

Лууле Виилма

ЖИЗНЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С СЕБЯ

ПРОЩАЮ СЕБЕ • лекции и беседы



Прощаю себе. Лекции и беседы

Лууле Виилма

Жизнь начинается с себя

«Издательство АСТ»

2007

Виилма Л.

Жизнь начинается с себя / Л. Виилма — «Издательство АСТ»,
2007 — (Прощаю себе. Лекции и беседы)

ISBN 978-5-9757-0019-3

Книга, которую вы держите в руках, знакомит читателей с публичными выступлениями Л. Виилмы. В них автор раскрывает не только суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике. Подобное притягивает подобное. И не надо искать виновных, главное – понять, что все начинается с меня самого... По материалам выступлений в Москве.

ISBN 978-5-9757-0019-3

© Виилма Л., 2007
© Издательство АСТ, 2007

Содержание

От издательства	5
Об отношении к себе и другим	8
В мире иллюзий	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Лууле Виилма

Жизнь начинается с себя

От издательства

Уважаемые читатели, подумайте о своей жизни. Вспомните события, от которых теплеет на сердце, и те, от которых на душе становится тяжело. Почему ваша жизнь сложилась так, а не иначе, и продолжает складываться не совсем так (или совсем не так), как вам хотелось бы?

Что первое приходит вам на ум, когда думаете о том, что не удалось? Обычно это обвинения (себя или других) или оправдания (в основе своей – те же обвинения). Если мы будем по-прежнему давать право голоса оправданиям, то этим будем еще больше удобрять почву, на которой произрастают наши неудачи.

Пока мы полагаем, что причиной происходящего с нами является что-то извне (обстоятельства, другие люди, государство, погода и т. п.), мы растим в себе сознание жертвы, которое порождает чувство беспомощности, бессилия что-либо изменить, зависимости от того, что нам неподвластно.

Объективной реальности не существует – все относительно и зависит от нашего восприятия. Мы сами создаем свою реальность тем, как воспринимаем то или иное событие. Если вы оцениваете ситуацию как плохую, таковой и будет **ваша** реальность. Ту же самую ситуацию другой человек может воспринять как хорошую, полезную для него, и это будет **его** реальностью. И не надо искать виновных, главное – понять, что все начинается с меня самого.

Мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем. Если мне плохо, то я сам вобрал в себя это плохое.

Подобное притягивает подобное – это универсальный закон жизни. Своим страхом заболеть мы притягиваем болезнь. Если я опасаюсь вора, то он обязательно нагрянет. Если я ненавижу обманщиков, другими словами – боюсь быть обманутым, то притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, разочарование, стыд, то я притягиваю к себе людей и события, которые добавляют в мою жизнь злобы, зависти, чувства вины, разочарований, стыда.

Поэтому, как учит Л. Виилма, если человек болен, то он уже вобрал в себя плохое и тем самым причинил вред своему телу. Плохая мысль, притаившаяся во мне, всегда причиняет зло, а оправдания моему телу не нужны. Здоровым и невредимым я могу быть только тогда, когда во мне нет никакой мути, никакой нечистоты, никакой лжи и, что особенно важно, никакой лжи самому себе. Самая опасная ложь самому себе – это наша уверенность в том, что я хороший человек, потому что постоянно делаю что-то хорошее. А поскольку окружающие не ценят этого, то мои разочарования все растут и растут.

Когда мы думаем, что главная заслуга нашей жизни – это жить для других, мы совершаем большую ошибку. От женщин, считающих себя хорошими мамами, часто слышишь: «Меня самой нет – я вся растворена в своих детях». Бедные дети! Кто-нибудь спросил их, хотят ли они, чтобы мама жила их жизнью? А если спросил, то при условии, что ребенок еще осмеливается высказывать свое мнение, услышал бы решительное «нет!». Любому ребенку (даже если он уже давно взрослый и сам родитель) очень тяжело видеть, как мать не умеет быть самой собой, а значит, быть личностью. Живя жизнью других людей, человек незаметно для себя превращается в раба, выслуживающего любовь. А у близких такого человека растет неизъяснимое чувство тяжести, возникающее вследствие вины за то, что они не могут сделать его счастливым. Вот и мучаются все вместе.

Счастливым сделать никто никого не может, поэтому все усилия такого рода и оказываются тщетными. Точно так же и ожидания, что кто-то или что-то сделает меня счастливым, никогда не оправдываются, только увеличивают разочарования. Счастливым можно стать только самому, причем никаких специальных условий для этого не требуется. Каждый человек в любой момент своей жизни имеет все основания для того, чтобы ощутить счастье. Как учит Л. Виилма, пока человек жив – его любит Жизнь. А Жизнь – это Бог.

Переломный момент наступает тогда, когда мы принимаем решение взять ответственность за все происходящее в нашей жизни на себя. Тогда мы и становимся настоящими творцами нашей собственной судьбы. Тогда уместно вспомнить, что человек создан по образу и подобию Бога, то есть вспомнить, Кто мы есть на самом деле.

