

Лууле Виилма

ВСЕ  
НАЧИНАЕТСЯ  
С ЛЮБВИ

ПРОЩАЮ СЕБЕ • лекции и беседы



**Лууле Виилма**  
**Все начинается с любви**  
Серия «Прощаю себе.  
Лекции и беседы»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4465553](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4465553)*

*Все начинается с любви / Лууле Виилма.: У-Фактория; Екатеринбург;*

*2010*

*ISBN 978-5-9757-0129-9*

### **Аннотация**

Книга, которую вы держите в руках, продолжает знакомство 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. Любая энергия – даже самая неистовая злоба и ненависть, – освобожденная прощением, превращается в любовь. Любовь – самая целебная энергия из всех существующих. Она указывает Путь и помогает идти по нему. По материалам выступлений в Москве.

# Содержание

От издательства	5
О стыде и гордыне	14
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Лууле Виилма

## Все начинается с любви

*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.*

*Жизнь постоянно преподносит человеку духовные, душевные и материальные уроки для самопознания. Кто осознает, что Жизнь есть не что иное, как учеба, тот и в дальнейшем будет мыслить из Любви.*

*Постижение самого себя – процесс не только интересный, но и дарующий счастье. Нет более увлекательного занятия, чем познание самого себя.*

*Человек, открывающий в себе все новые пласты, не только приобретает знания, но и начинает использовать их в целях собственного развития. Это ему не надоедает, хоть он и знает, что процесс этот бесконечен.*

*Для него это не насильственное изменение себя, а изменение, благодатное для души.*

## От издательства

Сейчас, дорогой читатель, Вы держите в руках пятую книгу Лууле Виилмы из серии «Прощаю себе – лекции и беседы». Эти книги содержат материалы, представленные доктором Виилмой в устной форме на семинарах и беседах в Москве в 2001 году Нам, участникам ее московских семинаров, конечно же, очень повезло, что мы успели увидеть, услышать, лично познакомиться с обаятельной женщиной, настоящим профессионалом и строгим Учителем – Лууле Виилмой – и с головой окунуться в ее метод.

Последний (третий по счету) семинар в Москве прошел в декабре 2001 года, а в январе 2002 года пришло известие о том, что она ушла из жизни.

Минуло уже пять лет (эти строки пишутся в январе 2007 года) 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», организаторам московских семинаров и в том числе и мне – волею судеб ставшей составителем и научным консультантом указанной серии публикаций.

И это неудивительно. Метод Лууле Виилмы чрезвычайно прост в применении и понятен каждому, кто хочет его постичь, в то же время он очень действен и эффективен. Он может быть и «скорой помощью» в критических ситуациях, когда медлить нельзя (в состоянии сердечного приступа, например), и постоянно действующей возможностью распутывать клубки сложнейших проблем, сформировавшихся в течение, возможно, нескольких жизней.

Книга, которую Вы держите в руках, является завершением книги «Понимание языка стрессов». Учение о стрессах – стержневая тема метода Лууле Виилмы.

Концепция стресса была разработана Гансом Селье в 30-х годах XX века. Он определил биологический стресс как неспецифическую реакцию тела на любое обращенное на него воздействие. Он также говорил, что стресс – это «то, что ускоряет процесс старения, проводя нас через передряги жизни». Стресс в общепринятом понимании – это вред, наносимый организму в ответ на наш жизненный опыт. При чем *причиной этого вреда является наша реакция на событие, а не само событие.*

«Все, что плохо для конкретного человека, является для него стрессом. Для другого это не обязательно стресс», – пишет Л. Виилма, которая утверждает: **на языке стрессов с человеком говорит его собственная жизнь.** Так мы учимся **принимать** стрессы, а также любые проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться, как обратную связь от

собственной жизни, и перестаем их воспринимать как что-то плохое, враждебное, несправедливое. Ведь мы сами можем выбирать, как реагировать на то или другое событие нашей жизни.

