

Лууле  
ВИИЛАМА

В ПОИСКАХ  
ИСТИНЫ



Лууле Виилма  
**В поисках истины**

«Издательство АСТ»

2008

**Виилма Л.**

В поисках истины / Л. Виилма — «Издательство АСТ», 2008

ISBN 978-5-9713-9069-5

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 «Книга духовного роста, или Высвобождение души» и одна из базовых книг автора «В согласии с собой». Для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-9713-9069-5

© Виилма Л., 2008  
© Издательство АСТ, 2008

## Содержание

Книга духовного роста, или высвобождение души	5
Учение о выживании	5
Химическая и физическая природа стрессов	5
От издательства	5
Предисловие	6
Участь постыдного плохого	6
Участь постыдной усталости	9
Участь постыдной лени	10
Депрессия	11
Современность и депрессия	17
1. Улыбчивая маска – хорошая мина при плохой игре («keep smiling»)	18
2. Создание праздничного настроения	19
3. Крепкие напитки, острая пища	19
4. Табак и алкоголь	20
5. Все тонизирующие средства, витамины, минеральные вещества, пищевые добавки	20
6. Лекарственные препараты	21
7. Знания, интеллект	22
8. Самое последнее и самое надежное средство	23
Апатия	26
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Лууле Виилма В поисках истины

## Книга духовного роста, или высвобождение души

*Никому не верьте  
на слово.  
Ничего не отрицайте  
полностью.  
Сомневайтесь и ищите  
истину.  
Истина откроется вам  
с обретением душевного покоя.*

*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.*

## 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.*

### 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 чугуновой;
- 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 мире 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 — бытие	При <b>повышенной ответственности</b> за жизнь близких расходуется кальций, что ведет к <b>мышечной слабости</b> . Особенно опасно ослабление сердечной мышцы. При нехватке кальция от малейшего напряжения у человека учащается сердцебиение.
Натрий — единение	<b>Повышенная ответственность</b> за полное единения между людьми вынуждает человека все делать в одиночку, что ведет к заставанию натрия и повышению его концентрации в организме. Заставляется также вода, образуя <b>отечность</b> .
Магний — объединение, сплочение	При <b>повышенной ответственности</b> за то, чтобы люди объединялись, сплачивались, держались друг за друга, у человека в организме расходуется магний, из-за чего временами возникают мышечные <b>судороги</b> .
Гормон роста — рост, развитие	<b>Повышенная ответственность</b> за поступательное движение жизни вынуждает активно вмешиваться в ее ход, отчего происходит перепроизводство гормона роста и <b>увеличение размеров тела</b> 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 относиться серьезно в том случае, если их произносит 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 – заставляй себя или не заставляй.

**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 разбогатеет, 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? Закрыл 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 легкостью 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 нагрязнеть 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 неутомимо 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 стгорая.

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 нарастает жир. Логическим продолжением этого является общее ожирение.

Чаще всего исправлением мира занимаются сплетники. Иной человек при виде шушукующихся кумушек сердится: *«Их хлебом не корми – дай потрешать 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 *заботится* 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 инфор-

мации испытываемое им ощущение вины лишь усугубляется, и он не знает, как с этим чувством жить.

Наилучший способ оказания психиатрической либо психологической помощи человеку, впадшему в депрессию, – дать ему выговориться, выплакаться, выкричаться. 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 выразить 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.** Отчаяние – это не что иное, как желание освободиться от эмоций, порожденных собственными ощущениями. Итогом подобного желания является человек, который чувствует одно, думает другое, говорит третье, делает четвертое и получает то, что вызывает его недовольство.

Люди в депрессивном состоянии разочаровываются в медицине и зачастую отказываются в знак протеста обращаться к врачам. Нередко жизнь сводит таких людей с подобным себе

человеком, который обнаруживает с восхищением, что перед ним не больной и не сумасшедший, а прямо-таки ясновидящий. Так в мгновение ока рождаются экстрасенсы, народные целители, хилеры, которые лечат все болезни вплоть до рака. Стоит такому целителю лишь попробовать, как его действия сопровождаются успехом. Не нужно никакого иного подтверждения, раз человек вылечил больного раком, состояние которого медицина признала безнадежным.

### **Каким образом депрессивному человеку удастся совершить подобное чудо?**

Чтобы понять это, представьте себе вулкан. Глубоко в недрах земли нагнетается напряжение точно так же, как и в душе человека. Из страха перед наказанием и позором человек постоянно сдерживает себя, испытывая колоссальное напряжение, это бывает в детстве. Ребенку ставится диагноз – «задержка умственного развития», этот диагноз держится десятилетиями, подобно заслонке на жерле вулкана. Переживания из-за несуществующей вины в некий момент перерастают в желание быть хорошим человеком.

И когда раздается очередное осуждение, вулкан выбивает заслонку, подобно головке гнойника, чтобы извергнуть накопившееся. В противном случае оно убьет. Стремительно извергающаяся лава ненависти хоть и причиняет физические страдания, во многих случаях сопоставимое с возвращением к жизни после клинической смерти, но зато после этого душа очищается настолько, что человек ощущает себя заново родившимся.

Оборотной стороной ощущения собственной непригодности является готовность оказывать помощь. Кто считает себя ни к чему не пригодным, тот бросается спасать самых никчемных людей. Каждый неизлечимо больной наверняка ощущает себя ненужным для медицины, потому что из-за него медицине не удастся подтвердить свое всемогущество. Человек, преодолевший кризис никчемности, ощущает в себе способность помогать беспомощным, к числу которых еще недавно относился сам. У него есть запас сил для оказания помощи, ибо оживший вулкан остается активным долгое время. Если эти силы не растрчивать попусту, их может хватить до конца жизни. К сожалению, люди, которые за считанные часы становятся народными целителями, впадают в эйфорию, словно им выпал баснословный выигрыш в лотерее, и их силы быстро иссякают. Опьяненный счастьем не бережет своего счастья.

Кто приходит в народные целители таким путем, тот воспринимается окружающими как загадочное **явление**, впрочем, и он сам воспринимает себя так же. Тем не менее люди выстраиваются к нему в очередь, надеясь получить помощь. Наука не может понять, каким образом психически больному человеку удастся вылечить другого человека, больного физически. И тем не менее это возможно, поскольку высвобождающаяся энергия превращается в энергию любви, а она служит лекарством от всех болезней.

**В организме физически больного человека недостает энергии любви**, она замещается скоплением негативной энергии либо энергетической дырой.

**У человека депрессивного душа переполнена энергией любви**, потому что его любовь посчитали никудышной и он спрятал ее внутрь как можно глубже. Когда ситуация меняется, он притягивает к себе тех, кто нуждается в его любви. Благодаря повышенной восприимчивости он быстро определяет, кому и куда адресовать свою любовь и щедро ею делится. Этим он помогает ближнему, но еще больше себе, так как сам становится более духовным.

Чем глубже пережитое им состояние депрессии, тем мощнее исходящий из него поток энергии, творящий чудеса. К сожалению, счастье, выпадающее на долю большинства целителей, скоротечно. Почему так происходит?

Счастье – это уравновешенность, а это значит, оно осмотрительно. Осмотрительный человек мыслит наперед и старается понять, что с ним произошло. Старается освоиться в новой ситуации, а не доказать этим свое превосходство. Он считается с особенностями окру-

жающей его обстановки и старается ничем не выделяться, ибо, как показывает жизнь, к **людям неординарным относятся либо с опаской либо с завистью**. Так или иначе, их стремятся уничтожить. Человек в состоянии депрессии подобен человеку, который оказался на дне духовной пропасти. Если он способен, находясь там, внизу, сохранить здравый рассудок, то будет развиваться дальше. Он не станет восторгаться собой, а мало-помалу начнет карабкаться вверх. Выбравшись наружу, он постарается осмыслить произошедшую с ним перемену и пойдет дальше своей дорогой. Научившись контролировать разные виды энергии, он никогда не станет использовать их для подчинения себе кого-либо.

