

Лууле Виилма

*Тепло
надежды*

Прости себя



Книги о здоровье и душевном равновесии

Лууле Виилма
Тепло надежды

«Издательство АСТ»

2012

Виилма Л.

Тепло надежды / Л. Виилма — «Издательство АСТ»,
2012 — (Книги о здоровье и душевном равновесии)

ISBN 978-5-271-42383-3

Автор серии книг, специалист с многолетним опытом в области медицинских и духовных практик, рассказывает о разработанном ею учении. Суть его состоит в том, что, научившись правильно думать и прощать себя в самом широком смысле, человек обретает здоровье, счастье и душевный покой. Учение Л. Виилмы изложено в пяти книгах (три из них в двух частях). Вашему вниманию предлагается первая часть третьей книги.

ISBN 978-5-271-42383-3

© Виилма Л., 2012
© Издательство АСТ, 2012

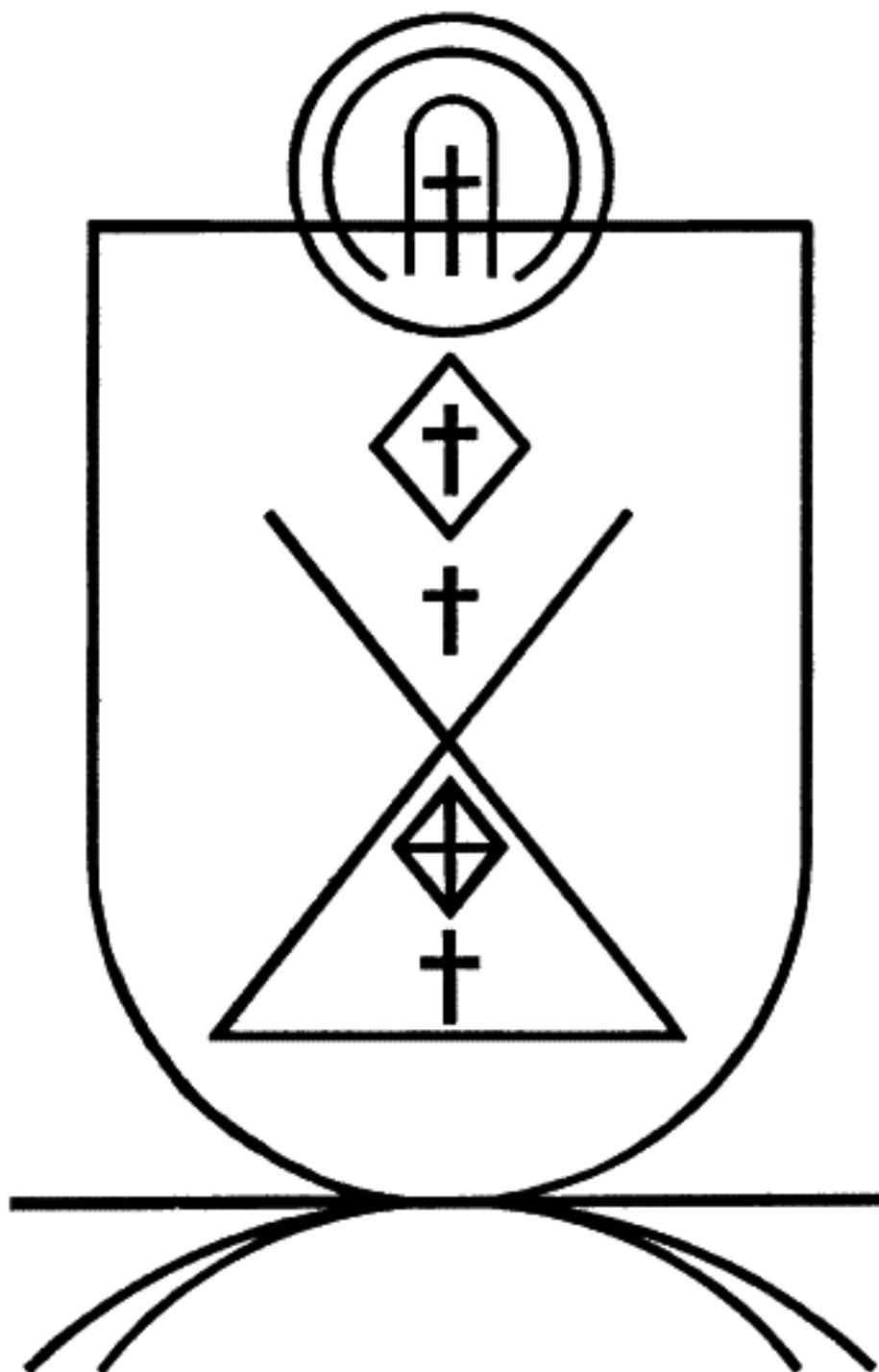
Содержание

К читателю	7
Заметить и пробудиться	23
В жизни всему есть свое место	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Виилма Лууле

Тепло надежды

Посвящается тем, кто хочет понять



Стремление

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

Но кому дано видеть свой Душевный свет, тому дарована способность посредством него разговаривать – общаться с собой и со Всеединством. Прошу – открой свою истину Всеединству и самому себе, чтобы усилить Душевный свет, чья ясность и сияние зависят от осознания Тобой любви.

Через осознание и постижение любви Душе даруется искупление.

Искупление есть узнавание истины на пройденном доселе пути заблуждений. Открой в себе истину любви, и от Всеединства Тебе будет ниспослано искупление.

Ищи истину и обретишь искупление через Свет любви».

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

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

Бо Ин Ра

К читателю

Уважаемый читатель!

Свою книгу начну с краткого обобщения предыдущих, чтобы напомнить подзабывшиеся принципиальные вещи и тем самым сделать систему исправления мыслей более доходчивой и логичной. Иначе Вам может показаться, будто книга куплена зря, или, что еще хуже, она вызовет Ваше неудовольствие. Ведь все, что человеку понятно, является также и приемлемым, а о том, чего не понимают, говорят: *«Это плохо»*. Тем самым реализация многих добрых вещей отодвигается в далекое будущее. А человек продолжает в то же время мучиться, находясь в плену старого, отжившего свой век – будь то рабочий инструмент или привычка, закон или укоренившийся обычай.

