек** не ищет правды, а постоянно занимается злобной критикой, то он навлекает на себя **великую кармическую вину**. Бог дал ему возможность стать умным, но также вменил ему в обязанность жить по-людски рассудительно и двигать жизнь вперед. У интеллигентного человека болевой синдром, соответственно, больше, а значит, больше и кармический долг.

Итак, если примитивный человек и человек интеллигентный совершают одну и ту же ошибку, то интеллигенту выпадает испытание посуровее, поскольку на него возложена обязанность жить по-умному. Если ошибка незначительна, то страдает сам человек. Если ошибка очень велика, то страдают также и внуки. Чем дольше ошибка остается неисправленной, тем больше она возрастает, потому внукам может выпасть очень трудное испытание. Уж так устроена жизнь, что каждое последующее поколение превосходит предыдущее как в своем хорошем, так и в своих огрехах. А поскольку каждый усваивает прежде всего уроки собственной жизни, которые ему помогают выучить родители либо дети, то не имеет смысла кого-либо винить.

Пример из жизни

Женщина лет 50-ти неожиданно заболевает **раком шейки матки**. К своему здоровью она всегда относилась со вниманием. На всякий случай раз в год проходила онкологический осмотр. Последний раз – менее года тому назад, при этом были сделаны все анализы по современной высококачественной методике. Все было в порядке.

Пару месяцев назад она обнаружила нехорошие выделения из влагалища. Первой мыслью, пришедшей ей в голову, было, естественно, – муж поблудил на стороне. Затем – что муж не заботится о личной гигиене, не подмывается. Какие еще мысли могут посетить женщину в такой ситуации? Примесь крови в выделениях заставила обратиться к врачу. На шейке матки был обнаружен большой, видимый глазу crater, возникший в результате отторжения отмерших тканей. Диагноз был однозначен.

Женщина спросила: *«Что я сделала неправильно?»* Я сказала: *«Я отвечу теми словами, которые произносит Ваш рак. Рак говорит: «Дорогая женщина! Вместо того чтобы заниматься с мужем сексом, ты с удовольствием расцарапала бы ему лицо. По-твоему, он недостоин такой чести – вон сколько работ им недоделано. С какой стати тратить силы еще и на секс? Ты не понимаешь, что работы никогда не кончаются и что секс не отнимает силы у нормального мужчины, а, наоборот, придает. Если недоделанные рабо-*

ты завершились бы, то прекратилась бы жизнь. Твой муж – усердный работяга, который всей душой стремился обеспечить семье благополучие. Ты же без конца на него кричишь. Ты не выносишь того, что он иной раз ищет разрядку в алкоголе. Ты такая же работяга, как и он. У вас имеется все необходимое. И даже более того. А тебе подавай еще и еще. Муж с тобой согласен, но его силы на исходе. И тогда он приходит почерпнуть их в тебе – женщине. Женщине желанной и любимой. Он не говорит тебе красивых слов. Он тебя боится. Ему нужна любовь женщины, чтобы жить. Разве он просит многого?

Все, что было между вами неладного по жизни, ты оценивала настолько неверно, что я был вынужден явиться тебя вразумить. Кто болеет, тот совершил ошибку. Исправь свою ошибку!»

Эта женщина осознала свою ошибку. Болезнь научила ее увидеть мужа иными глазами, как человека, живущего в тени жены, который не осмеливается докучать ей домогательствами физический близости. Свою печаль он время от времени топил в вине. Женщине же казалось, что ее не любят, раз ее замечания игнорируются, а желания не выполняются. Поскольку ее образ мыслей был слишком материальным, то любовь она автоматически отождествляла с сексом. А секс, в свою очередь, – с работой, с результатами работы. Отсюда возникло и разочарование в половой жизни. Разочарование

настолько сильное, что глохнет женщину изнутри, как и болезнь, что выела дыру в шейке матки. Женщина призналась, что лишь теперь поняла, насколько безграничны желания у глупой женщины. Что она искала счастья в вещах. У нее множество прекрасных вещей, хоть на выставку выставляй, но среди них нет счастья. Пока она крутилась вихрем и радовалась, все как будто было хорошо, но как только между делами возникала пауза, ее охватывало неудовлетворение. За последние годы накопилась злоба, связанная с денежными делами. Она поняла, что постоянно пробежала мимо счастья своего мужа.

Рак шейки матки встречается все чаще, ибо возрастает превратное отношение женщин к сексу. Ладно бы они преспокойно отказались от секса и жили бы себе радостно дальше. Но нет. Женщина, испытывающая сексуальную неудовлетворенность, становится нервной, истеричной, сердитой, злой и наконец озлобленной. От жалости к себе она впадает в ярость. Желание быть хорошим человеком и не высказывать свою постыдную проблему вынуждает сдерживать кипящую внутри злость. И хорошая женщина ни в коей мере не догадывается, что возвращает в себе рак. И когда он возникает, то возвращает его еще больше.

Гинекологический осмотр способен выявить многие раковые заболевания на ранней стадии. Врачи способны вылечивать рак на ранней стадии, однако большая часть женщин не посещает гинеколога. У каждой имеются на то свои при-

чины. Многие до смерти боятся врачей, ибо опыт прошлого остается ими неосмысленным. Многие боятся больницы и болезни. Испуганная женщина не думает о том, что, затягивая с посещением врача, она способствует развитию болезни. И вместе с тем все прекрасно знают, что легче вылечить малый недуг, тогда как тяжелый недуг вылечить не всегда возможно. Нежелание открыть интимные части своего тела чужому взору перевешивает страх смерти. Женщина, заик-ленная на своей порядочности, при слове «секс» отмахивается со снисходительной улыбкой: *«Для меня это не проблема»*.

Частая смена сексуальных партнеров, именуемая поисками счастья, также является выражением сексуальной неудовлетворенности, т. е. недовольства.

Двухнедельное исправление этой женщиной своего умонастроения очистило у нее раковый очаг в такой степени, что я смело направила ее на операцию. Послеоперационное выздоровление прошло хорошо и быстро.

Почему она решилась на операцию, если ее дела шли на поправку? Почему бы не ограничиться лечением мыслями?

Эта женщина — *максималистка*. Она хотела иметь все сразу и как положено. Она ощущала, что не сможет изменить свой властный характер так быстро, как надо бы. А рак развивается с той скоростью, с какой человек спешит. Эта женщина доверяла медицине и не винила врачей за то, что они проморгали болезнь. Она осознала свои ошибки. Она пони-

мала, что операция поможет ей выкарабкаться из пропасти и что дальнейшее исправление умонастроения позволит ей продолжить жизненный путь так, чтобы избежать падения в пропасть. Для нее это было наилучшим сочетанием, и она ее выбрала по своей доброй воле.

Обратись она ко мне, когда медицина признала бы себя бессильной, она сумела бы сама выбраться из этой трясины. Силы воли у нее хватило бы. Но в любой ситуации следует выбирать наиболее оптимальный для этой ситуации выход. Мы пока еще в достаточной степени материалисты, и поэтому нашему физическому телу требуется медицинская помощь.

Комплексное лечение предполагает многосторонний взгляд на болезнь в разных ракурсах и оптимальное последовательное использование всех возможностей. Свободный выбор обеспечивает веру больного в лечение и, благодаря вере, благоприятный результат. Тогда врачи могут сделать все возможное. Кто ни во что не верит, тот вынужден страдать.

В третьей моей книге шла речь о половых органах и их заболеваниях.

Матка есть орган материнства. Материнство является единством, которое состоит как из хорошего, так и плохого. Мать, радуясь своим детям, выпускает свою радость на

волю. Скрытая сторона радости – печаль – при этом не может возрасти, и если мать выплакивает свою печаль, возникающую по поводу детей, то печаль покидает ее и не наносит ей больше вреда. Если женщина не может быть такой матерью, какой ей хотелось бы, то ее материнство со всем его хорошим и плохим остается в матке. Она не сознает того, что сдерживается из страха. Сдерживаемое материнство материализуется в болезнь. Чем больше сдержанность, тем сильнее уплотнение тканей при болезни.

«Сдерживаемое материнство» звучит как-то странно. Так думать не принято. Приведу один пример: мать хочет быть для своих детей лучшей матерью на свете. Это значит, что она желала бы дать своим детям все, о чем они мечтают. Будучи типичным испуганным человеком, она не считает самым ценным даром любовь. Денег у нее маловато, и потому ее гложет чувство вины. Чего бы она только ни дала своим детям! Почему другие матери это могут, а она не может!

Страх нынешних матерей оказаться плохой обычно выражается в том, что они сгребли бы все блага мира для своих детей. Матери не сознают, что ребенок приходит самостоятельно выучить уроки своей жизни и что хорошее – это то, что человек сам обращает из плохого в хорошее. Либо берется за несделанные дела – плохое – и, переделав их, обретает хорошее. Если ребенку все преподносится на блюдечке, то он не станет прикладывать усилий для того, чтобы всего

этого добиться.

Движение есть жизнь. Ленивый человек ленив не потому, что ничего не желает делать, а потому, что не желает делать *именно таким образом*. Он хотел бы делать так, как ему нравится, а, оказывается, все уже сделано. Если ребенок вынужден жить по хорошо продуманным родительским планам, то у него даже возникает лень мысли. Это – протест против подобной жизни.

Случись такая внешне идеальная ситуация, что родители получили бы неограниченную сумму денег и обеспечили бы ребенку жизнь вплоть до самых мелочей, да так, что ему никогда не пришлось бы беспокоиться по какому бы то ни было поводу, то данный ребенок вскоре умер бы. При условии беспрекословного послушания родителей. К счастью, такая возможность носит лишь теоретический характер. Это значит, что если ребенок не испытывает материальных лишений, то у него, соответственно, возрастают душевные муки. Они могут перейти критическую черту, и тогда ребенок принимается ломать и крушить родительские дары, чтобы самому начать строить свою жизнь. Родительское состояние для него – тюрьма.

Давайте не будем сейчас касаться того, что вседозволенность плохо влияет на ребенка. Рассмотрим лишь личные стрессы такой матери. Эта мать обозляется на жизнь, которая не дает ей быть хорошей матерью. Начинает ли она про-

клинать государство или правительство, но так или иначе очередь доходит до обвинения мужа. Озлобленная от страхов женщина не может любить своего испуганного мужа без условий. Она искупила бы соответствующее чувство вины образцовым исполнением роли матери, но это, увы, ей не под силу. Ее печаль постепенно перерастает в агрессивную злобу против мужа, который требует своей доли внимания и потому не позволяет женщине быть достаточно хорошей матерью. Возникает резко отрицательное отношение к житейским трудностям, которые усложняют жизнь детям. На поверхность всплывает прошлое вместе с подавляемым протестом против материнской сверхтребовательности. Все это вызывает печаль, ограничивая и без того немногочисленные возможности дочери.

Праведный гнев против виновных, которые мешают женщине быть хорошей матерью, выплескивается когда-нибудь **в виде кровотечения матки**. Какая бы за этим ни стояла болезнь матки, кровотечение указывает на то, что *возмездие началось*. Когда человек упорствует в своей правоте, истина отступает.

Повседневная жизнь служит благодатнейшей почвой для возникновения **воинственных мыслей, связанных с материнством**. Желание быть интеллигентной заставляет женщину сдерживать себя, и у данной матери скрытая в глубине таза матка может походить на боевую дубинку, являясь зеркальным отражением душевной жизни данной мате-

ри. Если матка удаляется хирургическим путем, то необходимо, чтобы женщина непременно занялась исправлением умонастроения, поскольку в противном случае вызвавшая **миому** злоба будет искать для себя новое место. В теле нет иного органа, способного столь значительно растягиваться, а значит, способного вмещать столько стрессов. Поэтому от женщины с удаленной маткой и нельзя ожидать долготерпения и гибкости. Надлом происходит быстро.

Мать, которая невозмутимо осознает, что всего, что радует глаз, все равно не займет, формирует аналогичное отношение у детей, поскольку мать является душой ребенка. Такие дети умеют радоваться малому и находить счастье в творении своих рук. Они ощущают всем своим существом, что того, чего не могут дать им родители, они добьются когда-нибудь сами. Из таких детей вырастают прежде всего дающие, а уж затем – берущие.

О каких ошибках мышления свидетельствуют **заболевания шейки матки**?