И постепенно (а кто-то и сразу – испытав внезапное прозрение) переходим из сознания жертвы обстоятельств в сознание Творца собственной жизни. Это кардинально меняет все в нашем существовании. Нам становятся понятны правила игры под названием «жизнь», которых мы раньше просто не знали, и поэтому часто оказывались в «проигрыше».

Мы начинаем понимать, что каким-то образом сами создали ситуацию, с которой внутренне не согласны, а раз так, то сами можем ее изменить. Как? Да очень просто, как говорила сама Лууле. Нужны всего три шага, **первый из которых – просто принять, простить стресс и отпустить его из любви** как драгоценного учителя, который не пришел бы, если бы не был жизненно необходим. Как пишет другой учитель духовной мудрости, Ричард Бах, **«не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы».**

**Второй шаг – простить себе,** что не умел раньше отпустить эту энергию (страх, чувство вины, злобу, стыд и т. д.). Ведь этому нас никто раньше не учил. Наоборот, учили скрывать негативные эмоции, подавляя их в себе. А поскольку подобное притягивает подобное (кармический за-

кон), т. е. человек притягивает к себе то, что в нем уже есть, поэтому наши стрессы в течение жизни только накапливаются, растут, причем автоматически, независимо от нашей воли. В результате мы оказываемся погребенными под ворохом болезней и проблем. Однако теперь мы знаем, что можно искренне, из любви, из души простить себе свое неумение и освободиться от этой энергии.

**Третий шаг – попросить прощения у своего тела** за тот вред, который ему неосознанно причинили. Наше тело – наш единственный верный друг на Земле, учит Л. Виилма. Мы сами его выбираем, принимая решение о физическом воплощении в материальном мире, и оно является именно тем идеальным телом, которое наилучшим образом помогает нам пройти необходимые жизненные уроки. В большинстве случаев мы этого пока не понимаем, и нашему телу вместо благодарности приходится терпеть недовольство, упрёки, а порой и просто варварское обращение. При этом наш верный друг самоотверженно служит нам и «вытаскивает» нас из самых сложных ситуаций. Только говорить со своим телом нужно искренне, так, чтобы оно вам поверило. Тело само никогда не лжет, ему можно безоговорочно доверять. Но и лукавства никакого оно не приемлет и отзывается выздоровлением только на искреннюю, правдивую работу с ним.

Отпущенная на свободу энергия (первый шаг) перестает быть моим узником, заключенным в тюрьме моей души.

«А что делает заключенный в камере тюрьмы?» – спрашивает Лууле Виилма. И сама же отвечает: «Ломает эту тюрьму, поскольку единственное стремление каждого узника – вырваться на свободу». Любая энергия – даже самая неистовая злоба и ненависть, – освобожденная прощением, превращается в любовь. Простив и отпустив свой стресс, мы отпускаем дальний конец энергетической «нити», связывающей нас со стрессом. Когда мы прощаем себя (второй шаг), мы отпускаем ближний конец этой связи, «прикрепленный» к нашему телу в том месте, где размещается энергия, соответствующая тому или иному стрессу. Попросив прощения у своего тела (третий шаг), послав ему свою любовь, мы помогаем телу освободить отпущенные нами энергии самым комфортным для нас образом и восстановить физическое здоровье. Вот почему эти три шага так важны. И если вы найдете для себя достаточно времени, чтобы не спеша, из любви и благодарности к жизни во всех ее проявлениях прощать и отпускать свои стрессы, то результат не замедлит сказаться – здоровье улучшится, другие проблемы найдут свое разрешение.

Да иначе и быть не может: как утверждают все духовные писания и учителя, **прощение есть величайшая освобождающая сила на Земле.** И если бы можно было признать существование греха, пишет Л. Виилма, то **единственным грехом является неспособность и нежелание простить.**

Люди – духовные существа. А Дух – это любовь. Мы при-

ходим в эту жизнь потому, что Духу необходимо развиваться, в том числе и через прохождение важных для него уроков материальной жизни.

