



Лууле Виилма

Книга
духовного роста
или
Высвобождение
души

ПРОЩАЮ СЕБЕ

Найденная рукопись
Ранее не публиковавшийся текст

Прощаю себе. Лекции и беседы

Лууле Виилма

**Книга духовного роста,
или Высвобождение души**

«Издательство АСТ»

2011

Виилма Л.

Книга духовного роста, или Высвобождение души / Л. Виилма —
«Издательство АСТ», 2011 — (Прощаю себе. Лекции и беседы)

ISBN 978-5-271-34509-8

Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма предлагает учение о духовном развитии, которое не только поможет излечиться от конкретной болезни, восстановить душевное равновесие, обрести внутренний покой через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике. В данный сборник вошли новая книга Л. Виилмы «Остаться человеком, или Достоинство жизни» и одна из базовых книг автора «Учение о выживании. Справочник для самостоятельно мыслящих».

ISBN 978-5-271-34509-8

© Виилма Л., 2011
© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Учение о выживании	5
Химическая и физическая природа стрессов	5
От издательства	5
Предисловие	7
Участь постыдного плохого	8
Участь постыдной усталости	11
Участь постыдной лени	12
Депрессия	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Лууле Виилма

Книга духовного роста, или Высвобождение души

Учение о выживании

Химическая и физическая природа стрессов

*Духовный свет, порожденный духовным мраком, развивает дух.
Духовный мрак, порожденный духовным светом, развивает тело.
Оба вида развития необходимы.*

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

«Нужно ли это мне?» Прислушайтесь к себе, и, если внутренний голос говорит, что нужно, открывайте книгу, но не ранее того.

В этих книгах нет ничего, чего бы не было в Библии, но в них есть много такого, чего нет в Библии.

В них есть поиски врача, желающего помочь больным, поиски, которые открывают новые, современные возможности прощения. Просьба о прощении ведь по сути молитва. Научно направленная молитва обладает чудодейственной целительной силой. Это может испытать на себе каждый.

*Не принимайте ничего
на веру.
Не отмечайте ничего
с ходу
Сомневайтесь и ищите
истину
Обретя душевный покой,
вы дойдете
до истины.*

От издательства

20 января 2002 года ушла из жизни доктор Лууле Виилма. Это произошло в результате автомобильной аварии на трассе Рига – Таллин. Трагическое известие было неожиданным и отозвалось огромной болью в сердцах всех, кто знал ее и любил, для кого она была другом и Учителем. В расцвете лет прервалась жизнь человека, полного творческих сил и планов.

Прошел уже не один год с тех пор, как произошло это трагическое событие. Много времени ушло на его осмысление. Однако эти годы показали, что метод Лууле Виилмы продолжает жить и развиваться. Множество людей примыкают к числу его последователей уже в отсутствие его создателя и Учителя. Подтверждением этому является постоянный интерес к книгам Л. Виилмы, а также письма и звонки в издательство «У-Фактория».

Благодаря книгам, изданным на русском языке, для многих-многих россиян Лууле Виилма стала учителем и любимым другом, помогающим понимать жизнь и себя. Она также является духовным мостиком между Эстонией и Россией. Созданное ею учение несет Веру, Надежду и Любовь всем, кто в этом нуждается.

Теперь, когда физически ее нет среди нас, ее любовь и мудрая поддержка по-прежнему доступны для тех, кто читает ее книги, размышляет над жизнью и использует знания, которые она дала людям.

Лууле Виилмы нет с нами, но остались недописанные рукописи, черновики... Ее последователи, ученики, друзья, муж, дети и внуки продолжили дело Лууле, и вот перед вами, дорогие читатели, новая книга Учителя «Книга духовного роста, или Высвобождение души».

Предисловие

Люди – духовные существа. А дух – это любовь. Мы приходим в эту жизнь потому, что Духу необходимо развиваться, в том числе и через прохождение важных для него уроков материальной жизни.

Жизнь не стоит на месте, и человеку нужно шагать в ногу с ней. Своим чередом идет время, более низкий, простой уровень развития обязательно сменяется более высоким, сложным. Кто цепляется за старое, тот отстает от времени.

Жизнь постоянно преподносит человеку духовные, душевные и материальные уроки для самопознания.

Из всего этого:

$\frac{9}{10}$ необходимо лишь прочувствовать и осознать,

а $\frac{1}{10}$ необходимо к тому же пережить.

Из этой $\frac{1}{10}$ -й:

$\frac{9}{10}$ необходимо усвоить через опыт

и лишь $\frac{1}{10}$ – через страдания.

Это лишь малая толика от целого числа.