Шейка матки подобна обычной шее, которая держит голову и поворачивает ее в правильную сторону. С той лишь разницей, что шейка матки является *шеей материнства*, которая выявляет проблемы женщины как матери. Без мужчины женщина не может стать матерью. Шейка матки подобна матери, которая должна поддерживать мужа и направлять в нужную сторону. Если мать не умеет любить мужа, то она

не способна также направлять его в нужную сторону, и тогда у ее дочери развивается болезнь матки в соответствии со своеобразием взаимоотношений между матерью и отцом, включая также их сексуальные взаимоотношения. Это происходит, если дочь перенимает и усугубляет ошибки матери.

Болезни *шей* возникают от неумения любить безусловно и от нежелания любить безусловно. Последнее, в свою очередь, есть недовольство. **Заболевания шейки матки вызываются неудовлетворенностью сексуальной жизнью, т. е. неумением любить сексуально без выдвижения условий.** Любовь и секс – две стороны единого целого, подобно тому, как начало и конец составляют два полюса единого целого. Кто начинает с любви, тот заканчивает будучи счастливым. Неумение это осознать и использовать для удовлетворения своих потребностей ставит половую жизнь в зависимость от жизни экономической. Попросту говоря – секс расценивается как вознаграждение за хорошую работу, и отказ от секса является наказанием за неделанную работу и за недобытые деньги. **Секс оказывается подчиненным результатам труда и тому, насколько партнер отвечает требованиям, предъявляемым к хорошему человеку.**

Поскольку недовольный человек никогда не бывает удовлетворен работой другого человека, то он скупится и на вознаграждение. В результате возникает обоюдная половая неудовлетворенность, и виновным, естественно, считается

партнер. В итоге начинаются поиски нового, лучшего партнера и так до тех пор, пока не наступит пресыщение. Пресыщение есть желание вернуть старые добрые времена. Но, увы, время вспять не повернешь.

О чем говорит **патология шейки матки?**

В символическом плане наружная часть шейки матки соотносится с **душевым поцелуем на сексуальном уровне**.

Изъязвление шейки матки является обычным женским недомоганием. Существуют даже так называемые **врожденные язвы**, причиной которых, с точки зрения медицины, служит гормональная недостаточность у девушек, из-за чего ткани шейки матки не развиваются должным образом. Это означает, что девушка не имеет представления о женской жизни, у которой есть свои неизбежные стороны. Осознанная необходимость являет собой свободу.

Бывают и приобретенные язвы шейки матки, возникающие в результате абортов и родов. Воспаление влагалища, глубоко повреждающее ткани, может оставить псевдоэрозию.

Врожденная язва на умозрительном уровне означает, что мать девушки, будучи охваченная страхом, неспособна дать через поцелуй мужу душевную любовь. Она боится, стыдится, считает свою страсть аномалией и в результате ощущает неудовлетворенность. В женской неудовлетворенности, как

правило, винят мужчину. Женщина обычно остерегается высказывать мужу упреки, а потому его мнение остается при нем, и у обоих мысли движутся не в сторону улучшения положения, а, наоборот, – в сторону ухудшения. Чем сильнее страх, тем сильнее чувство стыда и тем больше кроющаяся за ними злоба печали, с подавлением которой возрастает протест против мужа. Естественным продолжением протеста является *желание отомстить непонятливому мужу, обрекающему жену на несчастье, иначе говоря, желание нанести рану* душе мужа. Женщина пытается добиться, чтобы муж догадался о ее бессловесной просьбе, чтобы спросил, чего она желает, и чтобы поклялся в вечной любви. Но мужчина не понимает немую женскую речь. Скрытая злоба женщины, она же незаживающая душевная рана, материализуется на физическом уровне в язву, которая расположена в хорошо *скрытом*, укромном месте.

Дочь видит трудную жизнь матери. Если дочь, вторя матери, винит в этом отца, то у нее прекращается развитие шейки матки, словно говоря, что у этой девушки уже сформировано враждебное отношение к мужскому полу. Если у матери такое отношение формировалось, возможно, в течение жизни, то дочь унаследовала его от матери. Тем сложнее будут развиваться отношения дочери с мужчинами. Если такая девушка по уши влюбится в очень юном возрасте и если эта прекрасная пора продлится долго без половой связи, то язва шейки матки может исчезнуть, поскольку отношение к муж-

скому полу у девушки исправляется. А так как девственницу обычно не осматривают при помощи зеркал глубинного проникновения, то излечение остается незамеченным. А раз так – значит, его и не было.

Я употребила расхожее выражение «девственница». Если бы трансформация девушки в женщину – трансформация душевная и умственная – достигалась благодаря обучению, основанному на всеохватывающем проникновении в суть явлений, то мужчина не оказывался бы виноватым в том, что он сделал девушку женщиной. И девушка не несла бы вины за то, что позволила мужчине сделать ее женщиной. Для испуганного человечества секс является тем корнем зла, который делает мужчин и женщин грешниками, хоть люди и ищут в сексе свое счастье.

Бог снабдил человека половыми органами и освятил половой акт как таинство продолжения жизни, следовательно, нормальная половая жизнь не есть нечто плохое и постыдное. Плохое – это неумеренность, излишества. Кто имел счастье наблюдать за естественной непотревоженной любовной игрой диких животных, тот знает, что такое торжество единения и ответственность за него. Животное зачинает потомство и заботится о нем, пока оно не станет способным к самостоятельной жизни. Животные-родители не принуждают детенышей вести себя по родительской указке, ибо те были заблаговременно всему обучены. Впереди у каждого своя дорога и своя ответственность. Чувство вины их не гложет.

У самки и самца разные задачи. Чем животное более высоко развито, тем с большей ответственностью самец исполняет свою роль. А что говорят об отцовстве люди? Они говорят, что отцовство – социальное явление. Как может из маленького мальчика вырасти хороший отец, если его отца считают всего лишь явлением? Все равно что пустым местом. И только его семя, пустившее росток, свидетельствует о его собственном существовании. Подобная точка зрения, сформулированная на высоком научном уровне, истребила бы отцовство, если бы с ней были согласны мужчины. К счастью, они не согласны. А семя мужчины – и счастье его и несчастье.

Испуганные мужчины ощущают себя оскорбленными как отцы. Оскорбленный человек может выплеснуть обиду наружу либо замкнуться в себе, но ясно одно: тем хорошим, чем он был готов делиться до оскорбления, он уже делиться не будет. Мужская беспомощность перед уничижительным отношением женщин к мужскому полу вызывает заболевание предстательной железы. **Предстательная железа у мужчины соответствует матке у женщины. Предстательная железа является органом отцовства.** Мужчина, которому не дают отдать все самое лучшее, что в нем есть, начинает жалеть себя из-за собственной беспомощности, и у него образуется **опухоль предстательной железы.**

Мужчины желают наставлять, и у них есть что сказать де-

тям – своим и чужим. Приобретение знаний о материальной стороне жизни облегчило бы жизнь каждому человеку. Однако у матерей настолько велик собственнический инстинкт по отношению к своим детям, что они прячут детей за спиной и считают, что делают им добро. Мать, которая желает быть для своего ребенка лучшей матерью на свете, уже одним своим желанием возводит барьер между отцом и ребенком. Такая женщина не замечает мужа, ибо она видит и слышит только детей.

Мать, подчеркивающая свои положительные качества в коротеньких репликах и делающая это систематически, внедряет в сознание ребенка представление, что мать – хорошая, а отец – плохой, и ребенок начинает отца бояться. На отцовское слово ребенок бежит поплакаться матери, и та делает вывод, будто отец ударил ребенка. Страх перед отцом может быть столь велик, что на вопрос матери: *«Он тебя побил?»* – ребенок отвечает утвердительно, только чтобы его не отослали к отцу. На деле же мать вкладывает готовый ответ в детские уста. У обоих отношение к отцу все ухудшается, и мужчине уже нет смысла сохранять рассудительность. Ребенок, который явился на свет обратить родительскую жизнь во благо, становится разлучником родителей.

Опухоль предстательной железы говорит о безутешной печали мужчины из-за неспособности быть хорошим отцом. Если такой мужчина пытается оправ-

дать нервозность жены и ребенка несовершенством государственной власти либо иным отрицательным внешним фактором, то он в сердцах желает, чтобы этот фактор сгинул, и не понимает, почему именно ему выпала доля сгинуть от рака простаты. Также и злоба на функции своего тела, причиняющие боль любимой жене, скапливается в предстательной железе.

Число женщин, которые не упрекают мужа из-за аборта, очень невелико. Если же упреки сопровождаются желанием отомстить, то шейка матки повреждается и сама собой не излечится. Но если женщина смягчается и перестает наказывать в сексуальном отношении себя и мужа, то разрыв шейки матки вылечивается.

То же относится и к **родовым микро– и макроразрывам**. У женщины, испытывающей судорожный страх, шейка матки может словно одеревенеть, становится нерастяжимой. Влагалище и промежность – то же самое. Жалость к себе выливается в злобу на себя и всех сопричастных. А уж на мужа непременно. Чем сильнее страх, тем сильнее злоба и тем больше разрыв.

Как следствие аборта или родов в дальнейшем происходит охлаждение отношений. Женщина уклоняется от секса, что воспринимается мужем как половая месть. Жена ощущает, что муж ее не любит, а отдаться без любви она не может. Оба умерщвляют свою любовь, поскольку ни один из них не умеет исправлять свои ошибки. Жена не понимает мужа, муж

не понимает жену, а позже возникает уже и нежелание понимать. Оба ожидают, что ситуация выправится сама собой. Нередки случаи, когда молодая супружеская чета месяцами или годами живет без секса, словно испытывая друг друга на выносливость.

Молчаливая месть — очень болезненная месть. Виновного нет, но виновный должен быть. Поскольку у мужчины половая функция нарушается раньше, то страх вынуждает его искать выход. Кто находит новых партнерш, кто бросается в увеселения. Многие в своей безутешности хватаются за бутылку. Многие уходят с головой в работу и ничего больше вокруг не видят. Они стараются выслужить любовь семьи хотя бы хорошим заработком и трудовыми успехами. Но, возможно, они стараются слишком рьяно, если в результате переманивают детей от матери, к примеру, деньгами. Прекрасные посулы оборачиваются неприглядной мстостью женщине, причинившей боль. Страдания ребенка выявляются позже, возможно, лишь тогда, когда он сам начинает мстить родителям. Родителям, в душе которых живет желание отомстить другому, суждено немало натерпеться в жизни также и от собственных детей.

Я упомянула язву, возникшую вследствие воспаления влагалища. Воспаление — это злоба униженного. В настоящее время люди не знают меры ни в чем. Ни в сексе, ни в истолковании его последствий. В итоге в женщинах поселяется

панический страх перед венерическими заболеваниями. У молодых и менее опытных женщин складывается впечатление, будто все мужчины заразны и стремятся заразить женщин. Женщин это унижает. Напомню, что сколь велик страх, столь велика и таящаяся в его тени злоба. Страх притягивает то, чего человек боится, и злоба материализуется в болезнь. Тогда женщина имеет полное основание сказать, что чувство ее не обманывало.

Наибольший страх вызывается житейской наивностью, полным невежеством в житейских делах, оторванностью от жизни. На его крючок попадают как девушки, так и юноши, не получившие в семье знаний о сексе.

Но отчего возникают **гинекологические воспаления** у юных невинных **девушек** и у давно позабывших про секс **бабуль**? Запомните, что своим пренебрежительным отношением к мужскому полу и к половой жизни женщина превращает микробы, мирно обитающие в ее теле, в патогенные, болезнетворные. Женщина, в душе у которой любовь, притягивает к себе здорового мужчину. А женщина, в душе у которой страх *меня не любят*, своим страстным желанием быть любимой притягивает к себе мужчину, являющегося носителем инфекционных микробов. Мужчина может и не знать об этом, поскольку болезнь в нем не проявляется и, возможно, никогда не проявится, так как он не делает больших проблем из-за мелочей. Может статься, что этот мужчина занимается сексом одновременно с несколькими жен-

щинами. Одна болеет, другая – нет. Мы можем считать такого мужчину легкомысленным и бессердечным, но думающий таким образом лишь ухудшает свое положение. Жалость к себе никогда не приводит ни к чему хорошему.

Наиболее тяжелые последствия влечет за собой **жалость к себе рожаящей женщины**. От этого у роженицы **ослабевают схватки**. Мне довелось в течение 20 лет сопереживать роженицам со слабыми схватками, и всякий раз, когда они начинали проклинать свою женскую долю, у меня возникало предчувствие дурного. Я всегда старалась поднять их настроение и убедить их в обратном. Хотя у меня и неплохой дар убеждения, но удавалось это не всегда. Теперь я знаю, что роженице нужно говорить так:

«Освободи свою жалость к себе, она сейчас наносит наибольший вред тебе и твоему ребенку! Попроси у ребенка прощения за свою ошибку». Я это делала и видела, что рассудительная женщина реагирует практически мгновенно. Спустя пару минут возобновляются активные схватки, и ребенок тоже освобождается от стресса. Такой ребенок рождается как положено: вдобавок к обычным признакам здорового ребенка он сразу держит голову и фиксирует взгляд.