Мы все являемся на свет, чтобы нести ответственность за собственную жизнь. Именно взяв на себя полную ответственность за все, что с нами происходит, мы перестаем быть беспомощными жертвами и становимся подлинными творцами собственной жизни. При этом, как учит Л. Виилма, **любое творчество есть прежде всего созидание самого себя.**

Считая себя вправе отвечать за жизнь других (в том числе детей), мы делаем большую ошибку. Ответственность за жизнь другого человека ложится на душу величайшим бременем. Добра другому это не приносит, себе причиняется зло, в итоге страдают обе стороны. «Тот, кто вмешивается в чужую судьбу никогда не пройдет свою собственную» (Паоло Коэльо).

Жизнь во Вселенной создается и поддерживается энергией любви. Основа и творец жизни есть любовь. Все «плохое», как пишет Лууле Виилма, происходит от нехватки любви. Каждый человек в своей духовной основе – любовь. Почему мы этого не знаем? Потому что не чувствуем. А не чувствуем потому, что времени нет. Эту мысль прекрасно выразила русский поэт Марина Цветаева: «Удивительное наблюдение: именно на чувство нужно время, а не на мысль. Мысль – молния, чувство – луч самой дальней звезды. Чувству ну-

жен досуг».

**Понять можно, когда есть время. Когда есть время – есть любовь. Когда есть любовь – есть время.**

**Когда есть время для себя, тогда есть время для других.** Все, что мы делаем в спешке, это – нелюбовь, это – несчастье, это – нездоровье.

Любовь – самая целебная энергия из всех существующих. Любовь указывает путь и помогает идти по нему. Она и есть Путь.

Книги Лууле Виилмы – книги о прощении и любви. Работа с ними требует времени, а значит, любви. Постигая ее метод, погружаясь в вызываемые им размышления с головой (а иначе невозможно), постепенно начинаешь понимать, что первый человек, который страдает от недостатка моей любви, – это я сам, и, пока я не научусь любить себя, другим нет никакого смысла ожидать любви от меня. Любовь – это безусловное принятие себя и других.

Быть личностью – значит быть самим собой, не сравнивая себя с другими и не стремясь переделывать себя в угоду другим. Не умея быть самими собой мы ставим себя в зависимость от других людей, пытаемся быть хорошими, глотаем обиды и стараемся оправдать обидчика. В результате – болезни пищеварительного тракта. Ведь как человек мыслит, точно так же он переваривает пищу. Личность думает прежде всего о себе, а эгоист думает только о себе.

Изучая и применяя учение о стрессах Лууле Виилмы,

приходишь к пониманию, что эта работа никогда не кончится. Но в этом и счастье, как говорят многие пациенты и последователи доктора Виилмы. Действительно, эта работа очень благодарная – мы не только улучшаем свое здоровье и решаем собственные проблемы. Попутно улучшаются отношения в семье, а значит – и здоровье всех ее членов, приходит достаток и благополучие. Это и есть настоящая помощь детям и другим близким людям, хотя мы и не живем их жизнью, а занимаемся устройством своей собственной. Нет победителей, нет побежденных, есть только разные люди, каждый из которых проходит свои собственные уроки, ради которых он и пришел на эту землю. Возникает внутренняя гармония, ощущение того, что наконец-то я прочно стою на своих ногах, и связанное с ним чувство подлинной безопасности. На ум приходят слова Михаэля Айванхова (французского философа и учителя): «Настоящая поэзия – не литературная ипостась, это – качество внутренней жизни».

В заключение хочется привести слова того же Мастера: «Покидая эту землю, единственное богатство, которое вы сможете взять с собой, – это внутреннее богатство, собранное вашими усилиями. И, воплощаясь для новой жизни, вы возьмете это богатство с собой: с самого зачатия материя вашего физического, астрального и ментального тела будет образована, вылеплена в точном соответствии с теми качествами и добродетелями, которые вы развили в себе в предыдущем воплощении».

«Никогда не забывайте, что в вас имеется прекрасная почва, которую нужно культивировать и раздавать ее плоды и цветы окружающим. Благодаря желанию всегда отдать частицу своей души, своего сердца, своего разума, жизнь в вас будет бить ключом».