Жизнь принципиально проста. Все то многообразие, которое мы именуем жизнью, строится исключительно на удивительно крошечной и потому невидимой частичке – энергии любви, материальность которой уже открыта физиками-ядерщиками и доказана скептикам. Это есть энергия **смысла жизни**, или бытия. Одним словом, **энергия мысли**.

Жизнь человека не что иное, как поиск смысла жизни.

Счастье – это нахождение смысла жизни, нахождение Любви.

Таким образом, энергия мысли является материальной, но поскольку она не видна глазу, то ее до сих пор считали нематериальной. Тайное ведь остается тайным до тех пор, пока загадка не разгадана. Чудеса остаются чудесами, пока не будет постигнута их сущность. Мало-помалу выясняется и невидимая сущность болезней, и их излечение при помощи мысли обретает логику. Как говорится, время ставит все на свои места. Покуда же приходится черпать вдохновение из сознания того, что теория и должна предшествовать практике.

Каждый человек направляет своей мыслью энергию, из которой он сам состоит. Каждый человек вызывает изменения в самом себе, не умея этого увидеть и не смея в это поверить.

Воздействие мысли подобно ушату воды, вылитому на раскаленные камни. И человек вдруг понимает, что за его мыслью последовал соответствующий ей поступок. Хорошо, если люди осознают это и уже не повторяют совершенной ошибки. В основном же мысль воздействует исподволь, и потому ее материальность вызывает сомнение. Поскольку характер человека представляет собой определенную совокупность свойственных человеку постоянных идей и она считается неизменной, то при непрерывном повторении одних и тех же мыслей из песчинок вырастает гора. Гора – та же болезнь. Величине горы и ее своеобразию соответствуют величина и своеобразие болезни.

Исцеление мыслью подобно растаскиванию этой горы песчинка за песчинкой. Кто в состоянии наладить собственную целесообразную систему транспортировки своих песчинок, тот легко справится с этой работой. Это означает, что он способен развеять по ветру целый совок песчинок, или, иными словами, резко уменьшить масштаб своей болезни. А тот, кто надеется растащить свою гору чужими руками, тот может плакать, молить, клянчить, требовать или повелевать, но помощи он так и не дожидается, – только поучения. Свой образ мыслей человек может изменить лишь сам. Исключение составляют маленькие дети, не обладающие самостоятельным мышлением, – их мир мыслей и жизнь формируются матерью.

Изменение мира мыслей называют изменением самого себя. Якобы это является величайшим и наитруднейшим изменением. Я бы так не сказала, поскольку пытаюсь *не изменять себя, а изменяться*. Иначе говоря, насилие над собой стараюсь заменить на потребность делать хорошее для себя. Такой вариант опять-таки будет неприемлем для человека скептического, со старым складом мышления, который хочет всего добиться лишь физическими усилиями, но это уже его проблема. С Вами же, людьми будущего, стремящимися к самосовершенствованию, людьми, желающими познать себя – коих на свете 51 %, – мы вместе пойдем дальше.

Если первичная энергия движется в своей *невидимости*, то в зримости ее именуют энергией любви, а если она в своей *невидимости* пребывает в неподвижности, то в зримости она именуется злобой. Таким образом, **проблема заключается лишь в видении, или отношении, которое мы формируем при помощи видения.** Видению следует учиться у тех, кто видит эту невидимость и искренне в нее верит. Подчеркиваю: **нужно учиться, а не верить вслепую.**

Жизнь человека – это всего-навсего урок, для усвоения которого мы по своей доброй воле являемся на этот свет. Жизненный урок – это время познания чувства. Жизнь за жизнью, урок за уроком – так и накапливается жизненная мудрость. Из всех своих жизней в цепи возродений, или реинкарнаций, мы берем с собой жизненную мудрость – рассудительность. Она служит нам опорой в каждой из последующих жизней, даже и когда мы практически ничему новому не научаемся. Разум нынешней жизни не помнит жизней предыдущих, но кто верит в их существование, тот часто примечает у себя неизвестно откуда взявшуюся рассудительность и понимает, откуда она берется.

Современная цивилизация, – истоки которой, овеянные туманными теориями, уходят в глубь веков и воспринимаются с неверием и раздражением как атеистами, так и религиозными фанатиками, – является той самой большой школой материализма, или одностороннего видения жизни, которую мы проделали почти до конца – урок за уроком, из класса в класс. Кто не желает пройти повторный курс обучения в той же школе, где учатся по методу проб и ошибок, т. е. через страдания, у того есть право по своей доброй воле перешагнуть через порог манящей высшей школы либо не делать этого.

Высшая школа – школа посложнее. Чтобы там учиться, нужно не бояться ее. Чтобы ее не бояться, нужно освободиться от своего страха. Кто понимает, что жизнь движется только вперед, и считает это правильным, у того и меньше страх перед будущим. Иными словами, кто правильно рассуждает о жизни, у того жизнь не застопорится.

Наибольшей проблемой современной цивилизации является неумение общаться, то есть неумение с пониманием относиться к жизни, то есть неумение любить без условий. То есть неумение правильно думать. Кто не разбирается в законах жизни, тому действительно трудно любить ее без условий, хотя сердце и говорит, что так надо.

Законы жизни просты:

1) Все сущее есть Бог, он же Всеединство, образующее различные структуры из крошечных частиц энергии и пребывающее в состоянии постоянного изменения. Это изменение есть уничтожение старого и возникновение, или рождение, нового из той же энергии, из какой состояло старое. Ничто не возникает из ничего, и ничто не уходит в небытие. Изменяется лишь внешняя форма существования – тело.

2) Во всем заключено Божественное триединство: дух, душа и тело. Эти три составные части есть и у предметов, обычно считающихся неодушевленными. Жизнь управляется духом, который всегда находится в пути и не дает себя ничему потревожить. Уроки преподносятся душой. Вдвоем они составляют духовную, или невидимую, сторону нашего нынешнего уровня

развития. Наша плоть и кости являют собой физическое, зримое и потому признанное за истину тело, которое идет в будущее, движимое волей духа и силой души.