Отношение к жизни определяет нашу жизнь и здоровье. Недовольство идет на убыль, когда возникает желание понять хорошее и плохое в жизни.

Таким образом, **недовольство истребляет нормаль-**

ное отношение к жизни.

– Чем хуже отношение к экономической стороне жизни, тем тяжелее недуги нижней части тела.

– Чем хуже отношение к эмоциональной душевной жизни, тем болезненнее сердце.

– Чем хуже отношение к духовности и разуму, тем сильнее поражается мозг.

Недовольство всегда оборачивается обвинением. Обвинение имеет бесконечное множество оттенков. Например, упрямое, неуступчивое осуждение; оценивание – презрительное, пренебрежительное, придирчивое, злобное, мстительное, недоброжелательное, провокационное, критическое; сопоставление – сатирическое, ироническое, насмешливое, фарсовое, высмеивающее; пренебрежение – унижительное, разящее, уничтожающее. И т. д. Отношение выражается оглушительным криком вплоть до незаметного молчания.

В ком есть чувство вины и кто из страха оказаться виноватым вбирает в себя чувство вины, тот в некий критический момент становится обвинителем.

Женщины принимаются обвинять в первую очередь других.

Мужчины принимаются обвинять в первую очередь самих себя.

Впоследствии роли меняются.

Когда человек обвиняет другого, т. е. *когда он выплескивает свою злобу, то ему на некоторое время становится легче*. Ведь тот виноват. В момент обвинения воинственное торжество победителя не позволяет разглядеть истину. Через некоторое время человек вновь ощущает на сердце груз, но уже потяжелее. Себя же причастным не считает, поскольку не сознает, что все содеянное другому возмещается человеку вдвойне. Как скоро это произойдет, т. е. как скоро человек почувствует это на себе, зависит от его активности. Кто спасается от подаваемых душой знаков бегством в срочные дела, тот может и не заметить существенного изменения, поскольку, продолжая обвинять других, он регулярно сбрасывает с себя напряжение. Сам он – как белка в колесе, а другие – как козлы отпущения, что сами на него нарываются. Особенно несладко приходится его детям, потому что дети лишены права голоса. Иной человек впервые начинает задумываться лишь тогда, когда тот, кого он обвинял, сходит в могилу.

Итак, радость обвинения заключается в том, что человеку удастся опорожнить на другого ведро с собственными душевными помоями. Обратная сторона радости – печаль, поэтому за подобной низменной радостью следует печаль.

Можно обвинить человека в глаза, а можно и за глаза. Чем сильнее страх *меня не любят*, тем активнее обвинитель настаивает на своей правоте и тем больше занимается очерни-

тельством. Он надеется, что противник ни о чем не узнает, так как ему хочется, чтобы тот не узнал и не стал бы плохо к нему относиться. Сомнение в своей правоте вселяет в «праведника» неуверенность, и чем больше неуверенность, тем воинственнее он отстаивает свои права. Чем умнее «праведник», тем быстрее можно убедить его в его неправоте, если это делает смелый человек, который выдвигает логические либо рациональные материальные аргументы.

Иной умный человек моментально отказывается от своих слов, когда слышит возражения. Возможно, Вам доводилось присутствовать при том, как любящий поразглагольствовать человек, считающий себя всезнайкой, с молниеносной быстротой изменяет свою точку зрения, если встречает решительный отпор. Он тут же подхватывает чужое мнение и продолжает разговор в ключе собеседника. Со стороны видно, что свою позицию он изменил не из уступчивости рассудительного человека, а из страха лишиться возможности порассуждать. Можно удивляться такому наивному бесстыдству, но он всегда бывает прав. Сам он этого не осознает. Желая оставаться человеком интеллигентным и потому избегая конфликта, собеседник не говорит: *«Послушайте, только что Вы утверждали обратное, а теперь преподносите мне мое же мнение как свое»*. Будь собеседник посмелее и выскажи бы все, что думает, то «хамелеон», возможно, со временем испытал бы искреннюю признательность за эти поучительные слова. Поначалу же отпор воспринимает-

ся как нарушение этикета. Такие люди стараются втесаться в компанию более умных собеседников и становятся их подпевалами. Краснобайство ради краснобайства подобно неприятному звуку, издаваемому пустой бочкой, у которого отсутствует своя точка зрения и убеждение.

Сами такие люди этого не сознают и покуда вращаются среди интеллигентных людей, ходят по замкнутому кругу и не развиваются дальше. Но если среди интеллигентов находится человек, который ценит истину выше своей репутации и зычно ставит краснобаю на место, то последний может обрести себя на своей жизненной тропе и зашагать дальше.

Правдолюбцы бывают очень разные. Например, Вы встречаетесь с человеком впервые, и он говорит: *«Я Вас знаю»*. Это не означает, что Вы – знаменитость, но он вежливо говорит, что наслышан о Вас. И тут же лезет со своим мнением: *«Извините, но я с Вами не согласен»*. Я сама бывала в таких ситуациях, но чаще оказывалась в роли свидетеля, не имея возможности вмешаться – в споре двоих третий лишний. Правдолюбам я всегда говорю:

«Милый человек! Это из Вас выплескивается через край недовольство. Не зная практически ничего о другом человеке, Вы берете на себя право утверждать, что тот не прав. Освободите свое недовольство, и Вы поймете, что в данном случае правда была на его стороне, однако Ваше диссидентство не позволяет этого признать. Но об истине вы оба в этот момент умолчали. Каждый уперся в свою правду. Вме-

сто того, чтобы завести не обязывающую ни к чему беседу и узнать друг друга поближе, возможно, и подружиться, Вы врываетесь, точно обыкновенный хулиган, и ради установления знакомства ударом сворачиваете человеку нос. Вы вели себя, как духовный хулиган, который уже не получит того, чего хотел и за чем погнался. Человек закрыл перед Вами дверь на замок. Теперь-то Вы вправе сказать и объявить во всеуслышанье, что он – плохой человек. Вы сделали из мухи слона – из маленького факта поспешили сделать глобальный вывод. Вы сделали плохо ему, правда, самую малость, но хуже всего сделали себе. Это означает, что ему ведомо нечто такое, ради чего Ваша душа подтолкнула Вас к нему, однако Вы так и не узнали».

Отношение к миру отражает индивидуальную способность каждого человека понять жизнь. Понимает тот, кто понимает себя. К сожалению, человек видит лишь других. Видеть других куда легче, чем глядеть на себя. Вместо того, чтобы остановиться, поглядеть на себя и себя узнать, человек начинает себя обвинять. Особенно хорошо это удастся мужчинам. Редко кто костерит себя на словах, гораздо чаще брань адресуется другим. И никто не задумывается о том, что он в данный момент ругает себя за свою *несостоятельность и портит свою лимфу*. Более всего мужчин, которые бранят себя в мыслях, нежели в словах. Неудовлетворенное самобичевание быстрее всего находит мишень и начинает свою разрушительную работу. Результатом является болезнь

или же несчастный случай по собственной либо чужой вине. Тяжесть болезни еще более подрывает самооценку мужчины. Что за мужик я буду после такой болезни – обычно думает человек, тем самым тормозя либо обрывая процесс выздоровления. Подобная мысль может оказаться роковой. Вера в хорошее придает волю к жизни – силу, которая выводит из наихудшей ситуации.

Если человек недоволен собой, то и другие им недовольны. Веру в себя не возродят ни убеждения, ни похвалы, ни порицания. Иными словами, силой веру в себя не возродить. Это должно быть внутренней *потребностью*. Если что и способно вывести человека из кризисного состояния безысходности, так это тяжелая болезнь, оправившись от которой, человек ощущает себя заново рожденным. Зачастую еще до болезни от человека отворачивается семья. Сторонние наблюдатели видят внешнюю сторону дела и обвиняют семью в бессердечности. На деле же человек взрастил в своей душе такую массу недовольства, что излучает его на других, чей инстинкт самосохранения говорит им: спасайся, пока не поздно!

Тяжелый недуг *вынуждает* отстранившихся явиться на помощь, но делается это через силу – страх снова обжечься вершит свою работу. Все эти энергии суммируются, и состояние человека не только не улучшается, а ухудшается. Врачи оказываются беспомощными и винят ограниченность возможностей. Родственники и знакомые винят врачей. В дей-

ствительности же болезнь обострилась от того, что больной винит себя теперь также и в том, что другие должны о нем беспокоиться, тратить время и деньги и т. д. У него пропадает воля к жизни – чувство вины лежит на душе тяжким бременем. Самобичевание и жалость к себе подтачивает сердце, кровоснабжение ухудшается, и болезнь усугубляется.

Если Вы хорошо знакомы с больным и Вам известно, что тот не переносит излишней заботливости, то примите это во внимание также на период его болезни. *Протест против заботливости* возник у него от страха *меня не станут любить, если я не улучшу жизнь другим*. Освободите в себе тот же страх, и Ваша заботливость перестанет отягощать больного. Сами же Вы ощутите, что Вам уже не нужно принуждать себя проявлять заботливость. Больной начинает поправляться.

Знайτε, что ему не хватает любви. Молча направьте поток любви из своего сердца в сердце больного. Представьте себе золотую трубу, по которой Ваша любовь течет к нему. Поверьте – она дойдет до него и сотворит чудо! Главное – не опоздать. Когда выправятся чувства, восстановится воля к жизни. Попросите у него в душе прощения за то, что не умели всего этого раньше. Простите себя за неумение. Попросите прощения у своего тела за то, что нанесли своим неумением вред также и ему, ибо кто не умеет оказывать помощь страждущему без его на то согласия, тот страдает от скопившейся у него внутри излишков любви. Из-за этого чувство

вины перерастает в самобичевание, в результате чего Вы заболеваете сами. Поэтому больные частенько рассказывают о том, что, мол, когда я лежал/а в одной больнице, супруг/а попала с инфарктом в другую.

Все физические болезни происходят от преувеличения значения материальной, экономической стороны жизни. Мужчине по жизни отведена роль созидателя материальной стороны жизни. Поэтому самобичевание особенно губительно влияет на мужчину. Обвинение себя в мелочах приводит к незначительным хворям. А обвинение себя по принципиальным, т. е. значительным вопросам вызывает серьезные недуги. Например, если лежащий в больнице мужчина, которому болезнь предоставила прекрасную возможность осознать свою ошибку, начинает себя кастрировать из-за своей честности и ставит себе в пример людей нечестных, то болезнь полегче может осложниться. К числу наиболее характерных осложнений, представляющих опасность для жизни, относится **тромбоэмболия сердца, легких или мозга.**

О прямолинейности принципов, т. е. о честности, свидетельствует *прямой* позвоночник.

***Легковесность* принципов выражается в ощущении *легкости* позвоночника.**

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на позвоночнике. Прочувствуйте, каков он – искривленный и тяжелый либо прямой и тяжелый. А может, искривленный и легкий? Что это значит? То, что Вы не делаете из нечестности проблему, поскольку видите за лживой болтовней то, что Вам надо.

Если мужчина постоянно взваливает на себя трудности во имя того, чтобы каждый день подтверждать свою мужественность, и ради душевного покоя играет роль буфера в конфликтных ситуациях, то в некий момент наступает предел выносливости. Позвоночник тяжело оседает либо искривляется. Находящийся в позвоночнике главный энергетический канал перекрывается, и возникает опасное для жизни состояние. С женщиной, которая взваливает на себя по какой бы то ни было причине материальную сторону жизни, может произойти та же история. Она не замечает того, что уподобляется мужчине, а если кто из мужчин ей на это указывает, то обида длится до конца жизни.

Если и в этом случае мужчина принципиально не считает себя мужчиной и предпочитает подобной жизни смерть, то очень скоро в позвоночнике может начаться разрушение костного вещества. Мужчина, который только начал выздоравливать, заставляет себя встать с постели, но, вопреки ожиданию, валится с ног и уходит в мир иной. Никому невдомек, что у человека настолько просели разреженные позвонки, в соответствии с его образом мышления, что произошло перекрытие главного энергетического канала.

Поэтому необходимо **растягивание позвоночника у тяжелых лежачих больных**, даже если они находятся без сознания. Если спокойно, с нарастающим напряжением тянуть больного за ноги и вытягивать его шею, обхватив нижнюю челюсть, то энергия приходит в движение, что, в свою очередь, способствует восстановлению крово- и лимфообращения. При этом важно, чтобы пятки находились на ровной твердой поверхности, поскольку в этом случае таз выровнен и выравниваются позвонки.