Для того чтобы понять это, необходимо почувствовать. Марина Цветаева писала: «Удивительное наблюдение: именно на чувства нужно время, а не на мысль. Мысль – молния, чувство – луч самой дальней звезды. Чувству нужен досуг». Л. Виилма учит: нет времени, нет любви (любовь – единственное настоящее чувство).

Правильный ход жизни – когда человек сначала чувствует, затем думает, высказывает мысль (говорит) и после этого действует. Большинство людей поступают наоборот: сначала бегут, суетятся, а потом, не получив того, к чему стремились, начинают задумываться, а нужно ли было вообще этим заниматься.

Человеку необходимо отдавать себе отчет в своих действиях. Все, что мы посылаем в жизнь (в виде мыслей или поступков), мы получаем обратно в двойном размере. То есть события нашей жизни – это следствия, а причины – наши собственные мысли, слова и действия. Все, что человек делает, он делает для себя, и все возвращается к нему, подобно бумерангу. Так мы и творим свою жизнь. Полезно задуматься о том, как я создал беспорядок, в который сам попал. Поэтому необходимо учиться сначала думать, а потом действовать.

Книги Л. Виилмы учат любви и прощению. Любовь – чистейшая и самая целебная энергия из всех существующих, а прощение – единственная освобождающая сила во Вселенной и средство обретения свободы. И снова та же закономерность – кто не способен полюбить себя, не может любить и другого; кто не может простить себе, никогда по-настоящему не простит другому. Воистину – жизнь начинается с себя – с той срединной точки, как пишет Л. Вилма, которая является средоточием нашего безграничного духа.

«В каждом из нас заложена сила нашего согласия на здоровье и болезнь, на богатство и бедность, на свободу и рабство. И это мы управляем этой великой силой и никто другой» (Р. Бах «Иллюзии»).

*Е. В. Шуликова,
научный консультант*

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.

Прошло уже три года, острота непосредственного переживания потери постепенно стихает и сменяется пониманием того, что дух человека сам выбирает момент ухода из земной жизни.

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.

Ты свободна, дорогая Лууле! Как ты сама учила, мы отпускаем тебя, принимая твой святой выбор, и посылаем тебе в поддержку на твоём новом пути свою любовь и благодарность!

Об отношении к себе и другим

Все наши проблемы начинаются от непонимания, оно влияет на наши отношения.

Отношения – это проблемы энергетики пятой чакры. От того, как мы относимся, зависит, как мы общаемся. Но чем умнее человек, тем больше и лучше он может общаться, употребляя умные и красивые слова.

Я недавно серьезно задумалась над глубиной отношения к людям, о чем как будто не знала раньше. Общаясь с русскими, ничего особенного не чувствовала. Но когда я *увидела* их большую проблему, я это вобрала в душу и поняла, как мне выразить свою любовь к русским людям. Может быть, кто-то разочаруется. Я могу понять это, потому что недавно что-то подобное испытала на себе. Мы все очень хотим верить, что на земном шаре живут особые двуногие существа, которые хотя и называются людьми, но отличаются от большинства – они в чем-то выше, совершеннее и лучше справляются с жизнью. Но, увы! Это иллюзия. Когда я восемь лет назад впервые поехала в Канаду в поисках учителя для себя и не нашла его там, то стала, как умела, учиться сама.

Каждому ученику достаются именно такие учителя, которые ему необходимы. Восприимчивый ученик быстро впитывает все знания учителя. Духовные учителя осознают свой уровень развития и охотно уступают место другому, более высокого уровня, если ученик готов к этому. Даже если ученик всем доволен и не помышляет о лучшем. **Спокойная и благодарная восприимчивость является необходимым условием развития.** Это не означает, что человек, имеющий только одного учителя, топчется на месте. Это означает, что каждый человек развивается по-своему. Кто-то карабкается вверх шаг за шагом, а кто-то оказывается «на облаке» единым махом. Важно, чтобы мы были довольны своим развитием. Если человеку что-то дается, а он, вместо того чтобы уяснить смысл приобретения, желает все больше и больше, то он может лишиться всего...

Спустя четыре года я снова поехала в Канаду. Люди там уже поняли, что я ищу учителя, и подготовили мне встречи с ними.

Когда я встретила с первым ламой, я увидела: этот человек не здоров. Знаете, как мне плохо было! Я разочаровалась, мне очень хотелось верить, что он способен справиться с собой сам. Со вторым ламой было так же. А с третьим ламой я встречаться отказалась. Не хотела третий раз разочаровываться. Это была моя наивность, мое слишком большое желание увидеть человека, который справляется с самим собой на 100 процентов.