Жизнь показывает, что доля страданий постоянно возрастает, поскольку люди не умеют мыслить с любовью. Кто научится ценить свои чувства, понимать их смысл, тот научится мыслить с любовью. Кто осознает, что жизнь не что иное, как учеба, тот и в дальнейшем будет мыслить с любовью.

Способность думать о любви с любовью есть счастье. Это значит: счастливы те, кто оберегает душевный покой, пребывая в состоянии душевного покоя.

Участь постыдного плохого

Испытываемый человеком страшный стыд за то, что он плохой, умерщвляет это плохое и убирает с глаз долой. Обратите внимание: страшный стыд – это стыд, присутствующий в большом страхе, и каким бы великим ни был стыд, он все равно меньше, чем страх.

Страшный стыд за свои плохие качества рождает УСТАЛОСТЬ.

Постоянное напряжение утомляет, а оно бывает всегда, когда человека одолевают страхи. Большинство людей знает, что от умственного напряжения устают и заболевают чаще, чем от физического, однако это знание приносит больше вреда, чем пользы, – к любому напряжению они начинают относиться с еще большим страхом, стараясь его избежать, но при этом не осознают, что от страхов никуда не скроешься. Есть еще одна возможность – снять напряжение. Следствием является его материализация в виде мышечного напряжения вплоть до судорог. От этого усталость усиливается, пока не становится хронической. Третья возможность – заняться спортом. Принято считать, что если человек тренирует свое тело в любую свободную минуту, то он себя любит. Но в этом случае у человека не остается времени побыть наедине с собой, не остается времени для того, чтобы подумать. Редко встретишь тех, кто, занимаясь спортом, способен размышлять о смысле собственной жизни. Большинство умеет лишь строить грандиозные планы.

Понятие хронической усталости возникло еще в 1984 году в Америке, однако до сих пор не найдено средство для борьбы с ней, поскольку ученые не в силах поверить в то, что духовную проблему невозможно разрешить физическими средствами. **Хроническая усталость – это проблема людей умных, образованных, преуспевающих.** Женщины устают вдвое больше, поскольку созидают духовную сторону жизни, генерируют идеи, и, чтобы наглядно доказать свое превосходство, стремятся все делать сами. Поэтому они допускают большую ошибку, так как берут на себя мужскую роль, а это означает, что они губят себя, а заодно и самих мужчин. Делая якобы благое дело, они с полным основанием отрицают свою вину и эгоистично убеждены в том, что они – хорошие. Естественным итогом является хроническая усталость.

Хронически уставшему человеку хочется растянуться на кровати и ничегошеньки не делать. В то же время он ощущает, что даже лежать утомительно. Если он говорит вслух о своей усталости, его считают симулянтом, а если не говорит, – лентяем. Неутомимый человек-автомат, он же эгоист, он же трудоголик, не может понять, как это человек может быть усталым уже с утра. И что самое непонятное – более усталым, чем вечером. Огромным усилием воли заставляет он себя браться за дела, ибо так велит ему чувство долга, и так оно продолжается, покуда не иссякают силы. У кого появляется отчаяние, у того возникает:

- постоянный жар, временами резко повышающийся;
- головная боль, сменяющаяся ощущением, будто голова стала чугуном;
- увеличение лимфатических узлов, которое при трагической реакции на происходящее перерастает в заболевание лимфатической системы.

С научной точки зрения, хроническая усталость объясняется как поражение лимбической системы головного мозга, возникающее в результате стрессов либо вирусного заболевания. И то и другое верно: ведь чувство вины – это действительно стресс, а вирусное заболевание возникает в том случае, если ощущающий свою вину человек всюду принимает себя осуждать. Итак, **лимбическая система нарушается, когда человек устает от самобичевания.** Поскольку любое осуждение в принципе является злостью, то лимбическая система выходит из строя, когда человек устает на себя злиться.

Лимбическая система управляет эмоциональным поведением как животных, так и людей, и тем самым структурой мотивации поведения. Она постоянно корректирует общую адаптацию (приспособляемость) к постоянно меняющейся внешней среде. Человек с нарушенной лимбической системой не в состоянии приспособиться к новому. Он либо замыкается в себе, либо цепляется за что-то или кого-то конкретно. Превращается в **шизофреника** – человека, живущего в своем мирке и доказывающего свою правоту – вначале тихо и робко, а затем агрессивно и с большим шумом, между тем как его чувство, мысль, слово, поступок и последствие поступка никак между собой не согласованы. Если все эти грани жизни имеют энергию разной амплитуды, они не могут синхронизироваться в единое целое, а значит, не могут обеспечить здоровье.