Если оказавшийся в депрессии человек сгорает от желания блеснуть хотя бы раз в жизни, то всю свою энергию он растрчивает на показуху. Растратил и потух, как вулкан, извергший из недр все без остатка. Восторженное отношение к нему со стороны окружающих быстро сменяется негодованием, и недавнего благодетеля переименовывают в шарлатана. Сам он этого, возможно, на первых порах не сознает, зато сознают пациенты. Доильщики яловой коровы очень быстро разбираются, кого они доят. О его былых заслугах ходят легенды, но обращаться к нему люди избегают. Оказывавший помощь человек опять падает на дно все той же пропасти, поскольку не сумел, помогая другим, начать с себя.

Подобная беда может постигнуть любого. Не спешите клеймить кого-либо шарлатаном. Если среди ваших знакомых есть человек, которого называют шарлатаном, найдите повод поговорить с ним о чувстве вины и особенно о депрессии. Возможно, именно вы, не будучи целем, сумеете его излечить, оказав страждущему человеческое участие и поддержку.

Депрессия, или угнетенное состояние, – серьезный психический недуг. Вернее говоря, это болезнь, характеризуемая сумеречным состоянием души, плохим настроением, утратой жизнелюбия, мрачным настроением, ожиданием худшего, потерей работоспособности. Чем дальше, тем больше число людей, легко впадающих в уныние, и человечество все активнее ведет поиск средств для снятия этого состояния. Уже немало найдено и изобретаются все новые и новые препараты.

В действительности же все средства, используемые в борьбе с депрессией, лишь усугубляют чувство вины. Поскольку они вызывают невосприимчивость – подавляемая депрессия оборачивается апатией, – то создается впечатление, будто борьба с депрессией идет успешно. Недаром люди, пребывающие в глубокой депрессии, производят впечатление безмерно счастливых людей.

При депрессии человек подавлен, угнетен, удручен, скован, ущемлен. Кто постоянно ощущает, будто на него давит пресс, тот отчаянно пытается найти способ избавиться от прессинга, отсюда и название этого состояния – *депрессия*. Чтобы вылечить депрессию, надо снять заслонку и дать выход подавляемым эмоциям. Надо бы, а как поступают в жизни? Поступают как раз наоборот.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ДЕВИЗ ДЕПРЕССИИ: Я ДЕЛАЛ ДОБРО ДРУГИМ, ПУСТЬ ТЕПЕРЬ ОНИ ДЕЛАЮТ ДОБРО МНЕ.**

Таким образом, **депрессия – это невыносимо тяжкое чувство вины за то, что живешь жизнью других людей и не живешь своей.**

## **Современность и депрессия**

Почему в наши дни депрессия получила столь широкое распространение? Потому что **сегодня крайне трудно оставаться самим собой**. Из-за мнения окружающих людей чело-

век вынужден добиваться того, что лично ему совершенно не нужно. Гонка, именуемая конкуренцией, становится тем стремительней и безжалостней, чем лучше люди осведомлены о существующих на свете возможностях. Осведомленность обязывает. Кто не осведомлен, тот дурак. Кто не соответствует требованиям общества, тот ни на что не годится. Выходит, что депрессия неизбежна для того, кто, невзирая ни на что, желает оставаться человеком, ибо единственная иная возможность – сделаться эгоистом. Эгоисты на вид – люди богатые, здоровые и счастливые. Они имеют все, что желают.

В обществе всеобщего благоденствия, увы, депрессии в равной степени подвержены как богатые, так и бедные, как пожилые, так и молодые, как здоровые, так и больные, потому что у всех у них *равное количество* нереализованных желаний. Бедняк знает, что ему нужно, богач знает, чего ему еще не хватает. Молодой знает, что ему нужно, пожилой знает, чего ему еще не хватает. Здоровый знает, что ему нужно, больной знает, что вдобавок ко всему хочется еще и выздороветь. Все наши **душевные невзгоды являются следствием заумных нереализованных желаний, независимо от того, умен ли сам человек, испытывающий депрессию, или нет.** Отсюда и все житейские беды. *Недостигнутая цель указывает умному человеку на его глупость.* Чувство стыда умерщвляет в человеке чувства, усыпляет их либо материализует в виде физической болезни, что является постыдным признаком слабости. Зная свои слабые стороны и чувствуя их неустранимость, человек впадает в депрессию.

Как распознать депрессию? Чтобы не впасть в нее от неожиданного удара судьбы, нужно понаблюдать за собой и за близкими, ибо стиль жизни и привычки – самое верное средство для ранней диагностики. **Чем труднее** человеку избавиться от плохого настроения, чем больше ему для этого **нужно всякого-разного хорошего, тем глубже его депрессия.** Приведенные ниже способы улучшения настроения, они же способы борьбы с депрессией, служат одновременно средствами ее диагностики.

## **1. Улыбчивая маска – хорошая мина при плохой игре («keep smiling»)**

*Человек, считающий себя плохим, пребывает в плохом расположении духа.* Ориентируясь на общественное мнение, он начинает бояться за свою должность и положение в коллективе и изо всех сил старается сохранить хорошую мину. *Внушает* себе, будто все хорошо, и эта красивая ложь начинает ему самому нравиться. Вскоре он от нее уже кайфует, становится зависимым от нее, но зависимости за собой не признает, так как знает, что никаких наркотиков не употребляет. Носить улыбчивую маску вынуждает, причем очень настойчиво, общественное мнение, а оно в развитых странах является главным предварительным условием проникновения в высшее общество. Лучезарная улыбка, не сходящая с лица, – а она не может не нравиться – тихой сапой отворяет даже самые неприступные двери. Тем самым депрессия как будто преодолевается, но лишь до тех пор, пока человека не сразит смертельная физическая болезнь.

*А посему – ищите в плохом хорошее, и радуйтесь, когда отыщете. Высвободите плохое духовно, и со своей стороны сделайте что-нибудь физически, чтобы плохое стало лучше, только не обманывайте себя и других, изображая хорошую мину при плохой игре. Если же без этого нельзя в силу обстоятельств, то делайте это для других, но сами не обманывайтесь. Раз они не созрели для правды, значит, им нужна ложь, и вы даете им то, в чем они нуждаются. Относитесь к этому спокойно. Вы не виноваты. Так сложились обстоятельства, а причиной тому – ваше неумение избавиться от чувства вины ранее, из-за чего эти люди к вам и потянулись. Начнете работать над собой, и их число будет сокращаться.*

## 2. Создание праздничного настроения

Счастливым человеком радостен в меру. Он излучает спокойствие, благотворно влияя на настроение людей, среди которых оказывается. Депрессивный человек воздействует на окружающих прямо противоположным образом. Он приходит на веселую вечеринку за хорошим настроением, рассчитывая стать свидетелем забавных происшествий, испытать острые эмоции, завязать полезные знакомства. На праздник его приводит надежда отыскать там свое счастье. Если он действительно находит там счастье, то не умеет его сберечь. Рано или поздно свое счастье он превращает в несчастье.