Каждый раз, когда я сталкиваюсь с какими-то проблемами, начинаю задумываться: почему происходит так, а не иначе? Что это означает? Возможно, эти святые, живущие где-то там в пещерах Тибета, могут справляться с собой без посторонней помощи. Но если бы они жили среди нас, спустились на землю, бегали бы туда-сюда в атмосфере разных стрессов, как мы, – не выдержали бы. Я искренне уважаю святых, они живут в окружении многих людей, которых учат. И они выдерживают это. Это действительно чудо. А остальные, те, кто живет на земле, не святые разве? Да, они такие же. И когда мы сталкиваемся со стрессом, получаем свою проблему или заболевание, тогда мы можем справиться с ней точно так же, как святой человек. Разницы никакой нет. Хорошо, если мы не требуем друг от друга невозможного. Ведь кто есть человек? Человек – духовное существо, он пришел в этот мир, чтобы научиться тому, что ему необходимо. Если бы мы все знали, все умели, тогда нас здесь не было бы. И все равно кто и что нас учит. Мы можем ходить на курсы, чтобы учиться, можем учиться у людей, которые существуют рядом с нами, и когда мы ощущаем или глубоко чувствуем душой что-то, связанное с этим – мы тоже учимся. Научитесь обо всем, что вам неясно, спрашивать себя.

Даже если вы не поймете меня, вы можете спросить себя: «Что это для меня означает?» То старое, что я повторяю, – это совсем другое «старое», потому что я уже не прежняя. Мы можем понимать суть чего угодно – самого себя, или дела какого-то, или жизни вообще. Можно это понимать через духовный уровень. Просто задумаемся, просто почувствуем, просто сделаем выводы, и душа успокоится.

Но есть такие проблемы, в решении которых нам на помощь приходит наш единственный настоящий личный друг – это наше тело. Этот друг всегда поможет нам. Если мы благодарим свое тело за страдания, за заболевание, тогда страдания уменьшаются.

Я вам не говорю ничего хорошего. Я говорю только о плохом. Многие люди недовольны, говорят, что я ищу только плохое, только о плохом говорю, как будто в мире нет хорошего. Но я ведь говорю не для того, чтобы этим делать вам плохо, я говорю, чтобы вы умели плохое превращать в хорошее. Вам ведь нужно научиться нормализовать свою жизнь. Не важно, какого рода неуравновешенность вы испытываете, главное, вы можете вновь находить равновесие.

Люди любят порядок. Я тоже. А вот если вы придаете этому очень большое значение, тогда это не жизнь. Надо все делать по-человечески, гибко.

Кто есть человек? Человек – духовное существо. Он – как бесконечное небо. Одним словом, Бог. В этом бесконечном небе находится все. Вне этого неба ничего нет. Вы согласны? А почему тогда мы так страдаем? Почему мы вообще говорим про какие-то стрессы, которые властвуют над человеком, о том, что эти стрессы делают с бедным человеком? Мы забыли, кто мы. Мы не умеем быть теми, кто мы есть. Мы не умеем быть Богом. Мы все знаем, даже если Библию не читали (я тоже не читала, между прочим), но мы все знаем, что человек создан по подобию Бога. Бог нас сотворил. Правильно? Если вы что-то делаете и кто-то вас хорошо знает, то этот человек посмотрит на вашу работу и увидит в ней вас. И скажет: «Ага, здесь был такой-то, эту работу сделал он». Правильно? То есть через свою работу вы воплотили самого себя так, что и другим это становится понятно. Вы творили самого себя. Правильно? А Бог нас творил. Разве Бог болеет? Как думаете? Не болеет? Насколько мы не можем понять (забыли), кто мы, настолько мы и страдаем, чтобы научиться помнить и понимать.

Когда я приехала первый раз в Индию к святому Саи Бабе, у меня вызвало интерес то, что он называет себя Богом. Меня это корбило. Как может простой человек быть Богом? Я хотела знать, что это означает. До этого святой просто пришел ко мне во сне и стал сам моим учителем. Я не знала, кто передо мной, я видела старого мужчину с пышной шевелюрой. Волосы у него, кто видел фотографии подтвердят, очень пышные, создается впечатление, что у него очень большая голова. И вот теперь я узнала, кто этот человек, который говорит, что он Бог, и поехала в Индию. Близко я не знала этого человека. Мне понадобилось две недели, чтобы начать *чувствовать*, что он говорит, чтобы *чувствовать*, что это означает. Я поняла, что святой говорит правду. Сердцем поняла, голова еще требовала дополнительных подтверждений. И когда я начала понимать, кто есть человек, тогда я поняла, почему Саи Баба так говорит. Он просто безграничный человек, который не строил вокруг себя в бесконечном небе границы. Он как солнце, у которого из срединной точки лучи разбегаются во все стороны.