3) Человек – единственное мыслящее создание на Земле. Он является венцом творения природы, закономерным продолжением развития, поэтому его именуют сыном Божиим, которого Бог создал по своему подобию. Эта символическая мысль обозначает желание Бога помочь человеку в его постоянном и непрерывном самосовершенствовании, или развитии. Кто впускает в себя Бога, тот с птичьей легкостью взбирается в гору; кто не впускает, тот идет тяжелой дорогой страданий.

Бог есть постоянно развивающееся и совершенствующееся совершенство – открытое сознание, которое его сын лишь учится постигать. Отец дает. Проблема заключается в том, что сын не умеет понять отца и потому отказывается брать. Из-за неверия хорошее кажется ему плохим, а плохое хорошим. Чтобы постичь доброту отца как истину, сыну необходимы страдания, которые неизбежны, когда человек настаивает на своей правоте, и необходимо время, чтобы над ними поразмыслить.

4) Природа, она же Бог, не ведает насилия. Она предоставляет каждому возможность выбора. Человек, который верит в то, что сердце Бога находится в сердце верящего, выбирает более легкую дорогу. Кто Бога отрицает, тому выпадают страдания: он выбирает дорогу потруднее. Кто верит в Бога, а сам страдает, тот, следовательно, в Бога не верит. Он лишь полагает, что верит. Полагать – не значит «быть».

Догматизм, в том числе догматизм религиозный, стал тормозом на пути развития человечества. Кто хочет идти вперед, тому следует освободиться от всякого догматизма, от косных представлений.

5) Мнение есть предположение, в которое человек хочет верить. Правда жизни состоит в том, что все имеет две стороны. Не бывает плохого без хорошего, как не бывает хорошего без плохого. Кто видит лишь одну грань, тот ошибается и страдает. Слепая вера уже недостаточна для уровня развития современного человека. Настало время верить в соответствии с потребностями рассудительного человека. Если человек не осознает свои истинные потребности и не реализует их сам для себя, то счастливым он не станет.

Покуда человек не научится видеть целое, ему необходимо несчастье, чтобы ценить счастье: ему необходимо плохое, чтобы оценить хорошее.

6) Все начинается с мысли. За хорошей мыслью следует хорошее последствие, за плохой – плохое. Если плохое последствие человеком не исправляется, то возникает долг кармы, и его искупление, если человек действует по-глупому, происходит через страдания. Произойдет ли это в нынешней жизни человека через собственные страдания либо через страдания, последующих поколений, либо же в будущих жизнях того же человека, – зависит от того, когда человек возместит свой долг. Проблема в том, что современный человек не знает, что такое хорошо и что такое плохо.

Хорошее и плохое – понятия относительные. Что хорошо для одного, то плохо для другого, и наоборот. Кто начал плохое понимать, для того плохое стало хорошим. Иначе говоря, человек усвоил урок. Поэтому нельзя отождествлять свою жизнь с жизнью других и ощущать себя в плену произвола других людей.» Ощущение изменится, когда высвободится стресс.

Изменение ощущения означает изменение в отношении.

7) Жизнь человека – учеба. Человек учится исправлять плохое на хорошее до тех пор, пока прочно этого не усвоит, пусть даже это продолжится в последующих жизнях. Тело совершенствует все то, что нужно душе, и через это дух становится мудрее. До сих пор постижение хорошего и плохого происходило постфактум. Кто повел себя раз по-глупому и навлек на себя страдания, а потом все обдумал, тот не повторит совершенной ошибки. А кто привык забегать вперед и лишь потом думать, тот может так и остаться глупым.

8) Можно учиться на собственных ошибках, умный же учится и на ошибках других. Закон жизни гласит: подобное притягивает подобное. Все, что ты видишь в других, – таков ты сам. Не будь этого в тебе, ты не увидишь этого в других. В другом мы видим лишь себя. Кто ищет первопричину своих бед в других, тот непрерывно враждует с жизнью. Кто имеет смелость видеть свои ошибки, тот, в конечном счете, их исправит.

9) Все, что человек совершает, принадлежит вечности, пусть даже поступок не сразу приводит к зримому последствию. За поступком всегда следует последствие, даже если для нас самих поступок наш остался незамеченным. В невидимой для нас космической памяти, словно в Божьей картотеке, сохраняются также наши незримые, скрытые мысли. Уроки, которые каждый из нас усвоил или не усвоил. Космическая память не делит нас на хороших или плохих, как это принято у нас. Она знает, что ошибка – учитель, а человек – ученик.

Кто исправляет свою ошибку, т. е. искупает плохое, тот стирает из космической памяти оставленное им пятно. Выражаясь более научным языком, это можно было бы назвать изменением космической информации. Новая информация оказывает более благоприятное воздействие как на человека, так и на человечество.

10) Мы связаны невидимыми энергетическими нитями со всем, что нами совершено. Эти нити может оборвать лишь идущее от сердца, искреннее прощение, также именуемое раскаянием. Прощение и просьба о прощении действуют тогда, когда человек осознает свои ошибки. Если прощения просят механически, в надежде на послабление наказания, то это – самый обычный обман, коим люди занимаются каждый день. Кармического долга этим не искупить.

Умение прощения есть мудрость, при которой человек освобождает самого себя.

11) Вне Бога не существует ничего. Нет силы зла самой по себе. Если энергия любви пребывает в состоянии движения, то она суть ЛЮБОВЬ, или Бог, а если она останавливается, то становится ЗЛОБОЙ уже только по причине прекращения движения. Движение ее тормозится СТРАХОМ. Таким образом, на свете нет черта, или зла. Мы сами создаем для себя ад в своем сердце, где должна обитать Любовь.