Согласно другому научному мнению, синдром хронической усталости связан с нарушением обмена минеральных солей, особенно с **нехваткой** в организме **магния**. И эта точка зрения верна. Если в крови недостаточно магния, если его отток через почки патологически велик, это значит, что кора надпочечников вырабатывает избыточное количество гормона, известного под названием альдостерон. Это гормон ответственности. Если человек ответственно относится к своей жизни, кора надпочечников производит альдостерон в нормальном, необходимом количестве, последний регулирует весь обмен веществ, особенно содержание в крови натрия, кальция, магния, а также гормона роста.

От надпочечников зависит жизнь и смерть человека. Состояние надпочечников отражает отношение человека к жизни и смерти. А потому **нужно научиться общаться с Жизнью и со Смертью**. Нужно относиться к ним как к живым существам, как к Богу, который все понимает.

НАДПОЧЕЧНИКИ состоят из коры и мякоти.

Кто всегда и во всем остается человеком, тот прежде всего заботится о содержании, и тогда внешняя форма (кора) тоже будет в порядке.

Поясняя то же самое на уровне органов, можно сказать, что *если у человека душа спокойна, то с мякотью надпочечников у него все в порядке*.

Здоровая мякоть, в свою очередь, гарантирует здоровую кору.

Таким образом, здоровые надпочечники бывают у человека, живущего сообразно потребностям.

Страх превращает потребности в желания, а ответственность – в обязанность. Ответственность за чужую жизнь является самой тяжелой **обязанностью**, ибо тем самым человек совершает грех. Он лишает другого человека возможности жить его собственной жизнью. Чем выше обязанности, тем больше человек живет во имя внешней формы и тем больше перегружает кору надпочечников. Та вынуждена вырабатывать все большее количество гормонов, к которым относится и **альдостерон**. *Гормоны приводят в движение химические процессы, протекающие в организме*. Подобно тому, как добросовестный человек спешит туда, куда не надо, так и химические вещества в его организме под воздействием избыточного альдостерона спешат туда, куда не надо – за пределы тела.

ЭНЕРГЕТИКА ХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА И ЧРЕЗМЕРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
Кальций — <i>бытие</i>	При повышенной ответственности за жизнь близких расходуются кальций, что ведет к мышечной слабости . Особенно опасно ослабление сердечной мышцы. При нехватке кальция от малейшего напряжения у человека учащается сердцебиение.

Натрий — <i>единение</i>	Повышенная ответственность за полное слияние между людьми вынуждает человека все делать в одиночку, что ведет к заставанию натрия и повышению его концентрации в организме. Заставляется также вода, образуя отежность .
Магний — <i>объединение, сплочение</i>	При повышенной ответственности за то, чтобы люди объединялись, сплавивались, держались друг за друга, у человека в организме расходуется магний, из-за чего временами возникают мышечные судороги.
Гормон роста — <i>рост, развитие</i>	Повышенная ответственность за поступательное движение жизни вынуждает активно вмешиваться в ее ход, отчего происходит перепроизводство гормона роста и увеличение размеров тела если не в высоту, то непременно в ширину.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ ПЕРЕРАСТАЕТ В УСТАЛОСТЬ ОТ ЖИЗНИ.

«Устал до смерти», – вздыхает обессиленный человек. От медленного незаметного угасания и смерти его может спасти лишь то, что подобным же образом вздыхает человек, уставший от ничегонеделания или веселой жизни. Спасает также злость на лентяев. Хуже обстоит дело, когда человек не способен уже даже на злость, ибо в этом случае он уже не просто устал от жизни, а ему все в жизни надоело. Выражается это фразой «*Не хочется*», произнесенной со стыдливым вздохом. К словам этим следует отнестись серьезно в том случае, если их производит вечный труженик, которому никогда не приходилось что-либо повторять дважды. Ведь человек, которому все в жизни надоело, чаще всего и сам не замечает, что *жизнь утратила для него смысл*.

Наибольшая усталость вызывается чувством вины перед самим собой. Постоянно переживая за других людей, человек полностью пренебрегает собственными потребностями в угоду чужим желаниям, покуда не ощущает, что подобная жизнь не имеет смысла. В такую минуту на человека может навалиться тяжелый, непробудный сон. Если сон приходит вместе с жалостью к себе, то разбудить человека не сможет никто. Не исключено, что человек погрузился в летаргический сон.

Нередко уставший человек обращается к врачу. Если болезнь не обнаруживают, стыдно такой! Следуя примеру окружающих, уставший человек принимает себя подстегивать. Лучше всего действует на него плетка, именуемая страхом *оказаться виноватым*. Подстегивая себя этой плеткой, мы бежим чуть быстрее, покуда не валимся с ног. Жизнь становится немила. Чем больше вокруг нас неутомимых трудолюбов, которые утверждают свое превосходство работой, тем стыднее нам за свою усталость. Не так ли?