Мы можем находиться где угодно, но будем воспринимать его влияние. А он чувствовал это. Все зависит от меня, воспринимаю я его или нет. Мы все так можем. Если я умею быть безграничным человеком, то только от вас зависит, воспринимаете вы меня или не воспринимаете. Почему мы ограничиваем себя? И как? Стресс, с «помощью» которого мы это делаем, – страх. Как только чего-то не понимаем, как только начинаем этого бояться, сразу вокруг нас вырастает стена. Как оболочка у воздушного шара. Если у нас страхов мало, это хорошо. Правильно? Если у нас только нарождается маленький страх и мы начали бы заниматься этим страхом, как святые, сразу, то восприняли бы, что наше чувство говорит: «Человек, ты притянул

урок жизни, энергию какую-то. Не бойся, не спеши, старайся сейчас, сразу, здесь понять, что это за урок. И освободи свой страх». Тогда защитная оболочка исчезает. Мы не умеем этого делать, нас никто не научил, а самопроизвольно, как святые, мы пока не умеем. Мы только учимся. Каждый по-своему, и если кто-то немного быстрее научился, он учит других. Когда у нас маленькие страхи, мы как воздушный шар, нам легко, хорошо, красиво. Правильно? Между прочим, святые очень уравновешенные люди, они на каждом шагу, каждый момент заботятся о своих чувствах, об их чистоте. Они очень сильно чувствуют маленькие страхи. Это не сверхчувствительность, это просто человеческая чистая чувствительность, необходимость, которая помогает остаться человеком. А если у нас маленький страх появляется, что мы делаем? Мы со своим страхом обязательно делаем обратное тому, что нужно.

От страха – запомните это – мы всегда делаем абсолютно противоположное нужному.

Нужно остановиться физически, чтобы двигаться духовно. А что мы делаем? Начинаем бегать, а духовно останавливаемся. А что важнее? Важнее в первую очередь духовно развиваться. Но мы об этом не думаем. Когда страх пугает, мы себя ведем так, будто у нас нет способности думать. Так действует власть стресса. И только когда начинаем себя понимать, наблюдать за собой со стороны, тогда мы осознаем, что это чувство сейчас не особенно опасно. Мы можем заниматься этим спокойно, потом оказывается, что все нормализовалось как будто само по себе. Когда же мы начинаем паниковать, выращивать свои страхи, тогда пленка вокруг шара начинает утолщаться. И во что мы превратимся? Вы скоро будете точно таким, как футбольный мяч. Правильно? Мы все – как футбольные мячи. Только от своих страхов. И тогда мы понимаем, почему все нас бьют – выплескивают на нас свои страхи, ненависть, всякую злобу. Когда вы пройдете мимо футбольного мяча, вам хочется ударить по нему? Хочется. Если вы просто идете по улице и кто-то хочет вас обидеть, не важно, каким образом, вы раздражаетесь по любому поводу и без него, понимаете почему это происходит? Потому что вы – футбольный мяч. Я говорю людям: «Освободите свои стрессы. Тогда не будете притягивать то, что до этого притягивали». Часто мне задают вопрос: «А если я освобожу из себя стресс, что внутри меня останется?» Как вы думаете? Представьте себе, что у меня в груди злоба. Я освобождаю ее. Что в груди теперь? Один говорит – пустота, другой говорит – место для любви, третий говорит – любовь. Что здесь? На всю свою жизнь и на все следующие реинкарнации вспоминайте, то есть не забывайте: нет пустых мест. Никогда пустота нигде не остается. Если вам кажется, что где-то пустота, то мы там видим только самого себя, потому что мы считаем себя пустым местом. Но это только кажется. Мы – не пустое место. Никогда им не были и не будем. Но это место для любви или любовь? Вы говорите, что любовь придет и займет освободившееся место. Нет, не придет, она уже есть. Она будет открываться. Значит, если у человека в душе стресс, все равно какой: маленький или большой, густой или не очень, если вы это освободите из себя, то оно выходит, и уже поэтому становится любовью, поскольку **каждая энергия, если она свободна, если она в движении, уже есть любовь**. И когда мы действительно из души, из середины своей точки, откуда начинается все, освобождаем все, что на душе, то чувствуем: душа успокоилась. Не успокоится, а уже успокоилась. Это и есть любовь.

Каждый ли человек понимает, что есть любовь? Нам кажется, что любовь – это что-то прекрасное. Но у прекрасного всегда есть противоположный конец. Любовь не прекрасна и не безобразна. Ни то ни другое. Это святость. Любовь не может быть большой или маленькой, красивой или некрасивой. Если мы говорим про «большую любовь» – это не любовь, люди! **Любовь – единственное настоящее чувство**. Единственное настоящее чувство! А человек – духовное существо – и есть эта любовь. Вы все, мы все – любовь. Можете представить это? Представьте сейчас, что вы говорите себе: «**Я – любовь**». Скажите! Мысленно. Скажите

так, чтобы вы действительно почувствовали, что вы – любовь. Представьте, вы – любовь. Как странно! Неужели? Господи! Но это ведь истина. Я – любовь. И почему я раньше этого не чувствовала?! Почему я раньше этого не знала? Очень просто. Некогда было чувствовать. Мы ведь без перерыва бегаем, чтобы найти любовь там – далеко, за углом. Мы торопимся и торопимся, а от этого нам все хуже и хуже. И мы бегаем еще быстрее и быстрее. А любви все меньше и меньше. Мы не чувствуем, кто мы, просто потому, что нет времени.