Праздники нужны всем людям. Не нужны они лишь святому, ибо для него каждый день – праздник. Кто не умеет отдыхать, не знает, что такое выходной день, тому необходимо отключаться, поднимать свое настроение, снимать напряжение, отрешаться от будничных проблем, – лишь после этого он ощутит себя человеком. С ростом уровня стрессов вечеринки превращаются в оргии. Вероятно, это и вправду приятно – ощутить себя вновь человеком после того, как вел себя по-свински.

От таких сборищ депрессия только усугубляется. Чтобы этого не ощущать, человек ведет себя на вечеринках все разгульнее. Поэтому если кто-то из членов вашей семьи – вы сами или ваши дети – зачастил на вечеринки, необходимо сделать надлежащий вывод. Доверяйте детям, но и проверяйте их. Особенно важно помнить про то, что в современных условиях праздничное настроение зачастую создается при помощи наркотических веществ. Стремление отрешиться от тревожных мыслей – характерная тенденция современной жизни. Депрессивная молодежь знает, что на вечеринку идут для того лишь, чтобы расслабиться. Развлечься и просто отдохнуть они не умеют. Ведь они продолжение своих родителей-трудяг.

Разговоры о том, что алкоголь, сигареты и наркотики вредят здоровью, депрессивный человек пропускает мимо ушей. До сердца, до сознания слова эти не доходят, как ни старайся. Если человек в угнетенном состоянии хочет утопить свою печаль, избавиться от отчаяния, он сделает это в любом случае. Его боль столь велика, что, по сравнению с ней, физическая смерть кажется мелочью. Впавший в депрессию, будь у него достаточно денег,пил бы круглые сутки. Либо употреблял наркотики.

## 3. Крепкие напитки, острая пища

Чем в большем количестве человек потребляет чай или кофе и чем напиток крепче, тем сильнее он борется с депрессией. Чем вкуснее пища и чем больше порции, тем активнее заглушается чувство вины. Сытый человек чувствует себя уверенно и надежно. Вместе с пищей он загоняет внутрь свой страх: хватит ли ему сил помочь всем тем страждущим, взывающим о помощи? Он с радостью идет навстречу жизни, веря в то, что радость эта искренняя. В момент наивысшего напряжения он вдруг ощущает, что больше не может пить столь крепкий кофе. Иными словами, усталую лошадь нельзя стегать плетью – это опасно для жизни. Но это еще не означает, что ее нельзя безостановочно подстегивать прутом.

Человека в состоянии депрессии тянет на белок животного происхождения. Для похудения он даже изобрел белковую диету, повышающую настроение – на первых порах. Белок заключает в себе энергию чувства вины. Белок, содержащийся в мясе, обладает энергией злости, энергией осуждения.

### **Белковая диета**

– улучшает настроение, так как человек худеет. Если дефицит углеводов, вызвавший уменьшение веса, начинает воздействовать на центральную нервную систему, депрессия резко усугубляется;

– улучшает самочувствие, поскольку в душе наступает относительное равновесие – если раньше там было одно нагромождение чувства вины, то теперь по соседству образовалось второе, искусственно созданное потребляемым белком, и благодаря этому равновесию человек на какое-то время чувствует себя хорошо, хоть впечатление это обманчиво;

– улучшает самоощущение, поскольку человек теперь осмеливается критиковать людей, давать им оценку, осуждать, очернять, стыдить. Тем самым он доказывает себе и окружающим свое превосходство, но и эта прекрасная пора скоро заканчивается, ибо жизнь не позволяет долго обманывать себя.

Депрессивному человеку следует на время лечения ограничить потребление белков, заменяя их растительной пищей.

#### **4. Табак и алкоголь**

*Курением человек усиливает свое чувство ответственности*, что само по себе является чувством вины. Зависимость от чувства вины оборачивается зависимостью от чувства долга, а оно, в свою очередь, превращается в зависимость от никотина. Фактически же мы имеем дело с зависимостью от желания утвердить свое превосходство. Люди курят, чтобы не ощущать себя виноватыми. Несмотря на это, они оказываются еще более виноватыми. Человек, обуреваемый стрессами, беспомощен. Из-за стыда за свою беспомощность человек тянется к бутылке, чтобы утопить депрессию, неотъемлемой частью которой является гнетущая печаль. Чем сильнее печаль, тем больше пьют, поскольку в состоянии алкогольного опьянения печаль не ощущается. Пусть даже пьяный рыдает навзрыд, печали он, тем не менее, не ощущает.

Если бы наркотические вещества не притупляли чувства человека, их бы и не употребляли. Если бы люди научились высвобождать свои чувства, называемые стрессами, прекратилось бы производство наркотических веществ. Эти вещества уже не понадобились бы.

Задумайтесь о том, какая огромная масса людей занята производством наркотических веществ, чтобы делать на этом деньги, и вы поймете, какой огромной массе людей неведомо прощение. Мне, например, они не могут простить того, что я отнимаю у них часть прибыли. Будь я десять лет тому назад достаточно умна, как знать, может, я вообще не рискнула бы заняться своим делом. Но я была наивна, и это позволило мне оставаться самой собой и делать то, в чем я ощущала потребность и в чем ощущают потребность люди, подобные мне. Выходит, что и у наивности бывают свои положительные стороны.

#### **5. Все тонизирующие средства, витамины, минеральные вещества, пищевые добавки**

Всем перечисленным средствам нет числа, и их с каждым днем становится все больше. Как водится, все для блага человека. В действительности же они являются средствами, которыми усталый конь сам себя подстегивает. Те же вещества, но только содержащиеся в пище, организм не усваивает, однако в виде таблеток усваивать приходится, иначе человек свалился бы с ног. Большинство из них остается в организме в виде шлаков, поскольку физиологические процессы, призванные стимулировать химические реакции тела, протекают с таким же сопротивлением, какое свойственно человеку, оказавшемуся в вынужденном положении. Организм отказывается принимать то, в чем нуждается, под стать человеку, который *желает того, в чем не нуждается, и отказывается от того, в чем нуждается*, ибо утратившие восприимчивость чувства не умеют делать выбор.

От этого депрессия приобретает все большие масштабы, и для ее снятия требуется все больше препаратов. Благодаря этому у их производителей бизнес и процветает. Ставшие их жертвой люди требуют все больше и больше препаратов, тогда как фактически они требуют для себя все более тяжелых страданий. А когда их постигает смертельная болезнь, они привлекают

к судебной ответственности виновника недуга и требуют денежной компенсации, не сознавая того, что получили то, чего желали. В хорошем смысле – может быть, а в плохом – наверняка. Стало обыденным делом подавать в суд на производителей табачных изделий и на фармацевтические фирмы. А вскоре – почему бы и нет? – в суд начнут подавать на фирмы, производящие пищевые добавки. Ведь в магазинах практически нет натуральных продуктов питания.

## 6. Лекарственные препараты

### *А. Лекарства от физических болезней*

Все лекарства предназначены для борьбы с болезнями, а значит, для устранения недуга, искоренения, изничтожения. Поскольку количество стрессов возрастает, единственное, на что способны лекарственные препараты, не причиняя при этом смертельного исхода, так это подавлять, то есть усыплять энергии, послужившие причиной заболевания. Происходит насильственное преобразование активной стрессовой энергии в пассивную. Пассивная энергия остается в теле, подобно брошенному в подвал заключенному, и начинает подрывать фундамент человеческой жизни – его организм. При еще более сильном подавлении, когда пассивная энергия оказывается загнанной под фундамент, она начинает разрушать надстройку жизни-психику. Если в зданиях, находящихся на территории постоянной сейсмической нестабильности, образуются в стенах трещины, то *энергия полностью подавленных житейских проблем* вызывает появление таких же трещин в душе. Это душевные раны, которые не заживают из-за непростения.