Важнее всего – ЛЮБИТЬ. Любите себя, супруга, детей, родителей, людей, животных, растения, работу – созная, что все это от Бога. Если человек ставит Бога превыше людей и всех других проявлений жизни, то это означает, что он не постиг сути Бога и ставит его выше человека, а значит, и себя, и начинает любить лишь одного Бога, т. е. идеал, а творения Бога не любит. В этом случае жизнь как единство оказывается насильственно разъятой на две половины – духовную и физическую. Далее неизбежно следует ненависть к физическому как воплощению плохого. Так возникает религиозное представление о жизни, которое вынуждает любить Бога, а человека считать вечным грешником. Грешником, который не заслуживает ничего, кроме несчастий и гонений.

Подобные насаждавшиеся постулаты веры, отравлявшие сознание, со временем пошатнулись. Сквозь асфальт догмы пробилась протестующая ростки атеизма, пытающегося доказать, что жизнь – это не накатанная дорога религиозных догм. Во мраке забрезжил луч солнца. Однако атеизм как следующая ступень развития жизни также стал догматичным и начал причинять боль. Так мы и мечемся по своей дороге страданий от одного края к другому, пока не находим того, что дарует нам душевный покой. В авангарде человечества мчатся те, кто преодолел уровень атеизма; в хвосте плетутся те, кто еще не освободился от тормозящих пут религии.

Душевный покой есть уравновешенность. Это такое состояние, при котором хорошее и плохое становятся понятными и дают друг другу право на жизнь. Понимание зависит от мышления.

Хорошие мысли именуются позитивными стрессами. Плохие мысли именуются негативными стрессами.

Пишу я для того, чтобы научить людей помогать себе самим, и обычно говорю о негативных стрессах просто как о стрессах, поскольку так мы привыкли в повседневной жизни. Учтите это, пожалуйста, ибо в противном случае чтение книги может вызвать массу протестов и, как следствие, – стрессов.

Как негативные, так и позитивные стрессы возникают у нас от непонимания жизни, то есть от одностороннего видения жизни, то есть от страха, что меня не любят. Чем сильнее у человека этот страх, тем больше духовная слепота. Это означает, что человек не видит своей духовности. Он страхом отгородил от себя свою духовность (дух и душу) и считает истинным лишь материальный мир.

Противоречивым может показаться тот факт, что иной раз негативность чрезвычайно велика, а болезнь не возникает. В другом же случае положение нельзя назвать особенно плохим, а болезнь у человека серьезная. Почему? Как уже говорилось, стрессы возникают от непонимания жизни и тем самым неверной оценки жизненных явлений.

А. Если нечто **внешне выглядит очень плохим** и Вы оцениваете его **как очень плохое**, то Вы **правильно** разобрались в нем, и болезни не возникает.

Б. Если нечто **не очень плохое**, а Вы оцениваете его как **очень плохое**, то своим преувеличением Вы соответственно усилили свою негативность, и **возникает болезнь**.

В. Если нечто **совсем не плохое**, а Вы считаете его **плохим**, то Вы очень сильно преувеличиваете и приобретаете **тяжелую болезнь**.

Так возникают физические недуги.

В том, чтобы человек начал понимать жизнь, самую большую помощь ему оказывает собственное тело. Душа при помощи тела постоянно предупреждает о возможном несчастье. Происходит это через различные ощущения, предчувствия, так называемый голос сердца и прочие сигналы. Если эти сигналы не замечаются или игнорируются, то крошечные невидимые частицы энергии символически черного цвета, генерируемые плохими мыслями, будут непрерывно привлекать такие же плохие новые мысли, пока чаша страданий не наполнится и не возникнет первый болезненный симптом.

Так невидимое становится видимым, а именуемое нематериальным – материальным, словно доказывая скептикам материальность нематериальности.

Всякий легкий ушиб является предупредительным сигналом до возникновения сильной боли. Большой травме всегда предшествует маленькая травма. Всякая болезнь простудного характера предупреждает о скоплении соответствующей энергии, чтобы человек обратил на это внимание и избежал серьезной болезни. Если человек не внимает этому предупреждению, то возникает тяжелая болезнь. А если и это не послужит уроком, то человек отправляется к праотцам, и в следующую жизнь он явится, чтобы усвоить все тот же, но уже более суровый урок.

Если человек все оценивает положительно, то это тоже односторонняя, ошибочная оценка.

А. Если нечто – **внешне очень хорошее**, и мы оцениваем его как **очень хорошее**, то мы витаем в **душевных облаках**. Тело остается без внимания и без помощи.

Б. Если нечто – **хорошее**, а мы оцениваем его как **очень хорошее**, то мы словно против воли ходим по земле, тогда как душа рвется в небо. Недовольство своим телом, которое является обузой, причиняет **боль душе**.

В. Если нечто – **плохое**, а мы оцениваем его как **очень хорошее**, то **душа может разбиться**, когда она шлепнется о землю рядом с телом, а умник так и не осознает своего простодушия. Падение с иллюзорных высот в заземленную реальность может оказаться умопомрачительным, невыносимым испытанием. Такой душе очень плохо и будет еще хуже, если она не осознает своей духовной слепоты.

Стремясь лишь к хорошему, выискивая только хорошее и видя во всем одно лишь хорошее, человек забывает про физическое и замыкается в духовном. Замыкание в том хорошем, без чего человек не мыслит жизни и во имя чего потому и живет, означает утрату этого хорошего, его потерю. Если человек понимает, что духовность как хороший идеал и материальность как плохая неизбежность составляют единое целое, то его дух не станет убегать от тела. Единство противоположностей обеспечивает уравновешенное и совершенное целое, или здоровье. Однобокость, или душевное желание получать лишь хорошее, отпугивает дух.

Короче говоря, чрезмерное хорошее вызывает душевные болезни, а чрезмерное плохое вызывает физические болезни.

Где проходит граница возрастания стресса, за которой начинается болезнь?

Для каждой болезни граница различная. Накопление любого стресса является скрытой или потенциальной конкретной болезнью. Небольшое скопление данного стресса равнозначно вероятности скрытой легкой болезни, большое скопление может послужить причиной возникновения тяжелой болезни.

Когда скрытая возможность заболеть проявляется в виде болезни? Тогда, когда человек начинает открыто выражать свой стресс. Жизнь – это отношение.