Физическая усталость – это усталость тела. Усталость эта приятная, она дарит человеку крепкий сон и бодрость для новых свершений. Душевная усталость – это усталость от чувства вины. Усталость эта изматывающая, не дающая покоя даже ночью. А если заставлять себя спать, она превращается в душевную муку, которая не дает человеку спать – заставляя себя или не заставляя.

Физическая усталость вызывается физическими действиями.

Душевная или духовная усталость возникает как следствие нереализованных желаний. Если желания высвободить, они перестают быть нереализованными.

Участь постыдной усталости

Ужасный стыд за собственную усталость порождает лень.

Чувство усталости не является привилегией лишь трудяги, вкалывающего, подобно ломовой лошади. Усталость, испытываемая ленивцем, даже опаснее, по сравнению с усталостью работяги, поскольку за время сна ни на йоту не уменьшается. Ленивцам достается самая черная брань, ибо в обществе, где принято выслуживать любовь, лень считается одним из самых страшных пороков. Поэтому число ленивых растет как на дрожжах. Если человека лишают права быть самим собой и делать то, ради чего он рождается на свет, то он уже с детских лет становится ленивым.

Человек, который надеется избавиться от непробудного сна тем, что старается выспаться, зарабатывает репутацию лентяя. Живя в окружении героев труда, он вынужден испытывать постоянный стыд за свою лень, покуда не делается бесчувственным.

Самая великая лень – это леность мысли. Она возникает вследствие того, что человек становится жертвой ближнего, который все воспринимает трагически.

Наивысшая леность мысли характерна для **летаргического сна**.

Вам, вероятно, доводилось на себе испытывать такое состояние, словно у вас внутри что-то умирает на несколько минут, а все из-за истерических причитаний человека, который все видит в трагическом свете. Мысль не движется, эмоции отсутствуют, сила воли куда-то испарилась, и вам даже не хочется, чтобы она к вам вернулась. Так спокойнее. Все вокруг как бы отходит на задний план, и вы остаетесь один с своим миром, в который не проникают трагические переживания ближнего. Если жертва человека с трагическим мироощущением захочет от всей души помочь бедному и несчастному собрату, то в какой-то момент он может испытать столь огромную безнадежность, что сам погружается в настоящий длительный летаргический сон.

В детстве мне самой довелось пребывать в летаргическом сне на протяжении нескольких недель, и я знаю, что, находясь по ту сторону, человек видит и слышит все происходящее вокруг. Что из этого остается у него в памяти – индивидуально для каждого. Мне запомнилось все, но об этом я не рассказывала, дабы меня не посчитали сумасшедшей. От летаргического сна человек пробуждается, когда преисполненный трагизма ближний уже не столь трагически воспринимает события – тогда у спящего летаргическим сном возникает вера и надежда на то, что так будет и впредь. Таким образом, вера, надежда и любовь оказываются сильнее смерти.

Чтобы меня не истолковали превратно, подчеркну: истинная вера, истинная надежда, истинная любовь. Если бы на том свете я не ощущала, что во *мне* есть силы изменить свою жизнь к лучшему, то я не стала бы возвращаться. На других я никогда особенно не рассчитывала. Моя беда в том, что я *слишком* полагаюсь на себя и до сих пор продолжаю брать на себя ответственность также и за чужую жизнь. Но уже все меньше и меньше.

Участь постыдной лени

Ужасный стыд за собственную лень рождает ЛЮБОВЬ К КОМФОРТУ. Кто испытывает страшный стыд за собственную лень, тот начинает ценить КОМФОРТ.

Комфортабельная жизнь прельщает всех. И в самом деле – к чему истощать свои силы изматывающей умственной либо физической работой, если есть разум, способный изобрести способы облегчения жизни? Разве для восстановления здоровья нужно вновь вернуться в лес, чтобы жить, как люди жили в незапамятные времена? Нет. Удобства, которыми мы пользуемся, призваны экономить то, что нам необходимее всего, – время. Сбереженное время дает нам возможность совершенствовать себя как человека соответственно данному уровню развития. Если это время используется с пользой, мы сумеем управиться и там, где отсутствуют какие-либо удобства, и не станем говорить, что это место плохое. Человеческое отношение к удобствам не судит о ком-либо либо чем-либо по наличию удобств и не делит по этому признаку людей или предметы на хорошие и плохие.

Как хорошо быть богатым и похвалиться комфортабельной жизнью!