Постарайтесь за эти три дня научиться только одному – понимать, что если вам плохо – все равно по какой причине плохо, – тогда нужно дать себе время задуматься. Потому что если **есть время – есть любовь**. И не важно, что вы делаете, если вы делаете это из любви, то результат – любовь! Чувствуете из любви – и ощущаете любовь. И чувствуете, кто вы есть на самом деле. Думаете, не торопясь, размышляете из любви, и результат вашего мыслительного творчества – любовь. Скажете что-то из любви, результат – любовь. Делаете что-то из любви, не торопясь: результат – любовь. А любовь – это счастье и здоровье. Если вы то же самое делаете из страха, то результат пугает вас.

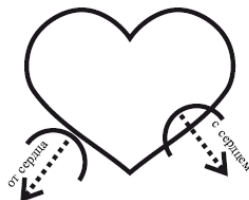
Если то же самое делаете из чувства вины, то результат обвиняет вас. Если вы то же самое делаете из злобы, то результат рассердит вас. И чем больше делаете это, тем больше все эти стрессы накапливаются, и вы начинаете ненавидеть. Кого? Всех? Или самого себя? Что хуже – ненавидеть весь мир или ненавидеть самого себя? Как думаете? Жизнь начинается с самого себя. Если мы ненавидим самого себя, то мы уже прошли через ненависть ко всему. И счастье мы в этом мире уже не найдем. Когда человек начинает освобождать неважно какой стресс, скажем, простой страх, чувство вины или простую злобу, тогда он делает своего рода дырочку в оболочке своего «мяча», и через это отверстие выходит воздух, он называется «ваш страх», или «ваше чувство вины», или «ваша злоба». Но это только называется так. А выходит-то весь воздух. Правильно? Все равно каким стрессом вы занимаетесь, освобождается из вас очень много других стрессов.

Люди читают мои книги. В них я пишу: спокойно начинайте заниматься одним стрессом, другим или третьим и т. д. На русском языке вышло уже восемь книг. Чем больше люди их читают, тем больше нервничают: с ума можно сойти от такого числа стрессов. С чего начать? Начните с того, что вы сейчас чувствуете. Вы можете не чувствовать ни одного стресса из тех, которые я описала в книгах, но у вас есть какое-то неприятное ощущение. Может быть, это чувство сжатия в груди, это ваш стресс – стресс-сжатие. Начинайте освобождать его. Потом поймете, что означает это сжатие. Вы начинаете общаться со своим стрессом, и, как ни странно, ваш стресс начинает общаться с вами. А что такое общение? **Общение – это безусловная любовь**. Безусловная любовь дает такой результат, какой вам нужен. Общаться вы можете сколько угодно и с кем хотите. Мы можем общаться со своими стрессами. Опыт говорит, что многие это делают так же, как общаются с другими людьми. Мы так хорошо научились нанизывать слова – вежливые, красивые. Это мы можем. Я тоже могу – нет, я не могу.

Эстонцы, вообще, не очень-то вежливые люди. Предположим, я все три дня семинара общаюсь с вами, думая только о том, чтобы выглядеть вежливой, культурной. Семинар закончился, и все очень довольны. А что нового вы узнали? Ничего. Зато все было вежливо, красиво, интеллигентно. Если мы со своими стрессами общаемся так же, то после этого вы плюнете на все, ибо ничего не выходит. Важно, как вы *относитесь* к этому. **Отношение и общение – два конца одного целого**. Если я отношусь к стрессу своему или к букету стрессов, который называется «заболевание» из любви, я открываю свою душу из любви, освобождаю стресс из любви, тогда результатом будет душевный покой, другими словами, любовь или здоровье. Если так не делать, результата не будет. Будет хуже. Вы рассердитесь, что зря тратили свое время, свои деньги, свои силы и ничего не получили. Поэтому не забывайте – **общаться со своими стрессами нужно из любви**. Вы, конечно, скажете, что я не владею русским языком, что

не очень гладкое выражение – «из любви». Русские спорят со мной без перерыва, потому что есть другие выражения, гораздо более гладкие и красивые. Но я вам сейчас объясню разницу. Например, сердце. В книгах и романах про любовь очень эмоционально, красиво пишется, как человек делает что-то «с сердцем». Но нужно ли с сердцем, скажем, рубить дрова, если есть топор. Несмотря на это, без перерыва этим занимаются: «с сердцем». Мы как бы забираем кусок сердца. Но когда мы «с сердцем» делаем что-то тысячи раз, то наше сердце испытывает большое негативное воздействие. А потом удивляемся, откуда инфаркт? Мы просто убиваем часть сердечной мышцы. Есть еще хорошее выражение – «от сердца». Красиво: от всего сердца. В этом случае мы вообще сердца не касаемся. Я делаю от всего сердца, а вы будете чувствовать себя обманутыми. Я не страдаю. Вы страдаете. Почему? Вы разные люди, но все замечали, что большие воры испытывают маленькие страдания. Почему так? Потому что жизнь нужно начинать из себя. Если другие люди не готовы к истине, они еще не выросли, не созрели, не готовы ее воспринимать, эта истина их, может быть, уничтожила, тогда я прихожу и лгу им. И этим я не уничтожаю себя. Я шла и намеренно лгала. А все люди начинают двигаться, как муравьи в своем муравейнике, то есть развиваться по-человечески. И я не страдаю, потому что это маленькое плохое в моем поступке (намеренная ложь) – большое хорошее для их развития. Главное, чтобы я сама осознавала, что делаю, *чтобы я не лгала себе*. А вот если я лгу себе, то от этого и начинаются все мои страдания.