Лууле Виилма так и жила, щедро раздавая свои «цветы и плоды» всем нам. Жизнь ее метода продолжает «бить ключом» благодаря каждому из нас – людей, принявших его сердцем и душой.

Спасибо тебе, сестричка Лууле, и пусть наша любовь сопровождает тебя на твоём новом пути!

Спасибо и вам, дорогие читатели, за отклик ваших прекрасных душ!

*Е. Шуликова,  
научный консультант*

# О стыде и гордыне

На этом семинаре мы учимся понимать. **Понимать важнее, чем знать.** Мы можем знать мало, но справляться со своей жизнью так, что будем здоровы. А вот если мы не понимаем, то чем больше знаем, тем больше несчастливы, нездоровы и неудачливы. По сути это так, даже если внешне все выглядит по-другому. Поэтому, когда слушаете то, что говорю, если возникает хоть какая-то эмоция, хорошая или плохая, то скажите себе: я постараюсь все понять. Что нужно для понимания? Для понимания нужно чувство – то единственное, настоящее, которое называется любовью. И чтобы из любви воспринимать любую информацию, нам нужно только одно – время. Если есть время, то есть и любовь. **Если есть любовь, то понимаем и себя и других.** Но одновременно это все ни в коем случае не придет, это развивается постепенно, и, если чего-то сейчас не понимаете – это нормально.

**Душа связывает дух и тело в единое целое.**

**Слово выражает то, что в данный момент *чувствует* душа.**

**Если чувство успело бы обратиться в мысль, то, возможно, слово не было бы произнесено или было бы произнесено иным тоном, с иным смыслом.**

**Поскольку НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ, чувство осталось неосознанным.**

Если у говорящего нет времени и у *слушающего нет времени*, они говорят каждый о своем.

**ВРЕМЯ УРАВНОВЕШИВАЕТ.**

Если есть время подождать, качающиеся весы останавливаются сами.

**Следствие: ситуация проясняется без слов для тех, кто ждет спокойно.**

Если бы поняли все в этой жизни, то уже не было бы необходимости продолжать ее, и мы бы умерли – оставили свою физическую оболочку. Но поскольку в зале у нас мертвых нет, значит, мы все люди, которые еще учатся через ошибки, то есть через недостатки, то есть через отрицательность, которую мы часто называем положительностью. Поэтому нужно освободить и положительность и отрицательность.

Пожалуй, самое важное, о чем мы говорили вчера, это гордыня и стыд. Кто из вас попробовал освободить свою гордыню и стыд? Давайте сейчас сделаем это вместе. Что для этого нужно?

Нужно, чтобы чувствовали, что это необходимость. Ведь понимание необходимо. Не *надо* понимать, это *нужно*<sup>1</sup>, что-

---

<sup>1</sup> «Надо» – долженствование, принуждение. «Нужно» – жизненная необходимость, потребность. – *Примеч. науч. конс.*

бы жить. Еще точнее, чтобы жить, как человеку полагается.

Еще, чтобы освободить стресс, нужно сделать прямо противоположное тому, что мы обычно делаем. Как мы привыкли поступать, когда чего-то хотим? Мы считаем, что надо мобилизовать все силы.

Скажите мне, что является другим концом самомотивации?

Предположим, ваш ребенок готовит уроки, но никак с ними не справляется или вы сами что-то читаете и ни черта не понимаете. Но ведь надо же это сделать! Однако ваши мозги уже отказываются напрягаться. Когда человек старается, старается и уже дошел до предела самомотивации, то он сгустил энергию в такой тугий комочек, что там уже ничего не двигается, не решается. Что нужно сделать? Необходимо спросить себя: а нужно ли мне так напрягаться? И понять, что не нужно. Проблему не нужно решать мотивацией. А вот если вы *сосредоточитесь*, скажете ребенку или себе: спокойно пойду прогуляюсь, проветрю свои мозги, а когда приду обратно, попробую *сосредоточиться*. И как ни странно, ситуация решается. Как? Очень просто. Скажем, в небе вашей жизни – туча. Белая или черная, неважно. Это ваша проблема. С чего она началась? С какого-то первоначального желания. Это срединная точка, которая притягивала себе подобное. И незаметно собралась туча. В один момент белые облака превращаются в черную тучу, а тогда

сверкают молнии. Хуже уже быть не может.