Чем полнее материальное благополучие, тем глубже душевные раны, которые указывают на то, сколь важно человеку раскрыть свою душу. Перед кем? Естественно, перед самим собой. Нужно не только распознать свои собственные душевные раны, а также душевные раны своего народа, но и снять их, в противном случае жизнь будет стоять на месте.

Если в стене вашего дома возникла трещина, воспримите ее как наставника. Маленькая трещина – малая проблема. Большая трещина – большая проблема. Поверхностная трещина – поверхностная проблема. Глубокая трещина – глубокая проблема. Сквозная трещина – сквозная проблема. Все это – душевная рана. А проблема не что иное, как **неисправленная ошибка**.

**Человек с изъяном в характере не способен быть личностью.** Его влечет к подобным себе, потому что рядом с ними ему хорошо. Среди них он ощущает себя личностью. Обратите внимание: не будучи личностью, он *ощущает* себя личностью. **Оценка, даваемая в ощущениях, всегда ошибочна.** По принципу сходства формируется нация. Чем выше плотность населения некоей нации, не важно, по какой причине, тем в большей степени все люди походят друг на друга лицом и поведением. Все влияют на всех и становятся похожими друг на друга. Здесь не указывают пальцем на ближнего, ибо конфликт оказался бы фатальным. Кто хоть чем-то выделяется из толпы, того бросаются переделывать по общей мерке. А если он вдруг сопротивляется, его растаптывают как в духовном, так и физическом смысле, либо же ему приходится белой вороной лететь на все четыре стороны, причем не по собственному желанию.

В местности, где проживает критически большая масса одинаковых людей, то есть людей с одинаковыми иллюзиями, почва сейсмически нестабильна. Это значит, что ДУХОВНОСТИ данного региона грозит опасность. Поэтому стоит обратить внимание на состояние стен в домах. Чем больше в них трещин и чем они глубже, тем выше опасность. И не только в смысле обвала здания и физической гибели людей. С точки зрения сохранения людских жизней, гораздо большую опасность представляет апатичный эгоизм – лишь он один способен реально уничтожить человечество.

Медициной выявлено большое количество лекарственных средств, способных вызвать у человека депрессию. На деле же этим свойством обладают все лекарства. Своему названию самым прямым образом соответствует группа химических препаратов, именуемых в быту успокоительными.

Депрессия от этого не успокаивается.

### ***Б. Антидепрессанты***

Эти препараты наиболее вредные, так как подхлестывают положительные эмоции и умерщвляют отрицательные, ищущие выхода из душевного кризиса. Истребление негативности означает торжество позитивности и помрачение разума, так как позитивность являет собой энергию праздности. И психиатры и пациенты в один голос утверждают: современные антидепрессанты – отличное средство, не вызывающее сонливости и не отупляющее сознание. И они правы: эти препараты помогают от депрессии. Принимая антидепрессанты, можно не опасаться помрачения рассудка. С другой стороны, антидепрессанты вызывают нарушение пищеварения, тошноту и отрицательно влияют на потенцию.

С каждым годом в продажу поступают все более качественные антидепрессанты. Как известно, всякое благо имеет свою оборотную сторону, в том числе и великое благо. Какую радость может испытывать человек, если после курса лечения у него настолько притупляются чувства, что он вообще перестает ощущать некоторые части тела? Например, половые органы, что часто и происходит. Представьте себе, что, когда вы подмываетесь, ваша рука ощущает половые органы, а они не ощущают вашего касания. Кто не осознает причину своей депрессии, того от испуга может охватить полная апатия. Человек вдруг понимает, что лекарствами он пытался заглушить внутреннее стремление к любви и добился-таки своего.

**То, что удалось религии сделать с половым инстинктом за несколько тысячелетий, антидепрессантам удастся за считанные недели.**

Антидепрессанты необходимы, как и все сущее, однако нам самим надо позаботиться о том, чтобы они стали средством экстренной помощи, помогая нам преодолеть большую беду. Ну а выводы каждый должен сделать сам.

Чем масштабнее наиболее тяжелое чувство вины, испытываемое человеком, – грех, тем худшего человек о себе мнения, тем глубже его депрессия и тем немилосердней апатия.

## **7. Знания, интеллект**

*Мы знаем:* упорство и труд все перетрут. *Чем тверже мы знаем* и верим в то, что веселое и хорошее настроение, физическая деятельность, качественная пища, материальное благополучие, всевозможные изобретения во имя здоровья и счастья человека, включая химию, позволяют человеку быть здоровым и счастливым либо стать таковым, тем глубже оказывается подстерегающая нас депрессия. Когда нам приходится признать, что преодоление земных круч не помогает преодолеть духовные кручи, тогда-то мы и оказываемся в трясине разочарований, а иначе говоря, в депрессии.

*Знание* того, что я – прекрасный человек, способно ослепить человека настолько, что он и на секунду не допустит, что кто-то может относиться к нему иначе. *Знанию чувства неведомы*, а потому человек и не признает своей вины в том, что из-за его стремления к совершенству кто-то из ближних сделался хуже. Удар по его блистательному фасаду стал бы ударом по иллюзиям, и фасад разлетелся бы в пух и прах, выявляя перед всеми его истинную неприглядную суть. Интеллигент подавляет саму эту возможность в зародыше, объявляя хамом любого, кто честно и прямо высказывает правду. Хам прикусывает язык и молча страдает, но когда терпению приходит конец, он взрывается. Если теперь запятнанный им хороший человек не отомстит хаму, то станет плохим в собственных глазах. Знание этого повергло бы его в депрессию.

По сути дела духовная провокация, порождающая физическую провокацию, является признаком депрессии. Депрессия, она же сверхчувствительность, порождает семейные ссоры, болезни, войны.

## 8. Самое последнее и самое надежное средство

Мертвый депрессии не испытывает. Человек, страдающий от крайне тяжелой депрессии, помышляет о смерти. Если смерть не приходит, человек сам идет на смерть. Самоубийство бывает двух видов:

- физическое;
- духовное, т. е. наркомания.

САМОУБИЙСТВО	
ФИЗИЧЕСКОЕ САМОУБИЙСТВО	ДУХОВНОЕ САМОУБИЙСТВО (НАРКОМАНИЯ)
Человек надеется спастись от всех бед.	Человек надеется избавиться от душевной боли.
Человек не видит смысла в жизни, поскольку постоянно оказывается без вины виноватым буквально во всем.	Благодаря наркотикам человек без особого труда и без затраты времени переносится из мира забот в царство грез.

Самоубийцы — это люди, ставшие жертвами чужих земных желаний, которые стремились осчастливить близких, однако не сумели. Они спасаются бегством от ощущения своей вины.	От человека в состоянии наркотического дурмана любые обвинения отскакивают как от стенки горох.
Самоубийцы знают про свою вину.	<b>Наркоманы не ощущают своей вины — они знают, что виноваты.</b> Всякий раз, когда проясняется голова, в наркомане еще больше укрепляется знание своей вины. По мере умерщвления чувств знание это укрепляется. Поэтому человек идет на все, чтобы раздобыть наркотики и отстраниться от мира обвиняющих.
Самоубийцы ощущают себя виноватыми, и это чувство является решающим.	
Беспощадное отношение самоубийцы к самому себе усиливается от знания, что <i>ему не удалось осчастливить</i> близких.	Беспощадное отношение наркомана к самому себе усиливается от знания, что он <i>приносит несчастье</i> близким.