Чем тяжелее у человека заболевание или жизненная проблема, тем больше этот человек лжет самому себе. И каждодневная наша ложь себе – это наше мнение, что я хороший человек, т. к. я делаю хорошее, и поэтому не должен от этого страдать. Но от того, что мы делаем, мы не становимся ни хорошими и ни плохими. То, что мы делаем, – это только дело. И дело можно оценить, но не человека за это дело. И настолько, насколько мы отождествляем дело и человека, настолько мы уничтожаем этого человека. И прежде всего уничтожаем этим самого себя. Потому что если мы скажем, что другой человек плохой, то мы всегда видим в нем только самого себя. Он будет страдать, если вберет эту оценку в свою душу. Я не отвечаю за него – взял он это в душу или нет. Я могу отвечать только за себя. И то, что выходит из моих уст, – это то, что у меня на душе. Поэтому нужно всегда следить за тем, что говоришь. Наши уши даны не для того, чтобы слушать чужие разговоры. Наши уши предназначены в первую очередь для того, чтобы слушать свою речь. И как только я начала фразу, я уже понимаю, каким будет предложение в конце, и я уже на ходу понимаю, что ошибаюсь. Значит, нужно остановиться, и независимо от того, какой перед вами человек, сказать ему – простите, я не подумал, что хотел сказать. Я ошибся. И, как ни странно, этот человек (может быть, самый умный человек в мире), он будет вам за это признателен, благодарен, может быть, без слов. Это, что касается «от сердца».



Когда мы что-то делаем или говорим «с сердцем», то как бы берем кусок сердца, и страдает сердечная мышца.

Делая или говоря «от всего сердца», мы на самом деле не касаемся сердца. Нам это вреда не приносит, другим приносит разочарование.

Есть еще такое выражение: «с любовью». С любовью. Красиво. Ничего не надо делать «с любовью». Потому что с любовью делать – это три капли крови терять. Три капли самого

ценного, что есть у человека. Потому что кровь – это энергия любви. Каждый раз, когда вы делаете что-то «с любовью», вы теряете три капли крови. А кровь нужна, чтобы жить и действовать. Если вы просто человек, ни хороший, ни плохой, просто спокойный и довольный собой человек, тогда вы любовь, которая делает то, что делает любовь. Любовь только дает. И мы пришли в этот мир любить. К сожалению, все наши проблемы от недостатка любви.

Сам человек, а также его здоровье суть энергия любви или, короче, Любовь.

Основа и творец жизни есть любовь.

Энергия любви повсюду, она в достаточном количестве, а все плохое проистекает из нехватки любви... И плохого на сегодняшний день очень много.

Лишь та энергия, которая получает возможность течь свободно, является энергией любви. Энергия любви должна течь, пребывать в движении для того, чтобы человек почувствовал, что его любят, и чтобы он сам любил так, чтобы это чувствовал другой.

Мне часто доводится слышать: «*Я люблю, а меня не любят*». Эта душевная боль свойственна всем – женщинам, мужчинам, детям. Чем моложе человек, произносящий эти слова, тем сильнее это чувство у него изначально, с самого рождения, и тем быстрее оно накапливается.

Ощущение, что любви нет, в принципе правильное, но не потому, что меня не любят, а потому, что я не пускаю в себя энергию любви и не позволяю ей излиться из себя. Мне не приходит в голову отпустить страхи, из которых выстроилась целая стена, а любовь не может проникнуть через стену так, чтобы мне было хорошо. Это страшное чувство, но оно оставляет какую-то надежду. Ужаснее всего чувство, что *моя любовь не нужна*. Оно делает жизнь бессмысленной.

Знайте – тот, кто жив, того любит жизнь.

А жизнь есть Бог.

Чем больше предыдущее поколение тратило самого себя, тем больше истрачено любви, то есть крови. И у меня та же проблема, потому что я – следующее поколение – ношу энергию предыдущих. Прародители не виноваты. Я пришла, чтобы научиться этому через них, иначе научиться невозможно. А если каждый из нас исправляет свою ошибку, то следующее поколение уже не страдает так.