После этого воздух чист. А мы снова начинаем собирать всякое ненужное, потому что не умеем жить по необходимости. А у вас было так? Если же я скажу себе или ребенку: спокойно, давай сосредоточимся, – то мы, даже не зная всего, что там было, идем к той первоначальной срединной точке. Мы как будто распутываем узел, который первым завязали и вокруг которого возникло все остальное. Понимаете? Я освобождаю первоначальный стресс, а все то, что образовалось «вокруг него», расходитя само. И поэтому, если занимаетесь освобождением какого-то стресса, скажите себе: я сейчас сосредоточусь. И это как магическое слово – вы сразу успокоитесь. Вы уже не торопитесь. Уже одно это вызывает ощущение необходимости. Вы начинаете заниматься святым делом. Теперь представьте, что у вас внутри – камера тюрьмы.

Это тюрьма страхов вашей души. Чтобы лучше было видно, можете представить себе, что видите их (страхи) не внутри, а где-то перед собой, как на экране, в кино. И представить, что это – камера тюрьмы.

В камере – заключенный, имя которому – гордыня или, другими словами, желание быть лучше. Сосредоточимся на этом заключенном.

Вы можете, чтобы понимать и видеть лучше, закрыть глаза. Если вы привыкли работать с собой с открытыми глаза-

ми, ваше право. Когда глаза закрыты, то зрение не мешает пониманию, поэтому глаза лучше закрыть.

Сосредоточьтесь, чтобы видеть заключенного своего, которого называем «наша гордыня». Посмотрите, что бросается в глаза. Может, вы слышите. Может, чувствуете какой-то запах, может, сумеете что-то почувствовать на ощупь. А может, всего этого не получилось, но у вас возникло какое-то чувство в связи с этим.

Мужчины лучше чувствуют, женщины лучше видят. Не важно, как вы ощущаете свою гордыню, важно, что вы это сами делаете. Не важно, какой вы ее видите.

Сегодня в этот момент ваша гордыня показывает себя определенным образом, вечером по-другому, завтра еще иначе. Если возьметесь за освобождение своей гордыни и делаете это неоднократно, то начинаете понимать, что каждый раз она показывает себя сложнее, чтобы вы через новое понимание могли развиваться.

Ваша гордыня – учитель. Если вы понимаете учителя, то вы этот урок выучили.

Не важно, что вы сейчас видите или чувствуете, может быть, видите только какой-то свет, движение, может быть, какое-то растение, рассмотрите его. Старайтесь понимать,

что означает это своеобразие. Вы можете видеть свой стресс как животное. Тогда обратите внимание, как это животное себя ведет. Вы можете видеть его как человека. Посмотрите, какого пола этот человек, как себя ведет. Может, начинает разговаривать с вами. Если начинает, вы тоже общайтесь с ним. Вы можете вести разговоры со своим стрессом, и, к вашему удивлению, он будет отвечать на ваши вопросы, спрашивать вас или что-то рассказывать вам, точно как человек.

Не важно, откуда это, важно понимать, это ваша гордыня – учитель, часть ваша, живая энергия, которая учит только одному: «Человек, освободи, пожалуйста, меня. Ты взял меня внутрь, потому что не понял, что нет хорошего человека, нет плохого человека, есть просто человек». Открывайте камеру тюрьмы. Обе двери, размером в целую стену. Открывайте на две стороны и скажите своей гордыне: «Ты свободна. Прости, я не умел тебя раньше освободить. Прости». И смотрите, как гордыня начинает выходить. Если не хочет выходить, то боится. Это ваш страх, он же – первопричина страха вашей гордыни. Чего боится ваша гордыня? Чего мы вообще можем бояться, если нам необходимо еще жить? Можем бояться только смерти. Какой смерти может бояться ваша гордыня? Единственной смерти, которая называется стыдом. **Ваша гордыня боится попасть в стыд.** Просите прощения у нее за то, что не умели освободить свой стыд. И ваша гордыня выходит. Теперь вы вдвоем, – вы и ваша гор-

дыня. Как люди, которые идут по дороге судьбы рядом, общаются мирно и ровно между собой, и на каждом шагу что-то меняется.