**Наркомания является признаком кризиса общества, при котором люди перестают быть людьми.**

Меня очень часто спрашивают, как помочь наркоману. Ответ мой всегда один: помогите себе, тем самым поможете и ему. Кто помогает себе, тот понимает, что **с наркоманией бороться нельзя**. Если борьба с каким угодно отрицательным явлением ведет к усилению данной негативности, то борьба с наркозависимостью конкретного человека означает его быструю смерть. Причем очень скоро умирает тот наркоман, борющиеся за которого люди доказывают свою любовь в глазах общественности тем, что выискивают виновных, которых необходимо сурово покарать. Запомните, **если вы действительно желаете помочь наркоману**, то нельзя в его присутствии осуждать кого бы то ни было. Любое порицание, любую критику, любое осуждение в чей бы то ни было адрес наркоманом воспринимается на свой счет, ибо он сам – мишень обвинений. Не забывайте – все проблемы коренятся в семье. Если вы из тех родителей, кто ищет виновных, значит, вы ищете, как наказать себя. Ваш ребенок может и не знать о том, о чем я говорю, однако он это чувствует. Если он хоть сколько-нибудь вас любит, то скорее умрет, чем станет вас обвинять. И себя тоже не осуждайте. Для вашего ребенка это тоже непереносимо. Признайтесь ребенку, что вы не сумели его понять, поскольку и себя-то не понимаете. Поверьте, со временем он это поймет. Когда не будет уже причины бояться своей семьи, тогда поймет.

Наркоман, которому удастся побороть свое пагубное пристрастие, прежде чем окончательно утробит свои мозги, становится либо наркодилером, либо общественным деятелем,

ведущим борьбу с наркоманией, например полицейским. Обоих характеризует неустанная борьба за свое дело и острый ум, свойственный эгоизму. Различие между ними состоит в том, что первый старается спасти свою шкуру, а второй старается спасти ближних, хотя те вовсе не желают, чтобы их спасали. Наркоманы хотят лишь избавиться от чувства вины и от тех, кто своими обвинениями в них это чувство порождает. К сожалению, бравые полицейские не понимают этого и возвращают спасенных обратно в семью. Это значит, что спасенного теперь способна спасти лишь смерть. Большинство родителей до сих пор не осознает, что ребенок стал наркоманом из-за них. Даже наука психология, к сожалению, не сумела пока еще постичь причину наркомании.

Если **наркоман** – человек, впавший в депрессию, то **наркодилер** наверняка испытывает апатию. Это значит, что он равнодушен к человеческой судьбе. К чьей именно? Прежде всего к своей собственной. Этого никто не замечает. Все видят, какой это страшный человек для окружающих. Чем активней люди бичуют торговцев наркотиками и ведут их поиски с целью истребления, тем реже удастся их задержать, поскольку людское осуждение (пристыживание) умерщвляет в них остатки чувства вины. **Преступника, у которого полностью атрофированы чувства, поймать невозможно.** Он наказывает себя сам навлечением кармического долга. Это – самая тяжкая кара из всех существующих.

Мелкие воришки попадают в руки правосудия потому, что ощущают себя виноватыми. Маститые воры разгуливают на свободе потому, что виноватыми себя не ощущают. Не было бы обвинений, не было бы и преступлений. Сперва прекратились бы крупные преступления, затем мелкие. Кто желает, чтобы преступления прекратились прежде, чем прекратились обвинения, тот желает, чтобы следствие исчезло до причины.

**О человеке судят интуитивно.** Всевозможные контролеры, охранники, сотрудники службы безопасности и т. п., сами того подчас не ведая, запрограммированы на чувство вины, словно ищейки. Например, при пересечении государственной границы вы ощущаете себя невинным, точно ангел, тогда как таможенники перетряхивают ваш багаж, словно вы контрабандист. Вас это оскорбляет, и в душе вы обзываете таможенников идиотами. Не испытывай вы чувства вины по поводу той неприятности, которую пережили несколькими часами ранее, вам не пришлось бы называть таможенников идиотами, а значит, не пришлось бы совершать вторичной ошибки.

На сегодняшний день мы уже не можем обойтись без интуиции, проявляемой полицией и таможей, ибо *борьба* за хорошее, которую ведут хорошие люди, спровоцировала умопомрачительный рост плохого. Ребенок, которому изо дня в день приходится наблюдать, как хорошие родители стараются переделать друг друга на собственный манер, впадает либо в депрессию, либо в апатию. Все проблемы уходят корнями в детство и начинаются с семьи.

Легкие и тяжелые последствия больших и малых баталий	
<p><b>Депрессия</b> (повышенная чувствительность) является следствием чередования бессмысленных битв и побед. Ребенок, души не чающий в родителях, замирает от страха, наблюдая за родительской баталией, и, когда отец с матерью на короткое время мирятся, в душе ребенка возникает большая надежда. Мирятся же родители для того, чтобы добиться друг от друга неких уступок. Вскоре они уже опять ссорятся, разбивая детскую веру в лучшее. Отчаяние, испытываемое ребенком, когда-нибудь получит название депрессии. Почему? Потому что он будет притягивать к себе аналогичное до тех пор, пока не научится высвободить это из себя.</p> <p>К депрессии склонен человек наивный, верящий в добро. Невзирая на комплекс неполноценности, этот человек старается держаться в тени. Он хочет делать людям добро. Это-то и становится для него подчас роковым, поскольку его положительность проявляется в делах. Например, люди завидуют его должности. Чем сильнее в нем вера в добро, тем он <b>менее способен распознать зависть</b>. Из-за постоянных придирок со стороны завистников, выскидывающих в его работе несуществующие ошибки, человек вынужден повышать квалификацию, что разжигает еще большую</p>	<p><b>Апатия</b> (повышенная нечувствительность) является следствием непрекращающейся длительной и бессмысленной войны как в прямом, так и переносном смысле. Ведь семейная ссора та же война. Кто непрестанно и последовательно борется с трудностями, тот со временем становится равнодушным ко всему прочему. Единственное, в чем он хорошо разбирается, — это противник, досконально им изученный. Одолеть противника — в этом его цель. Идет ли речь о семейной баталии или о войне в масштабах государства, она одинаково безжалостно влияет на человека, повергая его в апатию.</p> <p>Война является следствием жестокого непростения, то есть зла. В семье, где родители без передышки враждуют между собой, жертвой этой вражды становится ребенок — его детские чувства умерщвляются изо дня в день, поэтому не приходится удивляться, если не видевший его некоторое время человек поражается: «<i>Что с ним произошло? Какой ужас!</i>» На это родители отвечают: «<i>Ничего особенного. Он такой и есть. Злой, недобрый. Родителей совсем не любит</i>». Откуда в ребенке взялась вся эта злоба, преисполненные злобой родители непонимают и не хотят</p>

<p>зависть. В то же самое время его осыпают словами благодарности те, кому он оказал помощь или услугу, что еще больше запутывает ситуацию. Ему приходится одновременно испытывать и подъем и спад, ощущение и победы и поражения, а все во имя добра, к которому он так стремится. Все это делает человека болезненно чувствительным.</p>	<p>знать. Им и без того трудно. Тяжело из-за того, что приходится эту злобу изливать, а о том, что ребенку еще тяжелее, так как злоба эта в него впитывается, родители не задумываются. По их мнению, ребенок <i>обязан</i> любить родителей. Ведь бывает же, что дети с большой любовью относятся к своим совершенно негодным, пропащим родителям. А то, что эти дети переживают в душе, их совершенно не интересует.</p>
--	--

Человек, испытывающий комплекс неполноценности и желающий людям добра, сам, без чьих-либо обвинений, считает себя виноватым во всем, а потому жертвует собой, чтобы людям жилось лучше. Например, бросает любимую работу. Теперь все должны быть довольны, так нет же. Недовольны в том числе и те, кто нуждался в его помощи, те, за кого ему прежде приходилось чувствовать, думать, говорить, делать, кому от этого жилось легче. Так человеку в состоянии депрессии приходит в голову — неизвестно откуда — мысль: без меня всем будет лучше. Нетрудно эту мысль реализовать и стать самоубийцей. Если нет надежды, если все кажется бессмысленным, так и случается.