Положение таза можно проверить по выступам тазовых костей. Если они расположены симметрично по отношению друг к другу и горизонтально по отношению к пяткам, то телу легче находиться в прямом положении. Если человек спастичен, то важнее скорректировать положение таза, восстановить горизонтальность выступов тазовых костей. Пятки выравниваются потом сами. Низкая подушка для головы и маленький валик, поддерживающий и растягивающий шею, улучшают кровоснабжение головы. Если тело подается в направлении растяжения, то кто-нибудь должен его придержать. От этого эффект растяжения усиливается.

Наблюдение за симметрией скелета и устранение явлений асимметрии важно для каждого человека. **Симметрия означает, что человек уравновешен, а значит, здоров.**

Как добиться уравновешенности? Вы, наверное, скажете,

что человек, уравновешенный душевно, уравновешен и физически. Так оно и есть. Однако уравновешенным считают себя также сдержанные люди, и, тем не менее, они больны. Болезнью тело указывает на то, что человек ошибается в самооценке. *Поэтому необходимо каждый день обращать* внимание на свое тело. Кто занимается активной тренировкой тела, не может не заметить сильной асимметрии. Сложнее обстоят дела с теми, кто не занимается утренней зарядкой, спортом и танцами. Проверять состояние тела можно по-разному.

Например, Вы идете по улице и вспоминаете, что предали тело забвению. Используйте ходьбу с пользой для себя и прочувствуйте, нет ли где напряжения или ощущения тяжести. *Сравните обе половины тела.* Делаете ли Вы левой ногой такой же шаг, что и правой? Какое ощущение в стопах? Опираетесь ли Вы равномерно на пятку и носок либо одному из них приходится выдерживать большее напряжение? Одинаково ли хороша обувь для обеих ног? Не вините обувь, она выражает особенности Ваших повседневных проблем. Продолжайте ходьбу и ощутите длину своих ног. Если Вы чувствуете, что одна нога как будто короче другой, то, значит, бедро опустилось вниз, и его нужно поднять. Напрягите *мысленно* мышцы так, чтобы бедро приподнялось, и проследите за изменением ощущений во всей ноге.

Опущенное левое бедро означает, что Вы с пренебрежением относитесь к мужским экономическим проблемам.

Правое бедро говорит о том же в отношении женщин. Поднимая бедро, Вы делаете добро себе. Подчеркиваю: представьте себе, что Вы мысленно поднимаете бедро так, что оно начинает подниматься. Лишь тогда Вы ощутите, что недомогания уменьшаются.

Продолжая ходьбу, займитесь *поднятием позвоночника*. Вытягивайтесь вверх, начиная от копчика и заканчивая затылком, и Вы почувствуете, что тело становится более легким, движения – более свободными. Вы вновь ощутите радость жизни.

Когда в ходе самоконтроля очередь доходит до плеч, и если сумка не мешает Вашим ощущениям, то, возможно, Вам станет не по себе. Может показаться, что одно плечо находится вровень с шеей, а другое резко опущено вниз. Вы понимаете, что такого быть не может, но чувствуете, что это так. Данное чувство говорит, что Ваша сверхтребовательность, с одной стороны, скована страхом корыстолюбия, а с другой – безнадежно провисает. Красивое натренированное тело, бросающееся в глаза, – явление нередкое, но у большинства таких людей отсутствует легкость. Налицо театральная демонстрация, но нет свободной легкости. Также редко встречаются расправленные плечи. Зато растет число людей со сверхнатренированной мускулатурой. Возможно, Вы обращали внимание на людей с поврежденным плечевым поясом и парализованной рукой, у которых, по логике, плечо и рука должны бы вяло свисать, а у них, наоборот,

плечо укороченное и высоко поднятое. Это указывает на то, что человек неспособен освободиться от напряжения страха, вызываемого *сверхтребовательностью*, даже когда тело явственно говорит, что необходимо изменить образ жизни. Особенности корыстолюбия определяют своеобразие патологии плечевого пояса и рук. *Заболевание правого плеча и правой руки свидетельствует о том, что человек желает отдавать слишком много с целью приобретения. Заболевание левого плеча и левой руки означает, что человек желает получать слишком много.* Получать, чтобы отдавать. Такой человек выслуживает любовь.

Когда Вы достигли некоторого снятия напряжения с плечевого пояса и уравнили его в меру своего умения, то Вы сможете начать вытягивать *шею*. Ощутите свою шею. Шея как шея. Другой не дано. Вы с ней свыклись и не помышляете об иной, покуда та не причиняет боли. Вытягивать напряженную шею невозможно. Сначала следует опустить вниз плечи. А если Вы осознаете, что шея укорачивается от страха перед недовольством, то сразу почувствуете облегчение. Будете идти и наслаждаться своим увеличившимся ростом. Возможно, подрастете на целых 10 сантиметров. Измерьте себя ради интереса.

Пример из жизни

Несколько лет тому назад я обучала пожилую даму, проживающую в Швеции, как следует вытягивать позвоночник.

В течение многих лет она мучилась от таких запоров, что ей дважды в неделю приходилось ставить клизму. О стрессах я ничего ей не говорила, – вряд ли она с ходу многое поняла бы. Я начала с того, что было для нее доступно. Она прекрасно поняла то, что через сжавшийся и искривившийся позвоночный канал энергия двигаться не может. Спустя два месяца она прислала весточку, в которой сообщала о том, что обходится уже без клизмы и подросла на 6 сантиметров. Так искренне и заботливо старалась она помочь своему дорогому телу. Она поразмышляла, прониклась пониманием и сделала все, ни разу не усомнившись в моем учении. Она поверила, потому тело ее и послушалось. Капиталисты знают цену своему телу и понимают, сколь дорого обходится его лечение.

Далее ощутите свою *голову*. Если знать, что в голове можно отдельно ощущать левую и правую сторону, переднюю и заднюю часть и т. д., то возможно сделать выводы. Человек может научиться ощущать и различать ткани головы детальнейшим образом. Все, что давит, тянет, гнетет, болит, мучает, придавливает к земле – все это унижение, которое ждет, чтобы его возвысили, т. е. освободили. Скорее всего, Вам известны особенности собственной головы, которые бросаются внешне в глаза либо причиняют боль. Если Вы поймете, что эти проблемы происходят от напряжения, малоподвижности или неподвижности первых четырех шейных позвонков, что, в свою очередь, вызывается страхом *меня не лю-*

бят, то Вы сможете освобождением от страха восстановить правильность своей головы и лица. Сначала прочувствуйте и добейтесь изменения в ощущениях и лишь затем обратитесь к зеркалу. А если еще осознать, что все эти стрессы возникают от стяжательского настроения, свойственного испуганному человеку, который проявляется в сверхтребовательности, то будет еще легче постичь причину головной боли. Вы обязательно заметите, как разглаживаются морщины на лбу, как появляется блеск в глазах и становится более натуральным румянец на щеках. Уголки рта уже не опущены плаксиво, и дряблости под подбородком как не бывало. Вы испытаете радость.

Продолжая ходьбу с возрастающим чувством достоинства, обратите внимание еще на одну важную вещь: идут ли левая и правая половины тела рядом друг с другом, как друзья, или одна половина норовит вырваться вперед. Если вырывается вперед левое бедро, это означает, что Вы придаете первостепенное значение улучшению материальной стороны жизни и торопитесь с этим. А если при этом левое бедро опущено и левая нога кажется короче, то Вы низкого мнения о мужчинах. Что это значит в совокупности? То, что Вы понукаете мужчину, хотя и ни во что мужчин не ставите. Разве в таком случае может выправиться материальное положение?

Если опущение левого бедра компенсируется его выдвижением вперед, это означает, что Вы компенсируете материальный упадок своей беготней и суетой. А если опущенное

левое бедро начинает отходить назад, то силы иссякли, — Вы устали от бессмысленной беготни. Вам необходимо возвыситься, а сделать это сможете лишь Вы сами.

Если левое бедро выше правого, то Вы более решительны в материальных вопросах и относитесь лучше к мужским делам и действиям. Но если приподнятое левое бедро выступает также вперед, то для Вас на первом месте стоит материальное и его быстрое развитие. Можете называть себя человеком духовным, ибо внутренний голос говорит, что более всего Вам необходима духовность, однако при всем этом Вы чересчур материальны. Уравновешенность есть совершенство, способствующее истинному развитию духа. Душа правильно говорит, что более всего Вы нуждаетесь в духовности. Она учит, что Вам следует возвысить (поднять) женскую половину и ее развить (вывести вперед). Душевное равновесие обеспечивает физическое равновесие. Оба вместе взятые способствуют свободному развитию духа. **Дух сам по себе есть возвышение, его необходимо развивать.**

Я не стану отдельно описывать аналогию женской половины, т. е. правой стороны тела. Вы сами можете завершить картину, если будете рассуждать логически. Подчеркну лишь, что в своем единстве женщина и мужчина должны быть равны, но у каждого из них есть свое определенное место. **То, что мужчина должен быть первым на физическом уровне, а женщина должна быть первой на ду-**

шевном уровне, не означает неравенства. Это как раз и есть равенство. Оба имеют право и обязаны быть в своей половой роли.

Центральным органом 5-й чакры является щитовидная железа – орган общения. Этот орган накапливает в себе недовольство более всех других. У него две возможности: либо погибнуть под гнетом, либо начать бороться за свои права. Щитовидная железа является органом отношения. Качество нашей жизни зависит от того, как мы относимся к ней.

Гнета не выдерживает тот, у кого велико чувство вины и кто поэтому не считает себя вправе раскрыть рот, чтобы защитить себя либо высказать свое мнение. У людей, **придавленных чувством вины, нарушается функция щитовидной железы.** Одновременно понижается работоспособность всех органов и тканей, поскольку щитовидная железа регулирует общение между собой всех органов и тканей. Кто печалится из-за своей беспомощности и своего бесправия, тот либо выплакивает душевные страдания, вызванные недовольством, либо замыкается в себе и приобретает кисту щитовидной железы. Если он зависим от большого числа недовольных людей, то у него возникает множество кист.

Субстанция, на которой выстроена жизнь, есть

энергия любви. Обмен веществ должен быть обменом этой энергии, т. е. отдаванием соответственно потребности. Когда отношения основываются на любви, потребность дающего отдавать равна потребности получателя получать. К сожалению, отдавание обычно соразмерно заслугам. Итак, движение энергии между различными частями тела управляется щитовидной железой. Ее работе могут препятствовать только страхи, которые вызывают торги: *«Надо ли? К чему? Может, не надо? Как надо? Может, сейчас не надо? Может, обойдусь и без этого?»* И т. д. Свободная, безусловная любовь рушится.

Явной функциональной недостаточности щитовидной железы обычно предшествует зоб, или **увеличение щитовидной железы**, как попытка компенсировать функциональную недостаточность. Это бросается в глаза тем больше, чем больше человек придает значения своей внешности. Тело пытается уродливо вздутой шеей обратить внимание человека на то, что следует собой заняться. Мы привыкли, что больного человека с видимыми признаками болезни окружают вниманием, лаской, заботой. В душе этого жаждет каждый. Увы, у человека, оступившего от жизненных тягот, не находится для другого, даже для собственного ребенка, ни ласки, ни времени. Их у него нет и для себя. У ребенка, который знает об этом и совершенно серьезно с этим считается, щитовидная железа растет внутрь, от чего возникает постоянно усиливающееся ощущение удушья, которое не мо-

гут снять лекарства от астмы.

Всякие увеличения означают рост печали. Кто запрещает себе плакать, однако желает показать, насколько его извела печаль, вызванная недовольством, у того щитовидная железа выпячивается наружу. Кто ни при каких условиях не желает обнаружить своего жалкого состояния, у того щитовидная железа прячется за грудиной. Такой человек перестает выносить недовольство, выражаемое в отношении кого или чего бы то ни было, ибо оно его душит. Свою нетерпимость он начинает открыто выражать в гневной злобе.

Щитовидная железа увеличивается, чтобы уместить в себе больше йода – минерала, поддерживающего достойное общение, – чтобы человек смог, невзирая на давление извне, оставаться самим собой. При большой злобе йода может быть больше, чем необходимо, но чем сильнее возрастает *чувство вины за свою низменность*, тем больше йод остается там *пассивно*. Медицинские анализы имеют дело с биологически *активными* веществами. Часто анализы бывают в полном порядке, тогда как человек чувствует себя все хуже и хуже. Это означает, что скопившиеся *пассивные* вещества *загрязняют, отравляют тело*.