Кто не богат, тот думает иначе. Если он еще не потерял совесть, ему стыдно стремиться к удобствам, ибо на свете столько горя, бед, нищеты, голода. В то же время **человек, стесняющийся материального комфорта**, не замечает, что его начинает в той же мере **тянуть к душевному комфорту**. Душевный комфорт хуже всего, так как человек **перекладывает все проблемы и всю ответственность на других людей**. При этом его материальный достаток не играет никакой роли. Удобнее всего вообще не шевелить своими мозгами.

О богатстве мечтают все, однако любой бедняк скажет, что все беды происходят из-за денег. Из-за критического отношения к деньгам их у него и нет. Как нет и комфорта, ибо свою жизнь он вверяет в чужие руки, полагая, что тем самым являет себя хорошим человеком, который достоин счастливой жизни. Покуда счастье его запаздывает, он будет всерьез стыдиться буржуйского комфорта. А чуть разбогатев, будет жутким образом стесняться своей комфортабельной жизни перед любым, кто хоть чуть-чуть беднее его. Неискренние извинения воспринимаются окружающими как кокетство и бахвальство, вызывая злобу.

Кто действительно стыдится комфорта, тот делает все, чтобы не было удобств. Например, оставляет в последнюю минуту все дела незавершенными, желая показать, что цель его работы заключается отнюдь не в создании комфорта. Так, люди могут годами ходить по дорожке, по той или иной причине не доделанной на пару метров. Рядом будет лежать куча гравия – ее даже не растащили – однако никто не удосужится довести работу до конца. Люди скорее готовы покалечиться. По тому же принципу всюду будут бросаться в глаза какие-то бытовые недоделки – тут не прибито, там просело, а вон там просто валяется – причем дело вовсе не в нехватке времени, денег либо рабочих рук. Такое отношение вызывает недоумение у любителя комфорта.

В будничной жизни стыд за комфорт выражается в том, что человек не доводит до конца повседневные работы либо откладывает их завершение на неопределенное время. Например, встает утром с кровати, а постель не застилает. Утром-то что? Закрыв дверь в спальню – и с глаз долой. Вечером же вид незастеленной постели может вызвать возмущение. Если от этого зрелища чаша терпения переполняется, человек ночью заболевает.

Другой пример. Человек поел, а посуду за собой не убрал. Если на столе остается посуда с завтрака, человек приходит вечером домой, и у него портится настроение. Если стол не убран после ужина, утро начинается с дурного настроения. Думаю, не стоит объяснять, с какой лег-

костью раздраженный человек вступает в конфликт с коллективом и что бывает, если он не имеет возможности излить свое раздражение на окружающих.

Еще один пример. Снятую с себя одежду человек не вешает в шкаф, а разбрасывает где попало, не говоря уже о том, чтобы тут же ее постирать. Оторвавшуюся пуговицу будет пришивать неделями. Чем дольше тянуть, тем очевиднее, что пуговица в конце концов потеряется. Теперь придется покупать новые и заменять старые – вместо одной придется пришивать несколько. От этого человек становится все более нервным и чувствительным в отношении мелочей. Поскольку человек с обостренной чувствительностью беспомощен перед своими эмоциями, его охватывает уныние. У него происходят перепады в настроении, именуемые депрессией.

Очень удобно ничего не уметь, не знать, не чувствовать, махнуть на все рукой и говорить: *«А-а-а, ничего мне не хочется»*. Вслед за подобным состоянием комфорта возникает уже **хроническое отчаяние, именуемое в наши дни депрессией**. Впавший в депрессию человек никому не дает жить нормальной жизнью из-за своего плохого самочувствия, хронической усталости, пресыщенности жизнью, патологической лени, постыдной тяги к личному комфорту. Куда люди бегут, чтобы от всего этого спастись, речь сейчас не об этом.

Депрессия

При депрессии человека захватывает стихия мучительных эмоций, которые пригибают его к земле, унижают, не дают ощущать себя человеком. Всякая новая эмоция способна вызвать еще большее отчаяние, при котором утрачивается смысл жизни и возникают мысли о самоубийстве. Как можно не впасть в уныние, если чувствуешь себя насквозь плохим, ни к чему не пригодным человеком? Доказать обратное нет сил из-за смертельной усталости, но, тем не менее, человек принимается это доказывать. Полная безучастность и равнодушие делают человека недееспособным как умственно, так и физически, стоит ему подумать о том, что его снова сочтут ленивым и стремящимся к личному удобству, но, несмотря на это, человек старается вовсю. Для депрессии характерно ощущение, будто никто не верит тому, как мне плохо и что я вот-вот помру. Мозг устает до такой степени, что человека охватывает ужас, когда ему приходится выслушивать умные речи. От ужаса у него даже блокируется слух. С отчаяния можно было бы что-то и предпринять, но ни одна толковая мысль не идет на ум. А поскольку делать надо, то и совершает бессмысленные поступки, но ни за что этого не признает. У депрессивного человека все парадоксально – чувства, мысли, слова и дела.