Если чаша терпения наполнена еще не до самого края, если человек еще не впал в полную апатию, зародившейся мыслью о самоубийстве он начинает шантажировать близких. Угроза самоубийства — вернейшее средство шантажа тех, кто тебя очень любит. И человек, горячо любящий родителей, принимается их шантажировать при том, что и они любят его очень сильно. Видите, сколь опасна большая любовь, которая и не любовь вовсе. Большая любовь — любовь собственническая. Это зло, хотя никто не желает этого признавать.

РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ДЕПРЕССИЕЙ И АПАТИЕЙ	
<p>ДЕПРЕССИЯ происходит от <b>повышенной чувствительности, оборачивающейся равнодушием</b>.</p> <p>ДЕПРЕССИЯ — это состояние, при котором человеку <b>ни до чего нет дела</b>.</p>	<p>АПАТИЯ происходит от <b>нечувствительности, оборачивающейся безучастностью</b>.</p> <p>АПАТИЯ — это состояние, при котором человеку <b>ни до кого нет дела</b>.</p>

<p><b>ДЕПРЕССИЯ</b> — это состояние, при котором чем ниже уровень физической активности, тем выше чувствительность.</p> <p>Человек тревожится за все живое. Повышенная чувствительность позволяет ему чувствовать даже то, чего не существует по мнению других людей. Прислушиваясь к чужим суждениям, он начинает сомневаться в собственном психическом здоровье. Ему больно за свое бессилие, неспособность, беспомощность, ничтожность, упадок духа, утрату интереса к жизни, и эта боль может сделаться столь невыносимой, что человек готов умереть. Неудовлетворенность собой может привести к добровольному уходу из жизни.</p> <p><i>Депрессия спрессовывается в апатию догматическими непоколебимыми знаниями, эгоистичным умом, который вселяет страх, убеждает, внушает, манипулирует, вызывает ощущение безысходности.</i></p>	<p><b>АПАТИЯ</b> — это состояние, при котором чем выше уровень физической формы, тем ближе к нулевой отметке чувства. Чем глубже апатия, тем больше человека интересуют исключительно материальные ценности. Человек, у которого чувства держатся на нулевой отметке, нечуток, бессердечен, безжалостен и хладнокровен. Его естество может проявиться в круговерти бушующих вокруг него эмоций, причем настолько внезапно, что люди недоумевают — откуда и почему вдруг среди них взялся живой труп. Причины как будто не было. К его совести взывать бесполезно, ибо <i>совесть его мертва</i>.</p> <p><i>Если на выручку не приходит физическая смерть, апатия перерастает в духовную смерть, в мучительное (маниакальное) желание сокрушить и убивать.</i></p>
--	---

## ВСЕ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ СУММИРОВАНИЯ МАЛЫХ.

Кто впадает в депрессию по поводу одной проблемы, тому легче впасть в депрессию и по поводу другой проблемы. А уж третья вызывает депрессию еще легче. Вот и получается, что, **боясь позора и стыдясь трусости**, мы подавляем одну, вторую, третью, десятую, двадцатую проблему и впадаем в полнейшее отчаяние, не давая покоя ни себе, ни ближним. **Из мелочи мы сотворяем проблему жизни и смерти, создаем кошмар**. Нечеловеческими усилиями подавляем в себе также ощущение кошмара, подавляем страхом (знаниями) и полагаем, что сумели избавиться от постыдных эмоций. На самом деле мы себя обманываем. Наши стрессы подавлены до уровня бесчувственной апатии, и они ждут своего срока. Ждут того часа, когда, набравшись мощи, смогут вырваться на свободу. Свобода же достигается физической смертью, но сейчас речь не об этом.

Апатия— это балансирование на грани жизни и смерти. Чем апатия глубже, тем чаще человек задумывается о том, что лучше умереть, чем лишиться рассудка. Смерть внемлет ему и приходит на помощь, если иначе уже нельзя. Происходит это в ту минуту, когда апатия человека уже настолько свела с ума окружающих, что его собственный мыслящий эгоистически мозг утрачивает свою функцию.

Фактически апатия является результатом духовной самообороны.

## Апатия

Итак, **апатию порождает эгоизм** – твердое, несокрушимое знание, которое *основывается на житейском опыте* и которое оценивает, сравнивает, осуждает. Эгоист терроризирует более слабого человека как духовно, так и физически, пока не умерщвляет в нем чувства. Существует один-единственный тип человека, на которого не действует людское осуждение. Это – бесчувственный, апатичный эгоист, равнодушный к людям и безучастный к людским страданиям. На свет он родился не таким. Таким его сделали хорошие люди, чаще всего родители. Теперь он поступает с ближними так же, как поступили с ним, ибо иному он не обучен. Для нас он – наглядный урок, иллюстрирующий, что бывает, если терпение человека испытывать до предела.

Из-за пережитых страданий, причиненных нам неким человеком, мы становимся к нему равнодушными и безучастными. Если человек этот посторонний, тогда еще ничего. С чужими мы не обязаны общаться и не общаемся. Проблема осложняется, если речь идет о родителях, и особенно матери, с одной стороны, и ребенке, с другой. **На свете нет более горького разочарования, чем разочарование в материнской любви**. Если оно воздействует постепенно,

ребенок озлобляется на весь мир и особенно на женский пол. В женщинах он видит врага. А заодно и в мужчинах, ибо те преклоняются перед женщинами.

Женщины, срывающие свою злобу на домашних, умерщвляют их чувства точно так же, как в свое время были умерщвлены их собственные. **Эгоисту угодно, чтобы все пережили то же, что и он.** Будучи в состоянии депрессии, эгоист не понимает, что по прошествии лет страдания кажутся более значительными, чем на самом деле, из-за чего заставляет домочадцев страдать во много раз сильнее. После каждой новой ссоры он чувствует свою вину, которая из-за депрессии приобретает огромные масштабы, а из-за стыда и страха перед тем, что теперь будет, он еще сильнее умерщвляет свои чувства.

Насколько мужчина разочарован в материнской любви, в той же мере он желает боготворить женщину, однако женщину нельзя боготворить. Чем сильнее желание, тем сильнее разочарования. Разочарованный и ожесточившийся человек изливает свою злобу на всех, кто его боится. Чужие не боятся – их охраняет закон и правоохранительные органы. Отец, срывающий злобу на семье, вызывает у ребенка разочарование в отцовской любви. От переживаний ребенок впадает в депрессию. Сперва становится безучастным к конкретной отцовской проблеме, затем – ко всем его проблемам, а в дальнейшем уже и к самому отцу. В скором времени он делается безучастным по отношению ко всему мужскому полу и начинает ненавидеть женщин, которые не могут жить без мужчин.

**Апатия – это такое состояние, при котором человеку нет дела ни до кого.** Кого он искренне любил, тот перестает для него существовать, не говоря уже о вечно им недовольных и осуждающих согражданах. Апатия делает человека глухим ко всему живому и в первую очередь к самому себе. Если он превратил себя в предмет или машину-автомат, то он и подавно не испытывает к себе никаких чувств. По сути дела, чем глубже апатия, тем тело менее подвержено болезням. Из-за утраты чувствительности человек становится невосприимчивым к травматической боли, чем удивляет окружающих, возводящих его в ранг стоических героев.