Любовь – это существование (бытие), любить – это действовать. А сердце – это орган действия. В русском языке есть такое значение слова «любовь», которое обозначает действие (процесс). Орган любви – это сердце. Если у нас что-то с сердцем не в порядке, это означает, что у нас с процессом любви что-то не в порядке – мы не можем любить, как хотели. Но если мы понимаем, что другие исправить это не могут, тогда мы сами можем все сделать. Если я освобождаю свое желание любви, которое тогда становится необходимостью, как ни странно, я перестаю *хотеть* любить, я от одного этого уже люблю, потому что существование невозможно без любви. Если у солнца не будет возможности испускать свои лучи, тогда солнце уничтожится. А солнце – это духовный свет. И наша духовность – это любовь, каковой мы сами и являемся, и источник, из которого мы ее черпаем для себя и других. И если вам кажется, что кто-то вас не любит, значит, вы сами себя не любите, не открываетесь, и поэтому у вас возникает чувство, что другие вас тоже не любят. А другие могут любить вас по-настоящему. И если вы это понимаете, тогда вас не будут обижать тем, что вы не воспринимаете любовь. Когда вы научитесь все делать из любви, вы начнете испускать из самой глубины своего существа во все стороны лучи любви, и недостатка любви у вас никогда не будет. И если вы умеете жить из любви, и при этом кто-то хочет от вас много любви, то вы не обижаетесь на него. Вы

понимаете – этот человек не знает, что такое любовь. И вы понимаете – готов или нет этот человек к тому, чтобы вы объяснили ему, что есть любовь. Научившись жить из любви, вы излучаете любовь, как солнце.

Чтобы ваши стрессы действительно освободились, нужно относиться к ним, как к Богу. Ну, скажем, у вас есть один какой-нибудь маленький страх. Или какая-то маленькая злоба, но очень злая (как пуля). Если вы будете общаться с ним и отнесетесь к нему, как к Богу, то поймете, что ваш стресс все про вас понимает. Вы можете ничего про него не понимать, а он понимает про вас абсолютно все. А если вы понимаете только, что вы – человек и вам нужно относиться к нему по-человечески, то что вы делаете? Что делает человек, если кто-то в беде? Помогает. Отношение по-человечески – это освобождение. Просто так, без условий, не для того, чтобы что-то получить взамен. Не для того я освобождаю стресс, чтобы мне стало хорошо от этого, или я стала бы от этого лучше, или я получила бы от этого что-то, может быть и любовь. Нет, я освобождаю тебя, стресс мой, чтобы дать тебе свободу. Потому что это моя ошибка, что ты здесь – в моей душе. И этим я сейчас исправляю свою ошибку. Когда я взяла тебя в душу? Кто это скажет? Никто. А нужно ли сказать? Не нужно. Может быть, я этот стресс уже собираю в себе, скажем, 10 тысяч лет, в течение многих-многих реинкарнаций. Моему стрессу не нужно, чтобы я понимала, как долго он во мне. Мне тоже не нужно. Нам нужно быть свободными друг от друга. И я освобождаю его. И когда он свободен, то я тоже свободна. Он уже не заключенный, а я – не тюрьма. Он уже не разрушает меня, как заключенные тюрьму. И я не уничтожаю его, как тюрьмы уничтожают заключенных.

Мы все ошибаемся. Мы не умеем соблюдать правильную очередность: **чувствовать, думать, говорить и делать.**

Поступаем наоборот – сначала бегаем, потом страдаем, охаем, ахаем и наконец закрываемся. Если сейчас я исправлю эту ошибку – сделаю дело, достойное человека. Если в связи с этим я поняла, что что-то сделала неправильно, – уже хорошо. Что говорит нам Бог? «Человек, ты ошибся, исправляй свою ошибку, тебе простили». Видите? Тебе простили, *уже* простили. Бог нам всегда простит. Бог – любовь. Любовь всегда прощает. Почему же мы страдаем? А потому что мы сами не простили себя. Мы сами должны простить себе, и этого никто за нас не сделает. Самое главное – простить себе. Кто прочитал все мои книги до последней, что вышли на русском языке, те знают, что я пишу о необходимости освободить из себя стрессы.

С каждым вдохом наш собственный разум посылает нам для осмысления одну мысль. Подчеркиваю – мой дух дает мне знать о том, что будет.

Когда я слышу свой дух и знаю, что хорошее необходимо запомнить, а от плохого освободиться, то я немедленно прощаю плохой мысли, которая навлекает на меня плохое событие.

Я прошу прощения у своей плохой мысли за то, что дала ей вырасти до таких размеров, ибо не понимала, что она явилась научить меня только для того, чтобы привлечь мое внимание к проблеме.

Я прошу прощения у своего духа за то, что не умела его слушать раньше, и от всего сердца благодарю его за помощь. Чувство освобождения – это очередная помощь мне со стороны духа, чтобы я знала, что это дело мне удалось.

Я прошу прощения у своего тела за то, что неумением мыслить причинила ему столько страданий.