Когда человек занял некую конкретную однозначную позицию и считает правильным собственное мнение, то тем самым он сформировал свое отношение.

Здоровье отражает отношение человека к жизни. Кто начинает **выражать свое одностороннее плохое отношение** к кому или чему бы то ни было, будь то в мыслях, на словах или в делах, и **сообразно этому жить**, тот **заболевает физически**.

Кто подобным образом начинает **выражать лишь хорошее отношение и жить соответственно этому**, тот приобретает **душевную болезнь**.

Если бы легко возбудимая детская нервная система считалась болезнью, то к душевной неуравновешенности люди относились бы с гораздо большей опаской, и по достижении взрослого возраста неуравновешенность человека не переросла бы в тяжелую психическую болезнь. Но поскольку человечество пока еще проходит только урок материализма, где все названо прямо противоположными именами, то тяжелыми считаются болезни физические, а душевные расстройства как недуги более легкие отодвигаются на задний план. Это – **огромная, роковая ошибка умных людей**.

Воплотиться в тело, т. е. родиться, человека призывает только негативность, или плохое, исправление которого составляет потребность любой человеческой души. **Хорошее – это усвоенное плохое**. Исправление плохого как деятельность дает в результате вечную жизненную мудрость, т. е. рассудительность. Плохое, которое именуется хорошим, не есть хорошее. Плохое, которое осознанно преобразуется в хорошее, есть хорошее, даже если его не называют хорошим. Имя ему уравновешенность.

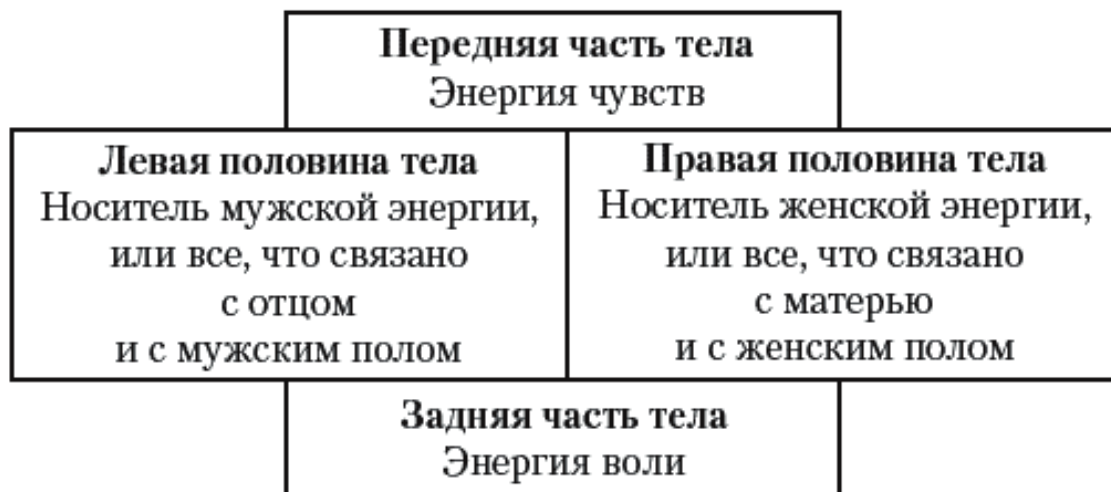
Жизнь представляет собой движение энергий, в котором царит совершенный порядок. Вмешательство в этот порядок, насилие над ним влечет за собой беспорядок – болезнь. Размещение энергий в теле очень рационально. Всякий раз, когда мне попадается какая-нибудь умная теория и я сравниваю ее с тем, что мне известно, восхищаясь все более тонкой логикой

перехода от простого к сложному, то я говорю себе: *«Сотворить такое совершенное создание, как человек, может действительно только Бог. Если бы мы еще умели уважать его творение и беречь».*

Еще с древних времен известно, что различные виды энергий человеческого тела располагаются в семи больших энергетических центрах, или чакрах.

Верхняя часть тела: БУДУЩЕЕ	7-я чакра (коронная)	ВЕРА
	6-я чакра («третий глаз»)	Равновесие энергии чувств и мыслей = НАДЕЖДА
	5-я чакра (горловая)	Общение
	4-я чакра (сердечная)	ЛЮБОВЬ
Нижняя часть тела: ПРОШЛОЕ	3-я чакра (солнечное сплетение)	Энергия власти
	2-я чакра (лобковая)	Сексуальная энергия
	1-я чакра (корневая)	Энергия жизненной силы

Далее уже о месторасположении тех видов энергии, что дано знать мне.



Человек отнюдь не случайно движется грудью вперед. Это движение означает, что как человек чувствует, так он хочет и так он поступает. Чувствование дает возможность осознавать, то есть осмысленно хотеть и действовать с умом. Кто на передний план выдвигает свое желание, тот как бы движется спиной вперед, не замечая приближения пропасти. Желание движет корыстным человеком. Наша цивилизация усваивает урок корысти. Мы желаем приобрести богатство, мудрость, хватку, трудолюбие, славу, почет, внимание, заботу, любовь, счастье, радость и т. д. и т. п. И всего этого нам будет не доставать до тех пор, пока мы не поймем, что же должно стоять на первом месте.

Чувствование – это системное восприятие. К чувствам относятся обоняние, вкус, слух, зрение и осязание. Если бы человек доверял своим чувствам, то не совершал бы ошибок. Но поскольку он использует органы чувств для помощи разуму, т. е. для того, чтобы сделать полезные для себя выводы, то не понимает, что живет все больше ради собственной выгоды и не позволяет себе во имя своей цели признать жизненную истину. Если бы не было потребности в личной выгоде, то разум не включался бы в работу, а человек фиксировал бы видимый предмет целостно и не приобретал стресса. **Рассудочное, оно же одностороннее, видение жизни и есть стресс.** Если человек видит только хорошее – это позитивный стресс, а если плохое – негативный. Кто не видит жизни как целого, для того жизнь – словно переменный ток: хорошее обязательно превратится в плохое или плохое в хорошее.