При возникновении **комплекса неполноценности** и достижении им критической отметки зоб, или компенсаторное увеличение щитовидной железы, оборачивается **функциональной недостаточностью**. Медицина лечит это йодом

или йодистыми препаратами. Это эффективное средство, десятилетиями творившее чудеса, ныне утрачивает свои целебные свойства, поскольку ни один минерал, витамин или лекарство не в состоянии снять с человека бремя стрессов. *Страх перед недовольной сверхтребовательностью* вершит свою работу.

Поскольку человек остается человеком благодаря мышлению, то с функциональной недостаточностью щитовидной железы мыслительная способность у человека ограничивается, притупляется, снижается. Мышление замедляется – человек уже не в состоянии логически продумывать до конца свои планы, голова не работает – снижается способность усваивать новое, слабеет память – в памяти возникают тревожные провалы. **Все нарушения мыслительной способности вплоть до кретинизма непременно связаны и с щитовидной железой, т. е. с общением.**

Если ребенку постоянно внушают, что он – самый глупый, что он все равно не станет полноценным человеком, что он ни на что не годен, что он со своими глупостями – как тяжкий крест на шее, то ребенок может так и остаться духовно неразвитым безо всяких врожденных физических недостатков. Его духовный потенциал остается не востребуемым. Родители, воспитатели и впоследствии уже учителя своим отношением перекрывают ему кислород, и никто не догадывается, что такого ребенка нужно воодушевлять. У него, как

и у любого, есть положительная сторона, которая находится в плену у страха, вызываемого недовольством. Раскрыть ее – трудная задача. Поэтому взрослые предпочитают заниматься с теми, кто сможет покрыть их отблесками славы, не замечая, что этот ребенок и так чересчур заносчив.

Если ребенок начинает протестовать против унижения и доказывать, что он не таков, каким его считают, то функциональная недостаточность его щитовидной железы уравнивается функциональной сверхдостаточностью. **Борьба против униженности с целью возвышения приводит к функциональной сверхдостаточности** и может в течение долгих лет компенсировать недостаточность. Эта борьба выражается в лабильности нервной системы, в метаниях из крайности в крайность. Это может проявиться лишь в период, когда человек вдруг осознает, что стареет, и обнаруживает снижение работоспособности. На почве стрессов, развившихся в детстве и сдерживаемых в течение долгого времени благодаря работе, может развиваться слабоумие, и тем быстрее, чем сильнее отчаяние от осознания снижения работоспособности, т. е. чем больше человек считает работу единственным смыслом жизни. *Человек, для которого работа является предметом чести и гордости, впадает в состояние глубокой душевной униженности, если в его работе перестают нуждаться – и его разум отказывается функционировать.* Чем скорее Вы сумеете найти для впавшего в депрессию пожилого человека интересное занятие, тем скорее

ликвидируете потенциальный крах его человеческой личности и тем Вам самим будет легче впоследствии. Запомните, что умение оставаться самим собой в любой ситуации и вновь обретать себя в изменившейся ситуации необходимо развивать смолоду, тогда Вы будете застрахованы от старости. Не говорите, что с Вами такого казуса произойти не сможет.

Другую категорию страдающих от недовольства составляют те, которые начинают бороться за свои права. Людей, возвышающих голос из-за малейшей обиды, называют прямолинейными. У них низкий порог устойчивости к стрессам, и их душа говорит, что повышать ее опасно. Идеальных людей мало, а потому и *прямолинейные люди – это люди испуганные*, которые часто притягивают плохое в свое информационное поле, однако выводят его из себя вместе с протестом. В момент выражения протеста они довольны, поскольку хорошая сторона протеста что-то да уладила. Поэтому на них нельзя сердиться долго. У *искренне* прямолинейных людей *щитовидная железа здорова*. К сожалению, словоохотливость является признаком отнюдь не искренней прямолинейности. Зачастую она выражает желание быть лучше других.

Если ребенок прямодушен, а его чистоту и откровенность начинают высмеивать, позорить либо подавлять, то он начинает протестовать. Чем в большей мере ему приходится выслушивать злобное недовольство взрослых и чем чаще

эти взрослые называют его маленькую незлобивую откровенность плохой, тем в большей мере он вбирает в себя чужую злость, поскольку боится публично выступить против приказаний. Он начинает *бороться против приказов* внутренне. Рано или поздно развивается **тиреотоксикоз, или повышенная функция щитовидной железы**, что может оказаться опасным для жизни. В ребенке борются страх перед злостью и злоба на злость, а между тем тело разрушается. Из ребенка произвольно начинает исторгаться злость и *ядовитые* слова, жалящие других. Чем ядовитее, т. е. злее мысли и слова человека, тем тяжелее у него протекает тиреотоксикоз. Человек является *жертвой, заставляющей страдать других*. Таково подсознательное или осознанное *возмездие, которое навлекает хирургическое вмешательство*. Лекарства, подавляющие повышенную функцию, притупляют разум такого человека. Его духовный уровень неотвратно снижается. Если же он начинает *упрямо и воинственно отстаивать свои права*, то его духовное развитие останавливается полностью. Развитие продолжается лишь благодаря физическим страданиям.

Пониженная функция	Повышенная функция
вялость, безразличие, стремление к одиночеству	энергичность, потребность в деятельности, потребность в общении
быстрая утомляемость	неестественная бодрость
сонливость, желание много спать	бессонница либо кошмарные сновидения
медлительность в мыслях и делах	спешка всегда и во всем
сухая кожа	потливая либо жирная кожа
неспособность плакать	постоянное желание расплакаться, частые слезы
боязнь холода	ощущение жары, постоянное повышение температуры тела
утолщение и ломка ногтей	тонкие эластичные ногти
выпадение волос	ускоренный рост волос
отечность лица, одутловатость	обострившиеся черты лица
скрежещущий голос от отека голосовых связок, храпение	голос звонкий, визгливый
плохая дикция в связи с отечностью языка	неразборчивая торопливая речь
снижение интеллекта	кажущееся повышение интеллекта, что ведет к самовосхвалению
немногословность, нежелание разговаривать	многословность, радость от возможности поговорить
медленный пульс	убыстренное сердцебиение
низкое кровяное давление	высокое артериальное давление
общее замедление обмена веществ	общее ускорение обмена веществ
торможение роста	убыстрение роста
повышение веса, ожирение	понижение веса, похудание
видимое спокойствие	поспешность до дрожи рук
запоры	понос
вздутие живота — метеоризм	активное выделение газов с дурным запахом
притягивание обвинений	притягивание устрашений

Поскольку щитовидная железа играет важную роль в нашей жизни и в нашем здоровье, то ниже я приведу в сопоставлении признаки как пониженной, так и повышенной функции.

Чем масштабнее становятся стрессы, тем заметнее на вид становятся внешние признаки этих стрессов с тем, чтобы человек, проигнорировавший малый сигнал, не смог бы не обратить внимания на значительный сигнал.

Чем более Вы впадаете со своими эмоциями в крайность, тем в большей степени приобретаете все свойственные той или иной крайности признаки. Это значит, что отдельные симптомы суммируются в комплекс симптомов, т. е. в болезнь, на основе чего врач безо всякого труда ставит Вам диагноз.

Если Вы желаете себе помочь, то освободите свой страх оказаться виноватым, и признаки, характерные для пониженной функции, начнут уменьшаться. Если освободите свой воинственный протест, то начнут освобождаться признаки, свойственные повышенной функции. Чем больше Вы сможете уделить времени себе, тем быстрее добьетесь результатов, поскольку Вы перестанете копить в себе новые стрессы вместо освободившихся от повседневных неприятностей старых. Чтобы легче этого добиться, освобождайте каждый день свой страх *меня не любят*, а также страх одиночества. И Вы с удивлением обнаружите, что одиночество отнюдь не страшно. Гнетущее **чувство одиночества незаметно сменяется чувством единения с людьми**. Лишь когда Вы достигнете этого состояния, то поймете, насколько оно Вам необходимо. Как при пониженной, так и при повышенной функции щитовидной железы в теле наблюдает-

ся недостаточное содержание йода. По сути, речь идет о нехватке нормального общения, нехватке душевного равновесия. Равновесие, обретаемое благодаря исправлению умонастроения, служит основой для нормального усвоения физическим телом йода из земли, воды и воздуха, т. е. из пищи, питья и свободы.

Одним из выражений неспособности справиться с жизнью и плохого отношения к жизни является паралич. **Больные параличом – жертвы злости.** *Кто боится злости,* тот вбирает в себя чужую злость и сам становится злым. Сперва самую малость, потом все больше. Покуда злость не выплескивается на других, человек зол на себя. Он может не злобничать, но яд злости вершит свою разрушительную работу, подобно искре под слоем пепла. Накапливающийся яд заставляет человека действовать, чтобы не оставаться с самим собой. *Страх оказаться плохим* вынуждает бежать.

Яд злости, достигший определенной концентрации в мозгу и в сердце, вызывает паралич. Отравление сердца, т. е. ядовитое высмеивание способности любить, парализует сердце и вызывает его остановку. Подобный паралич именуется смертью.

Высмеивание умственных способностей человека парализует работу мозга. Мозг является центральным органом, руководящим работой периферии. Если ребенка дразнят, вышучивают, высмеивают, то – если это делается

доброжелательно – у него *скрыто* замедляется работа разума. Нередко бывает, что родители сознательно устраивают ребенку испытания, практикуя на нем свое взрослое остроумие, чтобы окружающие видели, какой у него быстрый ум. Ребенок старается изо всех сил, чтобы не опозориться. Однако вскоре приходит срыв. Ребенок с быстрым умом превращается в **истерика**.

Здесь мне хотелось бы напомнить, что если в человеке поселился страх, что меня не станут любить таким, каков я есть, то он старается быть хорошим. Однако показная положительность и желание нравиться не приносят душевного удовлетворения. Это делает человека беспомощным. Беспомощность вызывает печаль. Неизбывная печаль рождает жалость к себе. Неизжитая жалость к себе вызывает гнев, что, в свою очередь, переходит в истерию. Всякая *невыраженность*, сдерживание – это страх, что меня не будут любить, если я выкажу свое плохое настроение.

Если детский ум становится объектом шуток, насмешек, издевок, иронических выпадов, если его провоцируют со злобой, вызванной нетерпеливой поспешностью, то возникает болезнь мозга, соответствующая особенностям злобы, и парализует в большей или меньшей степени мыслительную способность.

Говорят, у кого не работает голова, должны работать ноги. Так оно и есть. По мере роста ограниченности разума ускоряется работа ног, пока человек вдруг не спохватывает-

ся, осознав абсурдность беготни. Сдерживаемая *ненависть к бессмысленной беготне* прорывается в виде приступа злобы, и *тело отказывается бегать*. Парализованное от инсульта тело дает человеку возможность поразмышлять над своими ошибками. Инсульт может уложить человека в постель на десятки лет.

Чем ребенок терпеливее, т. е. чем сильнее у него желание быть хорошим, тем дольше он остается здоровым внешне. Покуда у человека, выслуживающего любовь делами, теплится надежда, что он не так глуп, как о нем думают, его мозг сохраняет работоспособность. Его глупость не воспринимается как болезнь. Но если у него страх перед собственной глупостью затмевает смелость быть самим собой, то развивается болезнь, которая лишает его разума. Человек без разума и есть животное. Такой больной долго не протягивает без постоянного хорошего ухода.

Для возникновения инсульта есть две возможности:

- лопается кровеносный сосуд мозга,
- закупоривается кровеносный сосуд мозга.

В обоих случаях клетки мозга остаются без крови, т. е. без любви, и гибнут.

Кровеносный сосуд мозга лопается, когда человека охватывает внезапный приступ злобы и гневное желание отомстить тому, кто считает его дураком. Это значит, что пре-

вратившаяся в злобу любовь вырывается из границ, т. е. из кровеносного сосуда. Обидчиком для человека может быть другой человек, люди, ситуация, государство и т. д. Поскольку разгневанный человек теряет способность мыслить, то кровеносный сосуд должен лопнуть, чтобы не дать человеку стать преступником. Если рядом оказался бы человек, заслуживающий кровавого возмездия, то ситуация повернулась бы таким образом, что разгневанный выплеснул бы на него свою злобу. Он избежал бы инсульта, но вместо искупления кармической вины усилил бы ее.