Каждый раз, когда вы видите, *какой* новый облик принимает ваша гордыня, просите у нее прощения, что не умели освободить ее такой, какой она сейчас себя показывает. И простите себе, что не умели раньше освободить гордыню. Не поняли, что гордыня – живая энергия, которой тоже нужна только свобода. Потому что свобода – это все возможности. Возможности счастья и здоровья. И из души, из любви просите у гордыни прощения еще и еще, что всего этого до сих пор не понимали, только сейчас поняли. Вы чувствуете, вы видите, что гордыня вам прощает. Жизнь нам всегда простит. **Главное – простить себе.** И просите у тела своего прощения за то, что из-за гордыни вырастили в теле своем слишком большую проблему. **Слишком большая проблема**, все равно в каком смысле, или в духовном, или в материальном, до самых страшных заболеваний, – это **лишь следствие гордыни.** Потому что гордыня активно выращивает все стрессы, не ждет, чтобы кто-то другой сделал. Гордыня спешит все сделать сама. Если вы понимаете, то общаетесь со своей гордыней все более и более человечно. Как человек с человеком. И ваша душа облегчается, очищается. И настолько, насколько энергия вышла, вы уже здоровее, чище. Человек настолько здоров, насколько он чист. Каждому стрессу соответствует материальная энергия в виде химиче-

ских веществ, накапливаемых в теле. Когда это накопление достигает критической черты, то эта энергия проявляет себя в виде физического заболевания. А вы сейчас освобождаете свою гордыню, и, как ни странно, это заболевание тоже уходит.

### **Открытый урок 1**

Ну что же, мы сделали, сколько смогли. Кто-нибудь хочет рассказать про свою гордыню? Есть желающие? Пожалуйста.

*Сначала я видела гордыню в образе своего папы. Он весь сгорбленный как бы, такой униженный-униженный. Потом гордыня начала меняться, она превратилась в большое светлое пятно. Затем постоянно происходило изменение в цвете. Я видела гордыню черной, и она как стрела вонзалась в меня. Делала даже некое вращательное движение и как будто сверху просто пронизывала меня. Дальше пошел зеленый цвет, все такое большое. Затем разные цвета превратились в абсолютно черное. И когда ей можно было выходить, гордыня заматалась, как в клетке, туда-сюда. И хотя она двигалась, но по сути топталась на одном месте. Вот такое я видела. А когда начали говорить, что надо просить прощения за то, что не освободили стыд, я вспомнила, что, когда мне было три года, у меня был очень большой стыд. Я стала его прощать, у меня пошли слезы, и только тогда нехотя-нехотя гордыня начала двигаться. Сначала*

*пошла в одни двери, потом – в другие. Ей было все равно, куда идти. Но она все же вышла и опять пошло все в цвете – синее, фиолетовое... Потом все стало как бы золотистое, но немного черных вкраплений все же было.*

Вы заметили, что этот свет – очень яркий? Такой свет, который ослепляет, необыкновенный. Кто видел очень яркий, ослепительный свет?

Ослепительно яркий свет – это свет гордыни. Чем дольше длится гордыня, тем это ближе к восхищению. А восхищение – энергия, с которой нужно быть очень осторожным. Восхищается человек, который уже слеп, но не признает этого. Потому что физически он не слепой. Меньше опасности у человека, который физически слепой. Потому что он знает, что слепой, и всегда проверяет своей палочкой дорогу. Даже если час назад он шел по этой дороге, то, идя по ней вновь, снова ее проверяет. И он справится со своей жизнью.