Стрессы воздействуют системно, вызывая соответствующие болезни. Независимо от пола, возраста, цвета кожи, уровня образования, служебного положения и прочих ступеней иерархии, иными словами, независимо оттого, король ты или нищий, **одинаковые стрессы вызывают одинаковые болезни.**

Все стрессы берут начало от страха, что меня не любят.

Основными стрессами являются чувство вины, страхи и злоба. Накапливаясь, они перерастают друг в друга, взаимосочетаются и могут образовывать запутанную мешанину болезней. Чувство вины перерастает в страх, страх перерастает в злобу. Злоба губит человека.

Цепочка стрессов приводится в действие страхом оказаться виноватым. Виноватым не хочет быть никто. Поэтому самый надежный способ подчинить своей воле человека, желающего быть хорошим, – это взывать к его совести. Так тиран, играющий в благодетеля, способен полностью выдавить из человека волю к жизни, не отдавая себе отчета в том, что поступает плохо. И человек гибнет, не умея защитить себя.

ОСНОВНЫЕ СТРЕССЫ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ



Любой стресс в конце концов перерастает в злобу:

1) В ком засело чувство вины, того обвиняют, и он начинает бояться и сам превращается в обвинителя. Обвинение – это злоба. Всякое оценивание, сопоставление, сравнение по сути своей является обвинением.

2) В ком засел страх, того пугают, и он начинает пугать других хотя бы с целью поучения или предупреждения. Это уже скрытая злоба, или борьба за жизнь.

3) В ком сидит злоба, того злят, а он сам начинает злобствовать. Злоба может быть:

- **открытой**, или доводящей до преступления,
- **скрытой**, или вызывающей болезни.

Скрытая злоба может быть:

- **доброжелательной**, вызывающей доброкачественные болезненные процессы,
- **злонамеренной**, вызывающей злокачественные процессы, или раковое заболевание.

Никто добровольно не признает себя злонамеренным, а между тем удельный вес недоброкачественных заболеваний в мире стремительно возрастает. Почему? Потому что все хотят казаться хорошими. Стремление жить в мире иллюзий или в воздушных замках грез рано или поздно заканчивается тем, что человек падает с небес на землю, то есть заболевает. В настоящей книге об этом много говорится.

А) Чувство вины – это стрессы сердца. Они делают человека восприимчивым к болезням, но сами по себе они – еще не болезнь. Чувство вины ослабляет.

Б) Страхи – это стрессы почек и надпочечников. Страхи притягивают плохое, но сами по себе не есть еще болезнь. Страх делает беспомощным.

В) Злоба – это сама по себе болезнь. Злоба поселяется там, где страхом прервано движение энергии. Какова злоба, такова и болезнь. Злоба уничтожает.

Деление спины на участки	Чувства	Типичные стрессы
От темени до 3-го грудного позвонка + плечо и верхняя часть руки + + 1–3-й пальцы	Чувство любви	Страх, что меня не любят. Страх, что не любят моих родителей, семью, детей, спутника жизни и т.д.
4-й и 5-й грудные позвонки + нижняя часть руки + + 4–5-й пальцы + + подмышечная впадина	Сопряженное с любовью чувство вины и обвинение	Страх, что меня обвиняют в том, что я не люблю. Обвинения в том, что меня не любят
6–12-й грудные позвонки	Чувство вины и обвинение других	Страх, что меня обвиняют. Обвинение других
1-й – 5-й поясничные позвонки	Связанное с материальными проблемами чувство вины и обвинение других	Страх, что меня обвиняют в том, что я не способен решить материальные проблемы. Страх, что меня обвиняют в трате денег. Обвинение другого во всех материальных вопросах
От крестца до пальцев ног	Материальные проблемы	Страх перед материальными проблемами

Страхи располагаются в теле следующим образом:

Страхи тормозят или полностью блокируют человеческую силу воли, или волю к жизни. Они могут копиться медленно и незаметно, а могут словно ударом молнии свести человека в могилу. Страхи вызывают неумение, непонимание, несообразительность, неспособность, невозможность и т. д. **Постоянно повторяющееся неумение становится в конце концов нежеланием. Неумение – это страх. Нежелание – это злоба.**

Злобу можно распознать по пяти признакам, которые могут проявляться по отдельности и которые не считаются болезнью. Но если они выступают в сочетании хотя бы еще с одним, то они считаются болезнью. К этим признакам относятся:

– **боль** – злоба поиска виновного;

– **покраснение** — злоба нахождения виновного;

– **температура** – злоба осуждения виновного. Наиболее опасной для жизни является злоба самообвинения, возникающая чаще всего из-за того, что человек принимает обвинения в свой адрес. Быть без вины виноватым – самая тяжкая ноша для сердца;

– **отек, или разрастание** – злоба преувеличения;

– **уничтожение тканей, или некроз** – злоба страдания.

В реальности боль не выступает одна – за ней скрываются температура, покраснение, отек или скопление выделений. Таким же образом за другими признаками злобы таятся четыре остальных. Вместе они образуют униженную злобу, которая вызывает воспаление. Чем выше концентрация униженной злобы, тем вероятнее образование гноя. **Гной – это невыносимая униженность.**

Человек является на этот свет, чтобы возвыситься и возвышать. Если он не умеет возвыситься, то не умеет и возвышать и в результате унижает себя и других. Униженность является источником всех видов злобы, связанных с жизненной борьбой.

Все виды злобы можно свести к одному знаменателю – обвинению. Оценивание, сравнение, взвешивание – все это также, за небольшим различием, является в принципе обвинением. Злоба уничтожает.