На нечувствительность тела указывает также особая выносливость по отношению к высоким и низким температурам. Врачи удивляются, почему родители детей, получивших большие ожоги, обращаются за помощью лишь когда раны начинают загнивать и становятся опасными для жизни. Родители в свою очередь недоумевают, с какой стати их ругают за беспечность. По их мнению, если ребенку плохо, он должен орать во все горло – именно так поступали они сами, будучи детьми. Но ведь ребенок в состоянии апатии нечувствителен. Он будет голосить, если ему отказать в каком-нибудь пустяке, однако при виде покаленного жучка, лягушки, птички, самого себя и прочих живых существ у него не возникает никаких эмоций.

Если ребенок со злорадством растаптывает букашку либо с наслаждением отрывает у бабочки крылья, чтобы посмотреть, как она себя поведет, это значит, что он находится на пороге апатии. В нем нет ни сочувствия, ни жалости. Он являет собой следующую ступень по отношению к родительской подавляемой депрессии. Мы привыкли связывать жестокое равнодушие с низшими слоями общества, однако это неверно. Просто эти люди не умеют скрывать своей жестокости, потому она и бросается в глаза. *Они не ведают, что этим творят зло*, ибо поступают так, как велят им чувства, а поскольку сами они ничего не чувствуют, то, как они считают, и животному не должно быть больно. И раз уж с ними обращаются жестоко, с какой стати они должны обращаться с животными как-то иначе.

Высшие слои общества прививают своим чадам понятия о том, что хорошо и что плохо. Это значит, *дети осознают, что поступают скверно, истязая животное*, поэтому они занимают этим тайком. Будучи сами бессердечными, они бессердечно обращаются и с животными, и с людьми, более слабыми, чем они. Если от ребенка ожидают только хорошего и если по поводу любого пустяка, что не по душе взрослому, его тут же называют плохим, то ребенок растет апатичным, независимо от того, живет ли он в трущобах либо в королевском дворце.

Вам наверняка доводилось видеть, как кое-кто наливает в заварку крутой кипяток и тут же начинает пить. Над ним добродушно посмеиваются, дескать, не спеши – нутро обожжешь. Вы бы и сами были не прочь последовать его примеру, однако при всем желании тут же обжигаете рот. Благодарите Бога, что это так, и знайте, что закаленность к чрезмерно горячему и чрезмерно холодному усиливает апатию. Человеком в состоянии апатии руководит эгоизм, *потому его и называют эгоистом.*

Человек, не ведающий стрессов, переносит экстремальные явления природы без ущерба для здоровья и развивает в себе физическую выносливость сообразно потребности. Для человека со стрессами жизнь – это борьба, и для того, чтобы одержать в ней победу, *необходимо* быть выносливым. Он развивает и закаляет свое тело, чтобы стать еще сильнее и не пропасть, проходя огонь, воду и медные трубы. Незаметно для себя он превращается в бесчувственную закаленную сталь. Относясь к близким людям с сердечным теплом, он тут же принимается громить противника, немилосердно и без разбора, если с близкими происходит неурядица. Свои видят в нем героя, чужие – чудовище. В какой-то миг, если свои не прекратят хныкать, он обрушивает всю свою злобу и на них.

Часть человечества уже переросла уровень примитивных войн, но уровня *воспитания в себе героя* мы еще не переросли. С тем чтобы герой, пекущийся о близких и враждебный к чужим, не скатился на уровень, где справедливость восстанавливается силой, на него насылается болезнь, соответствующая его образу мыслей. Это и не болезнь вовсе, если постоянно ею заниматься.

**Апатия** бывает двух видов:

- та, при которой человек творит зло;
- та, при которой человек творит добро.

1. **Злодеи** бывают разные, как и совершаемые ими злодеяния. Самым тяжким преступлением считается убийство. Об убийце обычно говорят: что это за человек такой? А он и не человек вовсе. Все человеческое в нем давно вытравлено. Вытравлено постоянными укорами, осуждением, пристыжением, брезгливым отношением, унижениями, насилием – словом, ненавистью, и тянется это с самого детства. В противном случае он не стал бы убийцей.

Это большое искусство – остаться человеком преодолевая испытания. Большинству это не под силу, ибо страдания умерщвляют чувства и память о случившемся порождает эгоизм. Так рождается ненависть. Измученный человек принимает за человеконенавистнического мучителя любого, в ком есть хоть капля негуманности, и способен взорваться от пустяковой реплики, изливая свою злобу на совершенно чужом, можно сказать, ни в чем не повинном человеке. В действительности же произошло столкновение между двумя человеконенавистниками.

Единственное, в чем *убийцы* действительно виноваты, это в желании жить. Если бы общество осознало это и помогло бы заблудшему по-настоящему, то первое же преступление злоумышленника стало бы и последним. К сожалению, общество лицемерит, строя из себя поборника справедливости, тогда как в душе оно готово уничтожить всех, кто чинит ему неприятности. Своими деяниями преступники выявляют истинное лицо добра, но ни один из поборников блага признать этого не желает.

### ***Пример из жизни***

Недавно один пожилой мужчина поведал мне о том, что, лишь начав работать над собой, он по-настоящему осознал, что все женщины, от одноклассниц до собственной жены и дочерей, относились или относятся к нему точно так же, как и его мать. Исключение составляли лишь две сослуживицы, относящиеся к нему с уважением, но они появились в его жизни,

когда он уже изрядно над собой поработал. Он настолько свыкся с положением униженного, что иного отношения к себе не мог и представить, если бы не заболел.

По его признанию, если бы не болезнь, то еще немного, и он готов был, подобно дикому зверю в клетке, растерзать любую женщину, донимавшую его постоянной дрессировкой. На помощь ему пришла болезнь, ибо, несмотря ни на что, ему все же хотелось остаться хорошим человеком, хоть он и знал, что его считают плохим. Это знание компенсировалось ощущением, что человек он хороший или, по крайней мере, не столь плохой, как о нем отзываются недовольные критиканы.

Больной мужчина, продолжающий доверять своим чувствам, способен на быстрое выздоровление. Женщинам значительно труднее, ибо они путают чувства с эмоциями.

Существует много болезней, при которых физическое тело перестает повиноваться человеку. Больные, работающие над собой, не раз говорили, что, если бы не болезнь, они бы кого-нибудь прибили. Они сознают всю степень испытываемой ими ненависти и высвобождают ее. Они понимают, отчего лечение дает более медленный эффект, чем хотелось бы. Нередко они спрашивают меня, как это я смею говорить больным правду. Не всегда-то и смею. По крайней мере, не при первом посещении. Половина из них понимает меня, а половина не понимает.

Когда человек совершил убийство и суд предъявляет ему обвинение, то, если он сознается в совершенном злодеянии, однако своей вины не признает, он впадает в апатию. **Человек в состоянии апатии считает свой поступок оправданным. Серийным и массовым убийцам** присущ аналогичный склад мышления. Даже уже находясь за решеткой, они продолжают считать, что убили того или иного плохого человека по справедливости. Им известно, что и их самих кто-то хочет убить. Их с детства учили уму-разуму физической расправой, и точно так же они вразумляют других людей. Физическая расправа автоматически перерастает в убийство, если противник не воспринимает назидания.