Когда меня посещает сомнение, то дух говорит, что сомнение – это страх поверить в самого себя, и этот стресс также дожидается освобождения.

Всякая мысль, посещающая меня, послана моим духом, чтобы научить мой разум.

Всякая отрицательная мысль приходит научить меня прямо противоположному. Если я ее осознаю и освобождаю, то избавляюсь от необходимости страдать. Я обретаю мудрость без страданий, как и положено рассудительному человеку.

Каждая мысль достойна того, чтобы ее обдумать и сделать из нее вывод.

Каждая мысль достойна неоднократного осмысления и неоднократного извлечения вывода.

Представьте, что у вас внутри тюремная камера. Это тюрьма ваших страхов. Сосредоточьтесь на ней. Дайте себе время, тогда получится. Прямо так и скажите себе: «Я сосредоточусь, я дам себе время». И вы начинаете что-то видеть. Возможно, вначале все покрыто туманной дымкой. Хорошо. Попробуйте представить нечто в этой дымке. Сосредоточьтесь еще. Время-то у нас есть. Тогда начинаем видеть лучше. И наступает момент, когда действительно вы видите – в камере тюрьмы находится кто-то или что-то, что может выглядеть как человек, как животное или как какая-то неприятная масса. Но там что-то есть. А если ничего нет, есть только камера тюрьмы, но в ней пусто? Ищите. Вы найдете то, что там есть. Может быть, найдете в камере тюрьмы нечто похожее на мокрое пятно на стене. Это и есть подавляемая вами проблема, представшая перед вами в виде мокрого пятна, такого жалкого, не имеющего никакого права на существование. И вы чувствуете, что у вас тоже нет никаких прав. Откройте двери камеры тюрьмы! Распахните целую стену! И скажите своему заключенному: «Ты свободен, прости, я не умела раньше тебя освободить. Прости, не умела». Он понимает, что человек чего-то до сих пор не умел. Он простит. Жизнь нам всегда все простит. Затем простите себе, что не умели до сих пор этого понять и освободить. Не умели. И как только почувствуете, что начинаете себя обвинять, называть себя беспомощным дураком, бессильным и как угодно еще, тогда остановитесь и простите себя за то, что так ненавидите себя. Обвинять себя, ругать, ненавидеть – это уничтожать самого себя только оттого, что не знали, не умели. Вы не виноваты ни в чем. Ведь мы все пришли в этот мир учиться. Скажите себе: «Я прощаю себя за то, что я так плохо отношусь к себе до сих пор». И легче становится дышать. И опять видите своего заключенного, который уже двигается, это уже не мокрое пятно на стене, это что-то, что обретает формы. Оно может быть похоже на человека, а может вы узнаете в нем человека, которого иногда видите в зеркале. «Господи, я заключила в тюрьму самую себя!»

Каждый наш стресс – энергетическое тело, которое может выглядеть как наше «я», только мы не умеем видеть себя со стороны, мы не привыкли видеть это, а другие видят нас. А вот когда действительно спокойно из любви этим занимаемся, то начинаем понимать: то, что я вижу, – это ведь я сам. Иногда бывает такое чувство страха или стыда, что волосы дыбом встают. Другие видят меня таким! Страшно, если видят. Хотя вряд ли. Человек видит в другом самого себя. И так мы все живем, все видим не то, что есть на самом деле. Живем в мире иллюзий своих и страдаем, потому что иллюзии – самые сильные желания.

В мире иллюзий

В настоящее время иллюзии играют в нашей жизни очень большую роль. И от них зависит наше существование. Не действие. Действие в какой-то мере тоже, но главное – существование, самое бытие – жизнь или смерть. Всем, что мы держим в себе, мы причиняем страдания своему самому главному, единственному, честному и надежному другу – нашему телу. То, что творится с нашим телом, – это зеркальное отражение того, что творится в нашей душе (100 процентов). Если бы мы только умели принимать сигналы тела, все могло бы быть по-другому. Если мы научимся этому, все изменится. Не важно, от чего страдаем – шанс есть всегда.

Пример из жизни

Утром, перед поездкой в Москву, мне позвонили по телефону. Звонила женщина с другого конца Эстонии, она рассказала, что на протяжении шести месяцев она и ее семья работают по моим книгам. У нее рак печени. Прочитав мои книги, она задумалась и решила, что это единственная возможность что-то предпринять, исправить, сделать так, чтобы ее семья не страдала от происходящего с ней. Ее желание (это было даже не желание, это была необходимость) вышло из души, из любви. Женщине попались в руки мои книги, она начала их читать, дала семье, все начали заниматься. Все были спокойны, уравновешены, никто ее раньше времени не хоронил, а заболевание почему-то остановилось и перестало развиваться дальше. У нее возникло чувство, что появился маленький шанс восстановить здоровье. Правильное чувство. Женщина достигла самого важного – она не хоронит себя, и семья тоже не делает этого. Все занимаются собой. Это самая нужная помощь.

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.