А вот если человек ослеплен светом, физически он не слепой, он знает (а знание – это эгоизм), что видит, знает, что вчера ходил по этой дороге, проверять он не будет. Но сегодня утром выкопали для ремонта какую-то канаву, он пойдет и сломает себе шею.

Каждый раз, когда слишком светло, необычно светло, освобождайте свою гордыню. Не важно, что вы отпускаете какой-то другой стресс. Все равно, что вы освобождаете: стресс или событие (прошрое или будущее), человека или что-то еще, – не забудьте об этом. Чем больше гордыня, тем

светлее картина. Свет и темнота – два конца одного целого. Чем больше наш стыд, тем больше мы стараемся его спрятать. Где? За экраном гордыни. Если стыдно, то только за то, что мы считаем себя плохими, правильно? Если я себя чувствую хуже, чем хочу, от этого мне стыдно, стыдом же я это и подавляю. **Энергия, которой мы подавляем стресс, и есть стыд.** Но он постоянно дает себя чувствовать. И пока дает чувствовать, до тех пор я стараюсь быть лучше, лучше и лучше.

*Человек, стремящийся быть лучше всех, стыдится как собственной, так и чужой негативности и следит за тем, чтобы самому не делать ничего плохого. Он старается стать примером для окружающих. Это ведет к самым тяжелым недугам, возникающим на почве бесчувственности. То есть на почве немилосердия и жестокости, а так как эти качества – постыдные, их тщательно скрывают от посторонних глаз.*

**ВСЕ БОЛЕЗНИ ПРОИСТЕКАЮТ ОТ ПОДАВЛЕНИЯ СТРЕССОВ.**

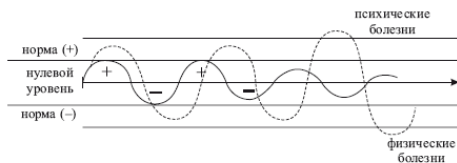
**ВСЕ ОЧАГИ БОЛЕЗНЕЙ ВОЗНИКАЮТ ОТ НАГНЕТАНИЯ СТРЕССОВ.**

Желание быть лучше – это такая магическая сила, что, если на каждом шагу мы не проверяем себя, она победит. Почему? А потому, что ведет вверх. Животные тоже хотят

лучше. Правильно? Только животные хотят, чтобы *им* было лучше. А мы хотим, к сожалению, чтобы *мы* были лучше. Если бы мы старались только для того, чтобы не было хуже, знаете, все было бы в порядке. Есть люди, которые не задирают свой нос оттого, что у них миллионы. Они нормальные люди и в семье, и на работе, и в быту – везде.

Нос – это символ гордыни. Какой у вас нос, такова и ваша гордыня. Поэтому, когда наша гордыня получает по носу, это очень болезненно. Мы реагируем на то, что не получаем своего хорошего, так же как собака, которую ударили по носу. Мы сразу нападаем зубами, ногтями, всеми своими силами. Нас останавливает единственное – страх перед тем, кто больше и сильнее. Теми же словами, какими описываете свой нос, определяйте и свою гордыню. Тогда легче освободить. И не надо смотреть на нос другого. Смотрите на свой нос.

Все наши энергии колеблются по своей синусоиде, со своей, присущей им длиной волны.



Значит, нам нужно заботиться о том, чтобы амплитуда колебаний наших жизненных энергий не выходила за пре-