Для спасения от подобного ада средства не выбирают, причем все остальное становится несущественным. Существует одна лишь цель: *не ощущать собственной неполноценности, забыть все постыдное*. Поскольку в основе депрессии лежит ощущение вины, а оно порождается чувствами, то все антидепрессивные средства по сути дела направлены на то, чтобы перехитрить чувства, ввести их в заблуждение, одурманить. Современный человек наловчился жить в дурмане чувств, ибо наркотические вещества помогают избавиться от ощущения духовного гнета, а он сейчас сильнее, чем когда-либо ранее. Поэтому явление, именуемое в быту унынием, для человека современного более приемлемо под названием *депрессинга*.

Как распознать депрессию?

Для большинства людей депрессия – это глубочайшее уныние, утрата интереса к жизни, состояние равнодушия и безучастности. Стремясь во что бы то ни стало вызволить друга из состояния беспросветного уныния, люди, к сожалению, выбирают не самые лучшие средства. Главное – вернуть несчастному вкус к жизни. И когда это удастся, найденное средство зачастую формирует зависимость. Теперь у всех настроение улучшилось и продолжает улучшаться. Все обманывают себя и не догадываются, что депрессия как была, так и осталась.

Депрессия – это такое состояние, при котором человеку ни до чего нет дела.

То, что раньше было дорого, утрачивает свое значение. Например, если человек прежде дорожил чистотой и порядком в доме, то теперь, хоть он и опрятен на людях (ведь крайне важно нравиться людям), но если неожиданно нагрянуть к нему домой, там оказывается полный развал и чудовищный беспорядок. Другой человек любил красоту, украшая и себя, и свой дом, порой не соблюдая чувства меры. Для выхода в свет он прихорашивается по-прежнему, а дома расхаживает в чем попало. Третий человек любил работать и всегда находил для себя занятие, а теперь обленился донельзя. Четвертый любил выпивать, а теперь ему разонравилось. В такой ситуации о человеке говорят, будто с ним творится черт-те что. Так оно и есть. Этот черт зовется депрессией, и она является следствием непомерных желаний. Не будь желаний, не возникло бы и чувства вины и не пришлось бы этого чувства стыдиться, доводя себя до депрессии.

Депрессия выражается в равнодушии к неодушевленным предметам и повышенной чувствительности к живому миру. Иными словами, человек равнодушен ко всему,

что раньше было дорого сердцу, но зато *того, кто* прежде был дорог, он готов едва ли не задушить своей непомерно разросшейся любовью.

Человек, ищущий счастье в материальных благах, в определенный момент разочаровывается – желал хорошего, а получил плохое. Для уравнивания плохого он желает набрать побольше хорошего, из-за чего ему достается в той же мере плохого, и чаша весов, соотносящаяся с материальной стороной его жизни, резко опускается вниз, тогда как чаша духовности взмывает ввысь в поднебесье. Так земное становится чересчур заземленным, а духовное – чересчур возвышенным. Это означает, что человек, не справляющийся с житейскими проблемами, делается излишне чувствительным. Повышенная чувствительность – это обостренное восприятие, при котором незначительное кажется человеку значительным, а несуществующее воспринимается им как реальность. Повышенную чувствительность такого рода часто называют духовностью.

С точки зрения чувствительности, депрессия по своему содержанию подразделяется на легкую, тяжелую и очень тяжелую. Внешняя форма при этом прямо противоположна содержанию.

ЛЕГКАЯ ДЕПРЕССИЯ

На этой стадии человек неустойчиво носится туда-сюда, ищет неизвестно что, но и находит немало. Возникает желание давать советы всем вокруг по любому вопросу, даже совершенно незнакомым, не спрашивая, нужны ли им подсказки. Чем хуже самому, тем больше добра человек делает другим с тем, чтобы самому стало лучше.

ТЯЖЕЛАЯ ДЕПРЕССИЯ

Человек замечает за собой определенные способности, вслед за чем наступает стадия самосознания («эго»), когда человек стремится преобразовать мир. Преобразователь мира – это человек, который пребывает **в состоянии депрессии и которому свойственно стремление всем помочь**, всех перевоспитать, всех излечить. Чем меньше он управляет с собственными делами, тем усерднее занимается чужими. Свою беспомощность приятно замечать у других.