Серийный убийца испытывает наслаждение от совершаемых им убийств и рассчитывает этим прославиться. При виде крови жертвы у него не возникает никаких эмоций. А почему вас страшит вид крови? Вы боитесь подсознательно обнаружить перед всеми свою любовь, ибо тогда она перестанет быть истинной. Вы боитесь потерять истинную любовь, *поскольку испытали ее в своей жизни*. А серийный убийца не испытал. И он реализует **свое желание хоть раз в жизни увидеть истинную любовь**: он видит кровь, а кровь – это любовь. Его целью было лицезреть любовь, и человек добивается своего.

Впавший в апатию человек знает и чувствует, что никто его никогда не любил и что его любовь никому не нужна. Поэтому его любовь превращается в *любовь ко всем, в ком он узнает самого себя*. Где-то в недрах его души теплится надежда, не позволяющая наложить на себя руки, однако в минуты ожесточения его посещает мысль, что таких, как он, нужно убивать, чтобы они не плодили себе подобных. Особенно безжалостно его отношение к собственной матери и к матерям в целом.

В минуту душевного кризиса в разгар ссоры с матерью либо уже после ссоры у него может возникнуть желание отомстить матери как можно больше, и он совершает самоубийство, чтобы избавиться от мучений и чтобы мать получила по заслугам. Мать, которая даже после этого не понимает своих ошибок, принимается искать виновных на стороне. Нередко мать все же осознает свою вину и, тем не менее, ищет виновного среди окружающих либо другие ищут по ее просьбе, только чтобы люди не указывали на нее пальцем. Несмотря на это, чувство испытываемой ею вины усиливается, повергая ее в апатию, и она начинает искать виновных все более крупного масштаба.

Свой поступок считают оправданным также и люди, занимающиеся *эвтаназией*, ибо мучения безнадежно больного человека и в самом деле страшнее, чем смерть. Почему же смерть не является к больному сама, об этом сторонники эвтаназии не задумываются. В некоторых странах эвтаназия разрешена законом. Это значит, что в данной стране закон позволяет возвращать кармический долг. Кто по-настоящему сопереживает страждущим, тот знает, как реально им можно помочь. Когда смертельно больной приходит к осознанию прощения, его мучения заканчиваются. Он помогает себе, и смерть помогает ему.

*Религиозные фанатики, верящие в конец света*, убивают своих единоверцев и считают свое деяние оправданным. Видимо, считают, что умереть неожиданно не так страшно, как умереть во время конца света. Подавляемый страх превращается в догматическое знание. Нет силы более могучей и несокрушимой, чем догма. Поскольку от величины страха зависит величина чувства вины, то чувство вины, соразмерное догме, являет собой не что иное, как апатию, сопоставимую с вакуумом. Кто желает выжить под лавиной кошмаров, тот вынужден стать апатичным эгоистом. Таким он и становится и, свято веря в свою правоту, начинает изводить всех точно так же, как поступали с ним.

**2. Люди, творящие добро**, которые сами себя считают творцами блага, гораздо хуже, чем преступники, поскольку преступник *положительным считает только свое деяние*. А творящий добро *оценивает положительно также и собственную персону*. Самое благое из всех благих деяний, с которым он себя отождествляет, – это страстная ненависть к любому проявлению зла.

В своей крайности творящий добро всюду видит одно зло и стремится быть первым в его искоренении. Чем умнее такой человек, тем меньше в нем остается человеческого. Человеческие качества он утрачивает из-за беспощадной доброты и теперь проделывает с людьми то, от чего сам же и пострадал. Так велит ему его «эго». **Безжалостные добрые** люди способны прожить очень долгую жизнь, поскольку их не пускают ни в рай, ни в ад, покуда они добровольно не признают своего заблуждения.

Я долгое время не могла понять, почему люди, постоянно обличающие ближних, ругающие их, критикующие, принижающие и т. п., не осознают, что своим отношением они терзают ближних до смерти. Почему их не мучает совесть? В чем причина моего непонимания? В том, что в них я видела себя. Мне бывает очень больно, когда меня в чем-то обвиняют, поэтому я и не спешу осуждать других. Эту боль я испытала очень отчетливо будучи еще ребенком, и это побудило меня на поиск способов ее уменьшения. Как видите, такой способ я нашла и делюсь им со всеми.

Однажды я испытала сочувствие к человеку из той же категории обвинителей. Напротив меня сидела посетительница, насквозь положительная, и кротко рассказывала, сколько ей пришлось всего пережить из-за того, что окружающие сплошь плохие и не намерены исправляться. Слушала ее и удивлялась – почему я вообще ее слушаю. Я могла бы ее прервать, но не сделала этого, так как ощущала, что это неспроста. В какой-то миг я испытала к ней сочувствие. А в следующий момент мне уже стало ясно, какое воздействие оказывает сочувствие. Так я впервые испытала на себе энергию *сочувствие*, о чем и поведала читателям.

**Сочувствие – это такое чувство, которое говорит, мол, я чувствую то же самое, что чувствуешь и ты.** Что же я почувствовала из того, что происходит в душе этого хорошего человека? Ничего не почувствовала. Одну лишь жуткую пугающую пустоту, вернее вакуум, и ничего более. От этого ощущения в пору было сойти с ума. Мне казалось, что ничего худшего человек не может испытывать. Из-за испытанного мною за долю секунды чувства я в течение полугода не желала сочувствовать кому бы то ни было. Теперь я гораздо лучше понимаю людей, избегающих сердечного общения. Они занимают оборонительную позицию, поскольку

не готовы пропускать через себя все то плохое, что есть в согражданах. И я тоже оказалась не готова.

Человек в состоянии апатии живет знаниями. Как это ужасно – знать, что ты – человек, и ощущать, что ты никто и что, если ничего не предпринять, так и останешься пустым местом. Даже микроб и тот вызывает к себе какое-то отношение, а ты – пустое место. Никому нет до тебя дела. Никому ты не нужен. Это рождает полнейшее презрение к человеческому роду, а также борьбу против подобного отношения, что по сути является борьбой против самого себя. Окружающим ни за что на свете не пришло бы в голову то, в чем их обвиняет оскорбленный человек в унисон с целым хором подобных же обвинителей.

**Впавший в апатию человек из разряда творящих добро** ничего не чувствует, но знает все, даже то, чего никогда не было. Чем он умнее, тем выше у него амбиции и тем утопичнее сочиненные им выдумки. Это значит, что **апатия представляет собой машину, бесперебойно производящую клевету**, причем идущему в ход сырью никогда не будет конца. Продукция апатии пользуется повышенным спросом при расправе с духовной личностью. Кто страшится подобного отношения, тот его на себя навлекает и страдает, превращаясь в абсолютного материалиста, а по современной терминологии – в эгоиста. Эгоист защищен от чувств ближних, ибо от бесчувственного чужие чувства отскакивают как от стенки горох.

Вот так мы и гибнем духовно, хотя самым нам кажется, что развиваемся. Что же делать? Опустить руки и лить слезы? Отнюдь – дело вовсе не столь безнадежно. Не забывайте – покуда мы живы, в нас все же хорошего свыше 50 %, а плохого менее 50 %.

**Неосознанное знание оборачивается страданиями, тогда как осознанное знание – осознанность – ликвидирует страдания и позволяет познать жизнь по-человечески.** Труднее всего приходится человеку апатичному, ибо апатия – наихудшее состояние, в котором может оказаться человек. Охвачен ли апатией юноша или старик, она все равно вынуждает человека бороться за усовершенствование мира. Покуда мир не станет совершенным, душа его не успокоится.

**Молодой творец добра, испытывающий апатию, борется, ибо душа его будет терзаться, если он не искупит своей вины.**

**Старый творец добра, испытывающий апатию, борется, ибо душа его будет болеть**

## **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.