Кровеносный сосуд мозга закупоривается, когда человек, страдающий от комплекса неполноценности, утрачивает надежду доказать, что он не такой, как думают другие. Человек окончательно надламывается из-за полной утраты собственного достоинства. У кого сохраняется хоть капля доверия к себе и кто благодаря этому способен думать своей головой, тот себя не теряет. Закупорка кровеносного сосуда означает, что человек держит в себе слишком много.

Инсульт приходит как помощник, чтобы скрыть собой тайное бессилие и сломленную волю человека. От степени тяжести и местоположения инсульта зависит степень утраты разума и способности двигаться. У кого разум сохраняется, а чувство вины усиливается, тому выздороветь не дано. А кто испытывает радость от того, что болезнь спасла его от унижительного положения, тот выздоравливает.

Особенности воли к жизни определяют особенности

выздоровления. Кто со свойственным испуганному человеку лицемерием говорит, что хочет полностью выздороветь лишь настолько, чтобы самому о себе заботиться, тому так и придется заботиться о себе. Окончательно исцелиться ему не дает страх вновь оказаться заваленным работой либо попасть в ситуацию, аналогичную той, что была до болезни.

Вывод: если желаете избежать инсульта, освободите страх перед злым недовольством. Тогда Вы перестанете быть объектом злости и сами не будете срывать злость на других. Ваш превосходный мозг будет работать как надо. Вы довольны собой и не желаете быть лучше других.

В щитовидной железе скапливается тот гнев, который можно выразить только посредством рта. Сюда относятся изглашенные слова и звуки, крик, визг, рев, капризничание, фыркание, придирки, язвительные уколы, оплевывание и т. д. Сдерживание словесного гнева означает извержение равновеликой энергии гнева в щитовидную железу. Лучше выпустите ее на свободу. Тогда сможете исцелиться.

Гнев, который можно вывести наружу только через тело, скапливается в желчном пузыре. Этот гнев выражается мимикой, жестами, телодвижениями, подергиванием, нанесением ударов, битьем предметов, дракой. Его сдерживание приводит к заболеванию желчного пузыря.

Обитающий в нас примитивный человек желал бы выплеснуть гнев. Обитающий в нас интеллигентный человек запрещает это делать. Он выискивает иные возможности и

пускается на ухищрения, чтобы вину за происшедшее свалить на кого-нибудь другого. Либо изобретает новый способ для вывода гнева, однако не называет это впрямую.

Одним из таких способов является, например, исполнение диких плясок, потребность в которых всегда была велика у примитивных людей, а особенно велика она сейчас у молодежи всего мира. Молодежь, пребывающая в душевном плену, не может иначе. Дайте им потопать и покривляться без Ваших критических комментариев, тогда всем станет легче. В противном случае стариковское язвительное замечание либо всего-навсего неодобрительный взгляд могут навлечь на пожилого человека ярость танцующих вплоть до физической расправы. Впоследствии же никто не может объяснить, откуда взялась подобная агрессивность. Ибо никто не видит, что выплескиваемая негативность оседает на поверхности пола, и танцующий топчется в собственных помоях да так, что волны смыкаются над головой. Невольно попадаешь в ярость, если кто-то это замечает. Замараться не желает никто. А очиститься не умеет.

Но как помочь детям?

Если ребенок в плохом настроении или болен, то ему нельзя говорить, что он плохой. Нельзя даже так думать. **Никто не бывает плохим, но в каждом имеется плохое, которое явилось научить и которое необходимо освободить, чтобы оно обратилось во благо.** Это простое

объяснение доступно пониманию любого ребенка, научившегося говорить, если оно звучит благожелательно и идет от сердца говорящего. Кто разговаривать еще не умеет, тот понимает еще лучше. Скажите ребенку: *«Дорогое дитя! Прости, что я проглядела, как в тебе поселилось плохое, чтобы тебя научить. Будь умницей, покажи или скажи, где оно у тебя обретается? Отпусти-ка его на свободу, чтобы ему стало хорошо. Ведь оно явилось лишь для того, чтобы нас вразумить, а то, что мы не заметили его прихода, в этом наша ошибка. Сейчас мы эту ошибку исправим. Попроси у этого плохого прощения за то, что мы раньше не сумели сделать ему хорошее, и простим его, что оно было вынуждено дать нам знак капризничаньем либо болезнью. Погляди, ты же наверняка видишь, как оно радостно мчится к себе домой. Расскажи мне, как оно уходит. Я этого не вижу, а у тебя зрение получше, и потому ты – видишь».*

Чем ребенок меньше, тем проще ему следует объяснять. Капризному малышу можно сказать: *«Послушай! В твой животик пришел каприз. Давай отпустим его, и он сможет уйти к себе домой. Ему там хорошо играется и спится. Гляди, каприз услышал наш разговор. Вот и хорошо, что он собрался уходить! Ведь он знает, где ему лучше. Давай помахем ему на прощание! Ведь каприз и не был плохим, правда? Он просто приходил, чтобы показать нам, какой он есть».* Пара минут игры-беседы, и в доме наступает тишина. Вы помогли ребенку стать лучше. Обошлось без болезненных,

разъедающих душу слов: *«Почему ты такой плохой!»* Следует научиться разговаривать с детьми в сказочной форме. Тогда и сами научитесь лучше понимать жизнь.

Поверьте, Ваш ребенок или подопечный после столь доступного поучения в дальнейшем сумеет на удивление быстро излечиться от простой болезни либо приступа истерии. Ведь он хочет быть хорошим. Даже при очень тяжелых, возможно, безнадежных заболеваниях дети с их рассудительностью способны относиться к болезни по-особому хорошо, желают злу добра. Выучиться этому у детей должен бы каждый взрослый.

Но как помочь ребенку, который находится далеко и с которым не поговорить?

Пример из жизни

Эта история произошла со мной несколько лет тому назад, когда я знала лишь то, что стресс, который терзает сердце, является предзнаменованием дурного. Он служит предупреждением, чтобы человек знал и смог себе помочь. Если он себе помогает, то предзнаменование не сбывается. Так можно свести на нет любое предзнаменование. Подсознательно так и делают. Я же сделала осознанно.

Было воскресное утро. Я взглянула на часы, они показывали 10.00, и тут же ощутила чувство опасности. Оно было настолько сильным, что я почувствовала дыхание смерти. С кем беда? Кто нуждается в моей помощи? Чей зов ду-

ши я ощутила? Тогда я еще не знала, что долг женщины – любить прежде всего своего мужа, хотя мысль о муже у меня промелькнула, но я ее отмела, так как почувствовала, что опасность ему не угрожает. Подумала о дочери: нет, ей тоже опасность не грозит. Стала думать о второй дочери – она! Меня охватил сильнейший озноб. Я знала наверняка: моему ребенку грозит опасность, которая может закончиться смертью.

Что делать? Мчаться на другой конец Эстонии предупредить неведомо о чем, чтобы она занервничала и своим страхом ускорила приближение беды? По той же причине не было смысла звонить ей или писать. Я знала, что могу помочь, иначе ее душа не принесла бы мне весть. Если в мире нет никого, кто мог бы помочь, то мать – это тот, кто всегда поможет. Материнская любовь не знает границ, ее не останавливают ни расстояние, ни тюремные стены. Стоит лишь матери захотеть. *«Я не мать, если не сумею сконцентрировать свою душевную силу для спасения ребенка»*, – сказала я себе.

Я стала мысленно беседовать: *«Дорогое чувство опасности! Я прощаю тебя за то, что ты ко мне явилось, но прости и ты меня за то, что я вобрала тебя и вырастила до такой величины, что ощущаю дыхание смерти. Прости, но я прежде не понимала своей ошибки. Я выросла в атмосфере страха да и детей своих учила не иначе как предостерегая и рисуя мрачные картины. Прости, что я тебя постоянно возвращала, а, когда дети покинули дом, в придачу стала*

тебя еще и подавлять, чтобы сохранить душевное спокойствие. Лишь теперь я осознала свое невежество. Прости! Я отпускаю тебя на свободу. Я прощаю себе то, что была столь глупа. Дорогое тело! Прости, что я заставила тебя страдать постоянным накапливанием ощущения опасности и желанием быть разумной. Теперь я хочу тебе помочь.

Дорогое дитя! Прости меня за то, что не сумела правильно тебя обучить. Не помышляя о дурном, я взращивала свое ощущение опасности, и оно передалось тебе, ибо ты тоже не умела иначе. Я научила тебя бояться, как учила меня моя мать. Время ушло вперед, а глупость увеличилась. Прости! Я исправлю свою ошибку».

Я уже точно не помню, за что еще я просила у нее прощения. Там было много всего, и это все шло от души, да так, что кожа покрылась мурашками. Чувство опасности исчезло. Но не настолько уж я простодушна, чтобы поверить, будто теперь все в порядке. Я села и стала ждать.

Через четверть часа чувство возникло снова и уже страшнее. Я просила прощения и прощала. На память приходило множество случаев, связанных с ощущением опасности и смертельным страхом. Я беседовала с ними и освобождала их. Ощущение опасности уходило и возвращалось вновь. Уходило и приходило. Шло время, и с каждым разом оно становилось все острее и явственнее. Я потеряла счет времени. Осталась лишь борьба любви со смертью. Не пом-

ню, сколько десятков раз в течение дня я начинала все заново. Время тянулось как резина. Вечером, ровно в 19.00, я попросила у смерти прощения за то, что притянула ее к своему ребенку, и почувствовала, что соединявшая нас нить порвалась. Я ощутила необычайную опустошенность и почувствовала, будто проваливаюсь в вакуум – знак того, что все необходимое мною сделано. Я знала – если что теперь и случится, то уже не самое страшное.

Сон мой был спокойный – значит, я заслужила душевный покой. Вечером позвонила дочь и сказала: *«Мама, я провалилась на экзамене!»* – *«Слава Богу!»* — вскричала я. – *«Мама, ты что, не расслышала? Я провалилась на экзамене!»* — закричала она в трубку. – *«Все я расслышала. Дочка, ты не знаешь, чего ты избежала»*, – сказала я. Спустя несколько дней она приехала домой и сказала: *«А та машина, на которой я должна была ехать, чтобы отметить успех в случае сдачи экзамена, перевернулась на ходу и разбилась»*. Я спасла своего ребенка от автомобильной аварии ценой провала на экзамене. Чего лучшего я могла желать! Я воздала хвалу Богу.

Любая мать может подобным образом уменьшить грозящую ее ребенку беду. И не говорите, что не сможете. Поверьте и сделайте, тогда увидите, что смогли. В следующий раз будет уже проще.

Обрести себя

Есть смелый человек, а есть испуганный. Почему я не использую слово «трусливый»? Потому что испуганный человек, который признает свои страхи и осознает их, становится благодаря этому смелее,

А испуганный человек, который ни за что не признается в своих страхах, является трусливым человеком. Поэтому трусость всегда вызывала презрение. Страх же, напротив, считается явлением нормальным. Так оно и есть.

В каждом человеке есть хорошее и плохое. Всякое хорошее уравновешивается плохим и наоборот. Если плохое увеличивается до 50 %, то возникает абсолютное равновесие, т. е. остановка жизни, что выражается в смерти физического тела. А если у иного человека *чересчур хорошая* жизнь, поскольку за него все делают другие и *он ничего не должен делать сам для улучшения своей жизни*, то его тело покидает рассудок, словно говоря: ты во мне не нуждаешься. Если в человеке укореняется желание, чтобы *жизнь ему наладили другие*, да так, чтобы он не знал никаких забот, то и в этом случае его покидает рассудок, поскольку в нем не нуждаются, – ведь человек ждет, что его жизнь улучшат другие. В подобных случаях чрезмерно хорошее переваливает за 51 %,

что заставляет дух покинуть тело. Так возникают душевные заболевания.

Здоровый человек – это тот, кто понимает истину жизни. Эта истина гласит, что, покуда есть плохое, которое нужно обратить во благо, продолжается и сама жизнь. Не бывает плохого без хорошего, как не бывает хорошего без плохого. Так рассуждает смелый человек.

Смелый человек и человек со страхами отличаются, как день и ночь, как белое и черное. Обычно мы об этом не задумываемся и потому не замечаем различия.

Смелый человек **видит двусторонность жизни**, для него жизнь просто есть.

Человек **со страхами** видит жизнь **односторонне**. Для него жизнь либо хороша, либо плоха.

Смелый человек уравновешен.

Человек **со страхами** неуравновешен.

А теперь попробуем сказать себе следующее.

Смелый человек во мне – **достойный**.

Человек **со страхами** во мне – интеллигентен. У интеллигентности есть и вторая сторона – **неинтеллигентность**. Чем больше одна, тем больше и другая.

Смелый человек во мне **рассудителен**.