Можно выделить пять основных видов злобы соответственно их расположению в теле:

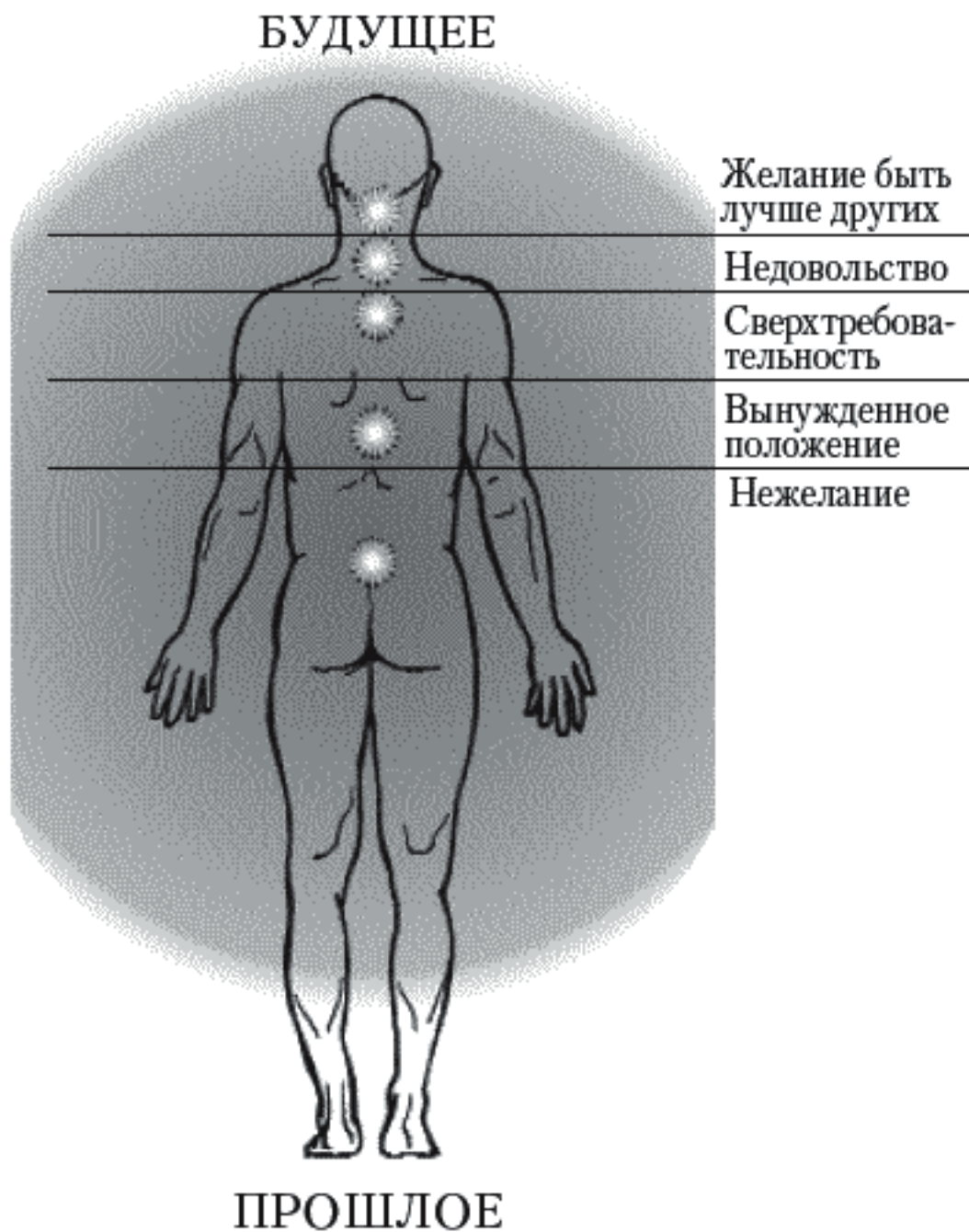
– **желание быть лучше других** – делает человека бессердечным, разрушает рассудок;

– **неудовлетворенность** – разрушает смысл жизни, отнимает вкус к жизни;

– **сверхтребовательность** – расщепляет целеустремленность;

– **вынужденное положение** – лишает свободы, делает человека рабом;

– **неприятие** — тормозит движение, развитие.



Из всех стрессов злоба является наиболее сложным и коварным. Экспансивная злоба примитивного человека вызывает простые и легко излечимые болезни. Чем выше уровень образованности человечества, тем сложнее становятся болезни. Они труднее поддаются обнаружению и труднее излечиваются. **Наиболее враждебной болезнью физического тела является злокачественная опухоль, возникающая из злонамеренной злобы.** Злонамеренной злоба становится тогда, когда человек не получает того, чего жаждет его душа, хотя получить это считает своим правом, и человек заикливается на своих правах. При виде чужих успехов такой человек ощущает себя беспомощным в этой несправедливой жизненной борьбе. Желание отомстить за несправедливость может лишь теплиться в закоулках души и никогда не проявляться в поступках, но оно существует и принимает облик злонамеренности.

Что касается СПИДа, то это болезнь перехода на уже более высокий, или духовный, уровень развития. СПИД – это сигнал о том, что хоть человек и потенциально готов возвыситься,

ибо достаточно настрадался, однако он еще не в состоянии отказаться от благ видимого мира, т. е. мира физического. СПИД говорит о том, что человек с его чувствами находится в будущем, а с желанием – в прошлом, но сам этого не сознает.

Эта болезнь возникает от разделения жизни на духовную и физическую части, между которыми проводится четкая граница, перешагнуть через которую запрещено как себе, так и другим. Человек, который абсолютно уверен в правоте такого представления, не дает никому права поколебать его хотя бы выражением естественного человеческого сомнения. СПИД является болезнью **чрезмерной** рациональности.

Тот, кто видит мир в черно-белых красках, сознательно отсекает от своего видения мира все полутона и не понимает, что тем самым обращает настоящее в небытие. Диафрагма, или грудно-брюшная преграда, символизирует момент настоящего. Окружающие ее ткани символизируют более протяженное настоящее – **повседневное** настоящее. Кто в мыслях спешит в сказочное будущее, тот должен будет идти уже без тела, ибо в настоящем он свое тело не понимает и не любит.

Настоящее учит нас спокойно объединять противоположности в самом себе. Кто оправдывает распутство своего тела его физиологическими потребностями, тот способен с места преступления шагнуть в святилище и, не покаявшись в грехе, ощущать себя там святым человеком. Если человек считает, что имеет непреложное право заходить во все двери, то дверь в духовный мир окажется для него закрытой. Осознание же причин страданий физического тела снова приоткрывает врата на небо, чтобы впустить заблудшую овечку.