Наибольшая концентрация преобразователей мира характерна для медицинских учреждений. Медицинский работник является классическим примером преобразователя мира – его беспомощность, берущая свое начало в детстве, вынуждает его освоить медицину, чтобы помогать беспомощным. Идея сама по себе прекрасна, однако ее реализация зачастую плачевна, ибо о себе медицинские работники думают в самую последнюю очередь. Именно поэтому они, как правило, умирают внезапно, на бегу, выжав из себя последнее.

То же самое происходит со всеми, кто *самозабвенно* старается помочь страждущим. Самозабвенно – значит жертвуя собой, то есть сгорая.

Чем благороднее цель, к которой стремится преобразователь мира, тем труднее ему живется и тем сильнее накрываются чаши его жизненных весов. Наступает час, когда преобразование мира превращается в спасение мира.

ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛАЯ ДЕПРЕССИЯ

Чрезмерно хорошее сводит человека с ума в прямом либо переносном смысле. Спаситель мира – человек, впавший в глубокую депрессию, **которому свойственно желание всех переделать и таким образом спасти**.

Чем с большей паникой он спасает ближних, тем серьезней им надо задуматься о его собственном спасении.

Если человек занимается перевоспитанием людей, то ощущает болезненные симптомы в верхней части живота. Уже по одному этому признаку он мог бы догадаться о том, что является

спасителем мира, если прежде об этом не догадывался. Спасая других людей, мы в первую очередь спасаем себя – духовно. Вздутый верх живота как раз и показывает, в какой мере человек сомневается в самом себе и борется с самим собой. **Делать или не делать, быть или не быть – это вечные вопросы, встающие перед человеком**, не знающим, как ему поступить. Он-то знает, как бы он поступил, но люди требуют как раз иного. **Чем сильнее у человека развит комплекс неполноценности**, тем больше он подчиняется чужим желаниям, что по сути является борьбой с самим собой. Тот, с кем ведется борьба, принимается себя защищать либо же погибает. **В ходе оборонительной борьбы против самого себя** в верхней части живота наращивается жир. Логическим продолжением этого является общее ожирение.

Чаще всего исправлением мира занимаются сплетники. Иной человек при виде шушукającychся кумушек сердится: *«Их хлебом не корми – дай потрепать языком»*. Человек прав. Сплетничанье и вправду вызывает ощущение сытости, сперва приятное, а позже уже патологическое.

Решение проблемы спасения мира начинать следует с матери. Кто отчаянно старается спасти свою мать, тот пытается спасти и весь мир, но это ему не удастся, как и не удастся спасти мать. Поэтому постарайтесь меньше тревожиться за мать, и вы увидите, что мир вовсе не нуждается в спасении.

Классическим образцом спасителя мира служит религия. Идея религии превосходна, но слепое следование ей заводит туда, где мы и находимся сейчас – в тупике материализма. Все мы являемся жертвами собственных догматических воззрений, признаемся ли в этом или нет.

В кризисные времена откуда ни возмись появляются духовные спасители самого разного толка. Словно грибы после дождя, плодятся секты. Все провозглашают конец света и предлагают пути спасения. Как по-вашему, отчего к ним не обращаются поголовно все? Отвечаю: потому что не все люди находятся в состоянии депрессии.

**Стрессы есть у всех людей,
но не все люди пребывают в стрессе.
Депрессии подвержены все люди,
но не все впадают в депрессию.
Апатия бывает у всех людей,
но не все впадают в апатию.**

Если стресс не успел перерасти человека, он не имеет над человеком власти. Кто *забывается* о том, чтобы стрессы не разрастались без меры, тот остается самим собой и в кризисные времена. Он не поддается панике, в которую впадают люди с патологически обостренной впечатлительностью, ибо правильно оценивает ситуацию.

Сверхчувствительные люди способны видеть то, что было в предыдущих жизнях, а также то, что будет. Они способны предугадывать, что произойдет завтра, через неделю, через месяц, через год, через десять лет, через сто или тысячу лет. И лишь одного они не ощущают – времени, поскольку **для того, чтобы чувствовать время, человек должен располагать временем**. А его у человека, впавшего в депрессию, нет. Будь у него время, он не впал бы в депрессию.

Экстрасенсорные способности – повышенная восприимчивость – происходят от депрессии. Речь идет о стремлении человека, оказавшегося в глубоком житейском кризисе, сделать некое поистине благое дело. Триумфальное шествие материализма способствует увеличению числа депрессивных людей. Ситуацию усугубляет борьба с депрессией, ведущаяся с позиций новейших достижений медицины. Если врачевание физических болезней медикаментозными средствами спасает человека от смерти, предоставляя ему время осознать свои

ошибки, то лечение депрессии только лекарственными средствами приводит его к духовной смерти. Пока медицина не признает своей ошибки, человеку следует помогать себе самому.