Человек **со страхами** во мне может быть только умным. У ума есть другая сторона – **глупость**.

Смелый человек во мне **счастлив**.

Человек **со страхами** во мне может быть только **радостным**. У радости есть обратная сторона – **печаль**.

Смелый человек во мне **здоров**.

Человек **со страхами** во мне может быть **пока еще здоровым** либо **здоровым внешне**. На деле же он потенциально **болен**.

Смелый человек во мне **вынослив**.

Человек **со страхами** во мне бывает то **сильным**, то **слабым**.

Смелый человек во мне **незаметен**.

Человек **со страхами** во мне **время от времени бросается в глаза как хорошим, так и плохим**. Но я пытаюсь это исправить.

Смелый человек во мне **верит**. Он держит Бога в сердце, и он сам – сердце Бога.

Человек **со страхами** во мне либо **верующий**, когда рассчитывает на поддержку Бога, либо неверующий, т. е. отрицает Бога, если не видит своими глазами материального подтверждения Богу и если не получает желаемого. Я высвобожу из себя этого испуганного человека, чтобы ему было хорошо и чтобы он сумел найти своего Бога.

Смелый человек во мне **знает жизненную истину**.

Человек **со страхами** во мне **уверен в своих правах и забывает свои обязанности**. Он считает себя вправе требовать от других исполнения всевозможных обязанностей.

Право есть одностороннее видение вещи. Истина – это всестороннее видение.

Право неизменно. Истина постоянно расширяется как во времени, так и в пространстве. Представление о всякой вещи может становиться лишь более детальным. Это означает, что истина о ней развивается как вширь, так и вглубь.

Если я сделаю испуганного человека своим узником, а он неминуемо начнет надо мной властвовать, то я буду несчастным человеком. Если же я отпущу его на волю, то стану счастливым. Я его отпускаю.

Величина страха определяет способность человека любить или ненавидеть.

У человека уравновешенного, т. е. смелого, показатели как души, так и тела, нормальные. Мы знаем, что означает нормальная температура тела, нормальная влажность кожи и слизистых. Мы знаем, что такое нормальный цвет кожи, и умеем отличать его от смертельной бледности. Понимаем, что такое нормальный вес тела, и не спутаем изголодавшихся с переедающими. Таким образом, у страха свои признаки, у смелости – свои. От них существенно отличаются признаки злобы, ненависти.

Испуганный человек холодный, сухой, бледный и худой. Холоден как душой, так и телом. Сух, бледен и худ

также как душой, так и телом. Уравновешенный человек нормален во всем. Но если страхи становятся слишком большими, то томящаяся в темнице страха злоба вырывается наружу, и признаки страха становятся признаками злобы.

Злобный человек горячий, влажный, румяный и толстый. Чем больше выход злобы, тем значительней эти признаки. Чем внезапнее проявляются эти признаки, тем разрушительней болезненное изменение. Например, покрасневшая и покрывшаяся испариной горячая кожа становится пунцовой, истекающей потом, лихорадочной. Если человек не желает выплескивать свое недовольство, подобно горлопану, а освободиться от него желает, то у него увеличивается жировая ткань, поскольку она создана для злобы.

Человек, который отрицает наличие у него злобы, злости, сердитости и гнева, может не предполагать и не признавать, что он *боится обнаружить свое плохое*. Он охотнее будет демонстрировать свои страхи. Кто умеет мыслить, тот понимает, что чем человек холоднее, тем он ближе к физической смерти. Растущая в плену страха злоба уничтожает тело, чтобы дух мог вырваться на свободу. Так душевное неумение сознательно учиться становится подсознательным уроком, который усваивается через страдания.

Страдающий от собственной злобы человек, который желал бы освободиться от негативности, но вместе с тем хочет быть сильным, чтобы выйти победителем в жизненной

схватке, не сознает того, что его **постоянно увеличивающаяся жировая ткань является формой самозащиты**. А если и сознает, то **страх ослабеть пересиливает желание похудеть**, ибо страх ослабеть скрывает за собой страх смерти.

Постоянно растущие стрессы приводят к постоянному увеличению жировой ткани. Человек беспомощный, нуждающийся в защите, который стесняется звать на помощь, надеется на то, что его поймут, если *увидят*, насколько ему плохо. Толстого человека нельзя *не заметить*. Если бы он отрицал потребность в защите, т. е. боялся бы ее выразить, то его большая печаль должна была бы уместиться в маленьком теле, и никто не увидел бы его беды и не пришел бы на помощь. Помимо того, от концентрации печали у человека возникла бы болезнь, которая уничтожила бы его. Следовательно, некрасивый, плохой жир является для беспомощного, опечаленного человека самым хорошим и красивым помощником.

Выше я подчеркнула значение зрения, поскольку *толщина зависит от зрения более, чем от любого другого чувства*. **Глаза, в свою очередь, выражают состояние печени**. А печень является средоточием злобы и гнева. Что не умещается в печени, должно вытекать через глаза.

Ожирению способствует *стресс накопительства* *впрок*, и он же препятствует избавлению от избыточного веса. Речь идет о *страхе перед будущим*. В наших генах закодирован

ужас перед войнами и голодом, передавшийся из предыдущих жизней и от предшествующих поколений. Он проявляется в подсознательном ощущении того, что если человек делает что-то плохое, то навлекает на себя беду. Вместо того, чтобы исправить ошибку, люди начинают страховать себя от последствий и копить впрок (на всякий случай). Накопительство в сундук помогает продлевать жизнь тем, кто живет ради богатства, а накопительство в жировую ткань помогает им быстрее умирать. Кто не испытал этого в предыдущих жизнях, тот усваивает это в нынешней. Приносит ли счастье жизнь во имя накопительства денег – это уже особая статья.

Человек, который умирал с голоду в одной из предыдущих жизней, непременно является накопителем в нынешней. Из *страха умереть голодной смертью* ему жалко выбрасывать старые вещи, а уж выбрасывание остатков еды воспринимается им как осквернение святыни. Еды он всегда покупает на всякий случай больше, чем необходимо, и насильно проглатывает недоеденное, чем вызывает протест желудка. Стресс сильнее желудка, и желудок отправляет излишки в жировую ткань. Человек же утешает себя мыслью о том, что он не транжир. *Страх когда-нибудь потом умереть с голоду из-за расточительства* также является стрессом, унаследованным из прошлого.

Если Вы испытываете постоянное желание что-нибудь пожевать, то, потянувшись за очередным куском, спросите се-

бя: «*Нужно ли мне это?*» Если Вы уже поели, однако испытываете чувство голода, то ни в коем случае не говорите: «*Нельзя есть!*» Не принуждайте себя что-либо делать или не делать по отношению к еде. Не говорите, что такая-то еда плохая. Еда не плохая, но Вы уже *не нуждаетесь* в ней в таком количестве. Вы поняли, что не можете быть голодны, поскольку поели. Превосходно! Улыбнитесь про себя и объясните себе по возможности мягко, что Вы спутали *желание быть смелым* с желанием поесть. А чтобы оправдать приход на кухню, попейте немного воды для снятия раздражения рецепторов наполненности желудка. Много не пейте, ибо это может вызвать противоположный рефлекс.

Изучение калорийности продуктов – дело нехитрое. Если Вы усвоили, что уменьшение количества сахара и жира идет на пользу, то всякий раз, когда рука тянется, например, к маслу, чтобы намазать его на хлеб, и Вы спрашиваете себя мягко: «*Надо ли?*», то обязательно намажете слой потоньше и удивитесь тому, что бутерброд так же вкусен, как и прежде. Каждый может найти для собственного убеждения что-нибудь своеобычное и действенное, при этом Вам не придется заниматься самообманом. Ведь лишние калории действительно вредны. Почему? Потому что перед тем, как материализоваться в жир, они вызывают злобу, гнев, воинственность, агрессивность, истерию, желание убивать и прочие проявления зла.

Возьмем один пример. У Вас начался отпуск. На работе было страшное напряжение, и оно заставило Вас переедать. Во время отпуска Вы не приобретаете новых стрессов, однако по привычке, незаметно для себя, спешите наесться до отвала, да так, что потом становится плохо. К Вашему огорчению, вес возрастает с космической скоростью. Почему? Разве сейчас Вы продолжаете прикапывать злобу? Потому что Ваша привычка уравнивать злобу едой скрывает потребность уравнивать еду злобой. *Злоба требует пищи, а пища требует злобы.* Круг замыкается.

Расскажите про это своему телу как самому близкому, закадычному другу, и Вы ощутите, что волчий аппетит постепенно идет на убыль. Если вес и не уменьшается сразу, то по крайней мере в поясе будет посвободнее и станет легче дышать. Человек должен научиться считаться с собой и своими потребностями. Это должно войти в привычку. Освободите свое *неумение свыкаться с новым*, и Вы свыкнетесь с новыми привычками питания не за пару месяцев, а за пару недель. Вернувшись на работу после отпуска, Вы с радостным удивлением обнаружите, что беседа с собой помогает уменьшить также и рабочее напряжение.

Человек, который копит про запас на всякий случай и который на себе испытал, что накопленное может стать добычей вора, сгореть при пожаре либо пропасть при стихийном бедствии, желает *так хранить свое накопленное, чтобы никто не мог его коснуться, кроме него самого.* Таким надеж-

ным местом является жировая ткань. Человеку с подобным стрессом не помогает ни диета, ни физические нагрузки. Человек, который боится прослыть жадным, желает доказать, что он не жадный. Он оправдывается, мол, *видите, я же могу отдать последнее*, и тем самым закрепляет стабилизацию жировой ткани.

Вы уже сделали вывод, что толстяки – это стяжатели, которые намертво вцепились в свое добро? Нет, урок стяжательства относится ко всем нам без исключения. Только если худой желает разбогатеть благодаря *скупердядиству*, то толстый желает добиться того же *лихоимством*. Он хочет из всего *извлечь максимальную выгоду*. У того и другого проблемы с пищеварительным трактом.

Страх за свои деяния вызывает спастические процессы в пищеварительном тракте. *Страх за то, что будет*, вызывает понос. *Злоба все равно мне не достанется* приводит к запору.

Нормальный человек получает и отдает в равной мере. Он может получать очень мало и отдавать очень мало, но также может получать очень много и отдавать очень много. Последняя категория людей составляет меньшинство, поэтому большинство уважающих себя людей должно строго соблюдать диету. У нормального человека пищеварительный тракт работает нормально. Но если в ходе одного из уроков стяжательства у него появляется все же желание извлечь максимальную выгоду из ситуации, то у него возникает мучи-

тельный запор, из-за чего ему, возможно, придется даже прервать свое начинание. К числу таких ситуаций относятся путешествия, пребывание в больнице или в гостях. У другого относительно уравновешенного человека может в той же ситуации возникнуть желание сбежать, поскольку он не умеет иначе разрешить неприятную для него ситуацию. Но далеко убежать не удастся – у него разыгрывается понос, как бы говоря, что этот вопрос все равно когда-нибудь придется решать. Понос указывает на то, что человек ожесточен, ибо его желание не встречает понимания, его желание не ценится и не удовлетворяется.

Я уверена, что никогда раньше не было такого огромного числа ожиревших людей, как сейчас. Также стало более, чем когда-либо, людей, *растолстевших от мировой скорби*, которые зеркально отражают собой конфигурацию земного шара. Всякое печальное событие в мире воспринимается ими с безутешностью и прибавляет им вес. В незримой плоскости с земным шаром происходит то же самое. Если это помогло бы Земле, то можно бы и вытерпеть, однако из-за такого ошибочного отношения Земля, к сожалению, вынуждена страдать еще больше. Стрессы, что люди носят в себе, являются стрессами Земли, и их освобождением человек творит благо себе и Земле.

Итак, толстые люди являются жертвами **жажды накопительства**. Копится все возможное и невозможное, мате-

риальное и нематериальное. Чем сильнее страсть к накопительству, передаваемая от поколения к поколению, тем в более раннем возрасте считается естественным иметь все, что необходимо для счастливой жизни. Перенятие американского стиля жизни способствует ожирению с юного возраста. Материалистический образ жизни оценивает человека по тому, что он имеет.

Есть мужская и женская жажда накопительства. От мужской утолщаются кости, от женской – мягкие ткани. Мужская тяга к накопительству вынуждает копить деньги, недвижимость, землю. Женская тяга к накопительству заставляет копить безделушки, украшения, одежду, предметы интерьера.