дела коридора нормы в коридор заболеваний. Нам нужно заботиться, чтобы эти большие волны постепенно становились меньше. Чтобы жизненная волна была такая, как мы ходим, – переступая с одной ноги на другую. У святых эти волны совсем маленькие. Если мы двигаемся в коридоре нормы, «плюс» нормальный и «минус» нормальный, они чередуются, – то это нормально. А вот если мы увеличиваем свои стрессы, тогда чем волна больше, тем заболевание хуже. Заболевания гордыни – это психические болезни, энергия стыда вызывает физические заболевания. От гордыни в нашем теле накапливаются легкие металлы. Стыд собирает в наше тело тяжелые металлы. Если мы от желания хорошего превысим верхнюю границу коридора заболеваний, то или умрем, или сойдем с ума. Так может быть, если рядом никто не скажет: не хорошо, может быть, не побьет меня даже физически. Если человек психически вышел из себя, делает сумасшедшие поступки, то помочь ему может только плохой человек, который так «даст ему по морде» или какому-то другому месту, что тот с испугу понимает все. И этот человек вернется с критического уровня, не сойдет с ума. Не умер человек, не стал животным.

Стыд действует иначе. Энергия стыда, накапливаясь, приводит к тому, что мы уходим из жизни физически. И стыд вызывает не только рак.

## **Все физические смерти – это результат стыда.**

У нас в Эстонии два-три года назад прошла череда неожиданных смертей молодых бизнесменов: тридцати, тридцати пяти, сорока, сорока пяти лет. Случилось так, что умер один известный бизнесмен, и его друг пришел ко мне, чтобы узнать, что привело товарища к смерти. Оказалось, что умерший за два месяца до смерти прошел общее обследование в диагностическом центре. Для людей с толстым кошельком сейчас существуют очень хорошие возможности, и для бизнесмена все было сделано на самом высоком уровне. Было установлено, что у него абсолютно все в порядке. Его сердце совершенно здорово, даже во время большой физической нагрузки. А этот человек за рабочим столом умер от сердечной недостаточности. Почему?

Оказывается, за день до смерти бухгалтер сообщил ему, что дела так плохи, что неизбежно банкротство. Люди, которые в очень молодом возрасте стали крутыми бизнесменами, с детства страдают от стыда за свою неполноценность. Это можно утверждать со 100 %-ной гарантией. Их учили обвинениями, унижениями, обязыванием быть мужчиной и постоянно доказывать это. На самом деле нет никакого смысла что-либо доказывать. Если что-то есть, для чего это доказывать? Если требуется доказывать, то уничтожается то, что человек доказывает. То есть мужчина уничтожается тем, что он вынужден доказывать, что он мужчина. Кем мужчина ста-

новится? Женщиной. Кем же еще? И так от своего комплекса неполноценности молодой бизнесмен постоянно старался доказать свое преимущество, чтобы никогда его стыд не был виден другим. И вдруг завтра все узнают, что он – банкрот. И от одной мысли, какой ужасный стыд вскоре предстоит, он умер. Для него непереносимо было сознавать, что все, что он за всю жизнь сделал, рухнуло: все будут показывать на него и смеяться. Этого он боялся больше всего, потому что много страдал от этого с детства. Он сделал себя смелым и сильным только тем, что доказывал при помощи денег, которые человечество ценит все больше и больше, что он лучше, чем он есть. Каждый раз, когда мы хотим доказывать свое преимущество, мы поднимаем планку, как спортсмены, все выше и выше, и, когда не можем взять очередную высоту, наступает самый ужасный момент. Чем выше уровень, тем хуже стыд. Понимаете? А может быть, стыд достиг уже такого критического уровня, что достаточно одной капли, и наступает смерть. И вот так молодые бизнесмены умирают.

А назавтра выяснилось, что главный бухгалтер ошибся, никакого банкротства нет. Но было поздно – человек уже умер. Что теперь будет у этого бухгалтера? Чувство вины. Будет ли он просить прощения у того, кто ушел? Нет. Знаете почему? Потому что люди думают, что если кто-то умер, то его уже нет. Часто люди спрашивают: родители умерли, значит, невозможно просить у них прощения и простить им? Но мы ведь знаем, что человек – духовное существо (дух)

в физическом теле. Умирает только физическая оболочка, и поэтому мы можем прощать и просить прощения у всех и всегда. А человек, который прицельно другого разрушает, уже так вырастил свой эгоизм, что он просить прощения не будет. Почему? Да он бесчувственный.

# 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.