Не будь стрессов, не возникало бы и проблем. Многие считают, что, если бы все знать наперед, нам было бы нечего бояться. И в то же время, узнавая о чем-то новом, человек от страха может сойти с ума. Теперь ему хочется узнать еще больше, чтобы избавиться от данного страха. Дальше – больше. Кто считает, что осведомленность – залог решения всех проблем, у того **от неведения происходят психические нарушения**. Грань между повышенной чувствительностью (отклонением от нормы) и психическими заболеваниями тонка, как кромка льда. Нездоровые явления снимаются транквилизаторами, и человек успокаивается. Психиатр доволен. Сам человек тоже – поначалу. На первых порах никто не подозревает, что успокаивающее воздействие на психическое нарушение материализует психическую энергию в физическое заболевание. Это тот самый пресс подавления, о котором уже шла речь выше.

Человеку для самозащиты от природы дана короткая память. Кто очищает свою душу, у того из подсознания начинает всплывать в память то, для запоминания чего человек по крайней мере созрел или готов. Кто не созрел, для того может оказаться невыносимым малейшее воспоминание о предыдущих жизнях. Освежить человеку память – любимое занятие ясновидящих, однако со временем человек будет осуждать ясновидящего, ибо от полученной информации испытываемое им ощущение вины лишь усугубляется, и он не знает, как с этим чувством жить.

Наилучший способ оказания психиатрической либо психологической помощи человеку, впавшему в депрессию, – дать ему выговориться, выплакаться, выкрикаться. К сожалению, таких психологов и психиатров считанные единицы – далеко не все способны выносить подобное с утра до вечера. В еще более худшем положении оказываются домочадцы, которые вынуждены годами выслушивать одни и те же причитания, звучащие как обвинение. Волей-неволей члены семьи становятся бесчувственными, безучастными эгоистами, ибо для них это единственный способ выжить. Чем меньше времени, тем меньше число тех, кто способен спокойно тебя выслушать, и тем больше число тех, кто впадает в депрессию, кто желал бы постоянно говорить только о себе, о своей тяжелой жизни, не давая собеседнику вставить хоть слово. Победное шествие медикаментозного лечения кажется неизбежным. К счастью, у жизни есть и запасной вариант, а именно: **НАУЧИТЕСЬ ВЫГОВАРИВАТЬСЯ САМОМУ СЕБЕ, ВЫСЛУШИВАТЬ СЕБЯ, БЕСЕДОВАТЬ С СОБОЙ.**

Почему человека постигает именно депрессия, а не физическое заболевание?		
Если человек не может изъять свою волю, так как сдерживает себя в словах и поступках, он <i>впадает в отчаяние</i> , от чего заболевает физически.	Если человек не может выразить свои чувства, так как сдерживает свое настроение и эмоции, он <i>впадает в отчаяние</i> , от чего у него возникает депрессия.	Если человек умеряет свои эмоции, <i>чтобы не впасть в отчаяние</i> , у него возникает апатия.
Человек подавляет в себе желание, то есть не желает выразить свои чувства в поступках.	Человек подавляет в себе желание, то есть не желает выразить свои чувства в эмоциях.	Человек вообще не желает выражать свои чувства в каком бы то ни было виде.

Попросту говоря, **причиной депрессии является страх обнаружить перед людьми свое отрицательное отношение.**

Речь идет о двойном страхе, который держит в тисках пятую чакру, а конкретнее, щитовидную железу:

- 1) страх, который притягивает плохое;
- 2) страх, который крепко держит при себе это плохое.

Ощущение вины является благодатной почвой для произрастания всего плохого, включая болезни. Если нехорошее чувство вины еще не очень тяжелое, то есть если состояние депрессии пока еще не тяжелое, то отчаяние у человека возникает легко, и он так же легко выплескивает наружу свое плохое, открывая тем самым путь физическим заболеваниям. **Любая физическая болезнь является по сути следствием депрессии.** Болезнь предваряется приступом отчаяния. Наступившая болезнь, в свою очередь, усугубляет депрессию. Если бы человек знал и верил в то, что **болезнь – это следствие совершенных им ошибок**, ниспосланный Богом назидательный урок, который нужно усвоить, то депрессия у него не углублялась бы. Кто способен радоваться болезни, тот уже осознал, что сам навлек на себя болезнь, не щадя себя ни в чем, и поэтому стремительно идет на поправку. Кто же начинает себя жалеть, тот принимается винить окружающих и оказывается в еще более глубоком душевном кризисе, чем прежде.

Чем хуже мнение человека о себе, тем неотвязнее испытываемое им отчаяние. Это значит, что вместо физического заболевания ему достанется заболевание центральной нервной системы. Постоянное отчаяние ведь **и есть депрессия.**

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.