Отсутствует ли тяга к накопительству у худых? Нет, она у них спрятана. Толстеет тот, кто желает демонстрировать свои достижения, делиться своей радостью, делать подарки, отдавать, чтобы его уважали и любили. Худым становится тот, кто всего этого боится, ибо не желает лишиться своей собственности. Худой человек в прежних жизнях познал на своей шкуре разрушительную силу зависти, и подсознательное ощущение опасности велит ему скрывать свои достижения. Его тяга к накопительству перерастает в скрытую болезнь. Сущность этой тяги выражается особенностями состояния крестца и покрывающих его тканей.

Чем сильнее тяга к накопительству, тем меньше

любовь. Тяга к собственности взращивает жадность и зависть. Малая зависть истребляет состояние, большая зависть – ум. Оба они составляют богатство. Величайшая зависть истребляет ценность. Единственной ценностью на свете является любовь. Любовь – это уравниловка, достоинство, счастье, здоровье, свобода, Бог.

Жизнь движется в будущее. Чем крупнее накопленное состояние, тем тяжелее ноша, которую мы должны нести. От усталости и пресыщения желание приобретает оборачивается желанием избавиться от приобретенного. *Желание избавиться от ненужного, причем так, чтобы душа не болела от расточительства,* приводит к тому, что в доме заводится моль. **Моль** уничтожает все, что доставляет Вам душевное беспокойство, и Вы можете, проклиная моль, в качестве самооправдания выбросить пришедшее в негодность добро, чтобы затем окунуться в приятно щекочущую чувствительность по приобретению нового добра. Если Вам дослез жаль расставаться с вещами, то Вы не поняли, что желаете того, чего в действительности не желаете, и жировая ткань увеличивается в массе. Ее-то уже не выбросишь. Для ее уменьшения необходимо умерить тягу к накопительству.

Толстый человек ощущает, что ему не хочется себя жалеть и не хочется, чтобы его жалели другие, но зато хочет, чтобы другие поняли его жалкое положение и изменили к нему свое отношение. *Запрет на жалость к себе и желание выказать свое жалкое положение суммируются, и че-*

ловек ощущает, что его *распирает* изнутри. Его внешность это подтверждает.

Полнота является самозащитой, призванной максимально деликатно держать на расстоянии тех, кто доставляет печаль. Наиболее всего полный человек нуждается в тишине и покое. Чем больше недовольства в окружающей толстяка атмосфере, тем полнее он становится, поскольку, подобно магниту, он вбирает в себя печаль жалобщиков.

Габариты выражают величину, величина выражает силу, а сила отпугивает желающих напасть. На деле же на толстого человека вовсе не требуется нападать физически. Достаточно ему умело нанести душевную обиду, и он пристыженно отступает. Стыд – это чувство вины. Чувство вины делает человека слабым, бессильным, изможденным, вялым. Всякая душевная рана излечивается прибавлением очередных граммов жира. Человек копит чужие оскорбления и оскорбляет себя сам. О своем теле толстый добрым словом не отзывается. А если и отзывается, то это – самообман. Всему есть предел, также и терпению толстого человека.

Чем больше внутренняя беспомощность человека, тем он внешне крупнее. Беспомощность возрастает оттого, что возрастает желание делать всем добро. Но поскольку другие от этого счастливее не становятся, то беспомощность увеличивается, ибо человек неспособен что-либо изменить. *Если человек чего-то желает, это означает, что он боит-*

ся этого не получить. Страх урезает мыслительную способность, и человек уже не в состоянии что-либо выправить.

Когда злоба у толстого человека приближается к своему пределу, то подсознательное желание выжить заставляет его открыто выражать злобу, и он становится вспыльчивым. Такой человек по-настоящему опасен, поскольку его прищипывает страх. А после первой драки его уже прищипоривает жажда мести, которую он накопил в себе против тех, кто лучше него. Источаемая им злоба может хлынуть лавиной. Вероятно, Вам доводилось видеть людей, которые вслед за короткой словесной перебранкой впадают в бешенство и начинают сокрушать все, что попадает под руку. Пока все не переколотят. Это означает, что человек сильно настрадался из-за того, что является рабом материальных вещей и жертвует собой ради благополучия других.

С истинно уравновешенным человеком ничего подобного произойти не может.

Поскольку нам неизвестна критическая черта чужих стрессов, то возможны неожиданности. Например, Вы припугнули испуганного человека, поскольку Вам хочется быть выше него. Вы ожидаете, что он пустится наутек, а он внезапно набрасывается на Вас, как дикий зверь. У него возник предел, и отступать ему уже некуда. Он выбирает самозащиту. А лучшей формой самозащиты бывает только нападение.

Жизнь будет преподносить нам неожиданности, покуда мы не поймем самих себя. Кто старается себя постичь, тот

может остолбенеть, обнаружив свое собственное «я», которое привык считать исключительно положительным и справедливым.

Пример из жизни

Здесь приводится история о том, как один **человек обрел себя**. В процессе чтения Вы поймете, что рассказ этот скорее о поисках себя, о чем автор письма прямо упоминает. Когда эта женщина впервые переступила порог моего кабинета, у меня мысленно опустились руки – настолько трудным и безнадежным показалось ее лечение с помощью мыслительной силы. Как пролить свет туда, где для света нет места? Я прекрасно знала, какую кару уготовит мне медицина, когда эта женщина покинет сей мир. Никто не стал бы выслушивать мои оправдания, что пациентка сама так захотела и что она имеет право сама распоряжаться своей жизнью. К лечению в мире до сих пор относятся однозначно: болезнь необходимо изгнать из тела как можно скорее. Когда болезнь ликвидирована, человек исцеляется. Если нет, то вина ложится на лечащего.

Рациональный разум не желает соглашаться с тем фактом, что подлинным и наиболее совершенным целителем является сам человек. Все остальные лекари вплоть до высокоразвитой медицины – всего лишь вспомогательная сила на этом пути на Голгофу. Моей единственной опорой была надежда, что женщина осознает свои ошибки, ибо она – молодая и

красивая женщина – хотела жить. Она сама сделала в себе место для света.

Далее следует написанное ею письмо.

Я хочу рассказать о своей истории с тем, чтобы кто-нибудь почерпнул в ней помощь, поддержку и надежду на будущее.

Женщина я самая обычная. Работаю. Мне 40 лет, 18 из них я замужем.

Два года тому назад у меня обнаружили тяжелое двустороннее онкологическое заболевание, требовавшее немедленного хирургического вмешательства. До того я пережила несколько тяжелых душевных потрясений. Я ощущала безмерную усталость и упадок сил. Теперь-то я знаю, что причиной моих болезней была я сама. А так как в нашем роду рак встречался из поколения в поколение, я подсознательно все время ждала, когда придет моя очередь. Этой страшной болезни я боялась, но одновременно желала ее. Я хотела этим вызвать сочувствие к себе. Сейчас я не стыжусь в этом признаться. Мне казалось, что я очень много пережила в жизни, но никто меня в достаточной степени не жалеет. Болезнь не могла бы не привлечь ко мне внимание.

От операции я отказалась. Составила завещание и стала ждать смерти. Инвалидность казалась мне страшнее смерти. Прождала неделю, другую. Оплакивала себя и жила дальше. Смерть не приходила, хоть я ее и ждала. Однажды утром, когда я глядела на восход солнца, в который раз охваченная

жалостью к себе, я подумала, как будет выглядеть жизнь, когда меня не станет. Солнце будет всходить, как и всегда. Те же люди будут ждать по утрам на автобусной остановке, вокруг будут бегать те же собаки, и вообще миру абсолютно безразлично, есть я на свете или меня нет. Я вдруг поняла, что мое существование важно только для меня самой и в какой-то степени для моей семьи. Поскольку дети уже большие, то они справятся и без меня.

Даже и теперь я не могу точно сказать, какие чувства вызвали у меня эти мысли – злобу ли, упрямство либо то и иное разом, но я послала все к черту и решила выживать.

То, что происходило дальше, немного смахивает на комедию. Я перепробовала все лекарства, настои, отвары собственного изобретения и т. п. – все, о чем я когда-либо слышала и что, по моему мнению, могло мне помочь. Сейчас мне кажется странным, как мое тело все это вынесло, но тогда проснувшаяся воля к жизни помогла мне даже лучше разобраться в самой себе. По правде говоря, жизнь нравилась мне и раньше, но теперь я стала ценить и любить жизнь и время совершенно иначе. А еще я стала понемногу различать, что существенно, а что несущественно. Так я продержалась полгода.

Потом мне случайно попала в руки книга «Душевный свет». Книга понравилась, в ней все излагалось как будто правильно, но я никак не могла понять, почему суждено было заболеть мне, такому хорошему человеку. Я нашла в

ней правильное объяснение проблем и болезней, касающихся всех моих знакомых и друзей, а про себя не нашла ничего. На худой конец, я была готова признать, что я чуточку недобрая, но и то по-хорошему, не причиняя никому зла. Что может быть проще – видеть в чужом глазу соринку, а в своем не замечать бревна. Описанные в книге чудесные исцеления казались мне невероятными, а позже, когда я поверила, развили во мне комплекс неполноценности. Сейчас мне и самой не верится, но именно такой я была – слепой и лживой. Конечно, с прошедшим временем – «была» – я поторопилась, ведь если ты сорок лет «пудришь мозги» себе и другим, то за полтора года, в течение которых я ищу истину о себе, навестать успеваешь далеко не все. Я, во всяком случае, не успела.

Но мне невыразимо радостно, что я стала этим заниматься. Сейчас для меня это – одно из важнейших дел в жизни.

Поначалу я сомневалась, сумеет ли Виилма помочь мне, ведь она не знает, какой я на самом деле хороший человек, однако разговор о моих родителях пробудил доверие. К тому же, то, что она говорит на пленку, звучит так красиво. Меня поразило ее умение делать тебе промывание желудка с таким выражением лица, будто она кормит тебя вареньем с ложечки. Я была бы счастлива, если бы сумела приобрести такую способность.

Вскоре после моего первого визита были опубликованы следующие книги под названием «Остаться или идти» и

«Без зла в себе». Прочтя их, я поразились тому, что еще жива. Я обнаружила в себе все ошибки, описанные в книгах. Чтобы лучше все уяснить и ничего не забыть, я попыталась создать свою собственную систему. Я законспектировала все книги. План работы был разбит мною на отдельные пункты, а именно:

- 1) что и кому прощать,
- 2) что освобождать,
- 3) мысли, которые казались верными, но которые не находили отклика в моей душе.

Я воспринимала это как работу, которую необходимо проделать, чтобы обрести здоровье. И я оказалась работающей. И еще какой работающей! Не пропуская ни единого дня и используя каждую свободную минутку, я беседовала в душе с собой и с другими. Прощением я занималась до четырех часов в день.

Ничто не изменилось.

Я повторяла, как заведенная, но лучше не становилось.

Не знаю, то ли моя механическая работа дала результат, то ли просто пришло время, а может, и то, и другое вместе взятое, но наконец стал являться разум. Я начала делать о себе открытия и, слава Богу, открываю до сих пор. Вначале мне приходилось по многу раз освобождать безысходность и комплекс неполноценности, поскольку никак не могла взять в толк, почему у меня не получается, а у других получается. В книгах ведь были примеры, и в них у других получалось.

Мне тоже хотелось. Теперь-то я знаю, что я – это я, а другие – это другие, и у всех нас свой путь и способ движения.

С большой радостью я стала выявлять в себе недостатки. Хотя это и казалось детской, примитивной игрой, но я с увлечением обнаружила в себе злость, мстительность и зависть и с не меньшим увлечением их освободила, испытывая вслед за этим облегчение в душе. Тогда я еще не понимала, что речь идет об обретении себя и что как раз это и является самым главным. Вероятно, первоначально я просто радовалась тому, что учение, которое может спасти, стало мне подходить. Я, хороший человек, искренне радовалась, когда находила в себе недостатки, которых раньше как будто и не было. Поначалу мои недостатки казались весьма безобидными, но они были, и это главное.

Того, что во мне может также обитать жестокий убийца и злобный тиран, я не согласилась бы признать ни при каком условии. Все свои сорок лет я словно попеременно вываливалась в смоле и в перьях, чтобы образовалась по возможности непрозрачная и непроницаемая внешняя оболочка. Сама того не подозревая, я очень хотела скрыть свое истинное «я». Я была абсолютно убеждена, что во мне нет ничего достойного любви, и я тем более старалась стать достойной любви других. Ведь этого хотят все. Лишь недавно до меня дошло, что мое истинное «я» ничуть не хуже, чем то, которым я прикидываюсь. Я настолько свыклась с этой требующей напряжения игрой, что не умею быть сама собой. Мне

еще придется немало потрудиться, чтобы найти себя.

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.