И вот человек, желающий быть лучше других, заканчивает свой земной путь наравне со всеми остальными. Рождение и смерть доказывают каждой человеческой душе ее равенство с другими до тех пор, пока мы не начнем понимать это. А количество и качество дней жизни определяется количеством и качеством *самости* человека.

Все имеет две стороны, уравнивающие друг друга, чтобы целое было в равновесии. В жизни и в зеркальном отражении жизни **в человеке на 49 % плохого и на 51 % хорошего**. Все наши стрессы входят в эти 49 %, и о них я и веду речь. Если этот процент возрастает, то здоровью, а в дальнейшем и жизни, грозит опасность. Каждый человек без исключения рождается на этот свет, чтобы учиться, т. е. исправлять плохое, т. е. держать этот один процент, недостающий до 50, по возможности ближе к нулю. Это означает, что человек рождается только по зову того плохого, которое в предыдущих жизнях осталось непознанным им как хорошее.

Человек должен бы походить на странствующего путника, который идет по жизни и через которого жизнь проходит, как через сито. Из этих 49 % путник оставляет на дне сита лишь необходимую для него крупицу мудрости. Крупица эта возвышает человека в его достоинстве. К сожалению, испуганный человек оставляет в себе, кроме крупички, много всякой дряни, а это и есть болезнь. Дрянь – это то, что человек считает дрянью. Для одного это – одно, для другого – другое. Кто из желания нравиться другим формирует свой мир в угоду чужому мнению, тот оставляет себе и чужую дрянь.

Для испуганного человека плохим может быть как хорошее, так и плохое, поскольку он боится оказаться под властью того и другого. Испуганный человек **боится оказаться рабом**, и потому **он – раб**. Больше всего он является рабом своих стрессов. Все, чего человек боится, он как раз притягивает к себе. Мы сами более чем кто бы то ни было делаем себе плохо, а вину ищем в других. Страх блокирует всякое движение энергии, вызывая переизбыток соответствующей энергии в душе и в теле и превращая скопившуюся энергию в энергию злобы.

1) Избыточное плохое, или плохое, превышающее 49 %, вызывает физические болезни тела.

2) Избыточное хорошее, или хорошее, превышающее 51 %, вызывает душевные болезни.

Иллюзии, или избыточное хорошее, вызывают психические отклонения, перерастающие от скопления хорошего в психические расстройства и наконец в душевные болезни.

Человек способен помочь своему телу сам, если у него цел рассудок. Если рассудка нет, то он не может помочь себе сам. Помочь ему могут родители и близкие. Если они не умеют или не желают оказать душевную помощь, то приходится помогать телу душевнобольного, как бы трудно это ни было.

Лечение больных, в том числе и душевнобольных, должно бы быть самым естественным образом заботой родителей больного, поскольку ребенок есть сумма своих родителей. Если в семье, т. е. между родителями, царит любовь, то семья уравновешена. И ребенок, являющийся зеркалом семьи, будет тогда уравновешенным, а значит, здоровым. Равновесие есть взаимоотношение двух сторон друг с другом как на духовном, так и на физическом уровне.

Каков отец ребенка, таков и дух ребенка, разум и костяк. Такова его материальная жизнь.

Какова мать ребенка, такова и душа ребенка, чувства и мягкие ткани. Такова его душевная жизнь.

Все недостатки костяка отражаются на мягких тканях, и все недостатки мягких тканей отражаются на костяке.

Кто не умеет видеть себя, пусть посмотрит на своих родителей и сделает вывод. Отрицание этой истины больно откликнется в будущем.

Мать определяет мир, отец создает мир.

Ребенок есть половина каждого из них.

Больной ребенок – это искупление долга кармы обоих родителей.

Если родители идут по жизни рассудительно, то ни они сами, ни ребенок не отстают от времени, и у ребенка не возникают физические болезни. Если родители идут рассудительно, не опережая время, то ни у них, ни у ребенка не бывает душевных болезней. Рассудительность – это уравновешенность, понимание, любовь.

Ребенок – сумма своих родителей. Сумма, как известно, есть количество, которое непременно отличается от слагаемых качеством. Поэтому родители с удовольствием находят в ребенке себя, когда ребенок здоров и в хорошем смысле неординарен. Но если с ребенком что-то не так, то испуганные родители могут сделаться совершенно слепыми. **Страх оказаться виноватым может полностью уничтожить желание помочь.** Собственное благополучие важнее для тех, кто называет себя творящими добро. В настоящей беде на помощь приходят плохие люди.

Независимо от обстоятельств не бывает вины, есть лишь ошибки. И ошибки можно исправить. Ошибка не есть грех, ошибка – это неумение. На свет же мы именно для того и являемся, чтобы научиться, будь то родители или дети.

Единственный грех на свете – непросьба. И этот грех люди совершают в большом количестве, не понимая, что от себя ничего не скроешь. **Грех – это когда хорошее забывается, а плохое остается в памяти.** В памяти сохраняется то плохое, в коем человек не признает собственной ошибки и потому приписывает его другому.

Не следует винить своих родителей: Вы сами выбрали их по своей доброй воле, когда решили возродиться вновь. У Вас была потребность исправить то плохое в этой жизни, что они могли дать. Вы явились любить их безоговорочно, такими, какие они есть. Если Вы это забыли, то постарайтесь вспомнить и исправьте свои ошибки.

Независимо от родителей, дети сами должны внести равновесие в свою душевную жизнь. Хорошо, если родители понимают свою роль в формировании ребенка и помогают ему тем, что исправляют свой внутренний мир. Но если родительская духовная слепота этого не позволяет, то ребенок выбрал более трудный жизненный урок и должен одолеть его один.

Никто никому не должен делать хорошее, если другой этого не хочет, и вместе с тем у каждого есть потребность творить добро. Человеку нужно делать хорошее другому или отдавать, чтобы самому быть человеком. Но что отдавать? И что ценнее всего?

Когда дают вещь, то отдают малость.

Когда дают любовь, то отдают много.

Когда даруют прощение, то отдают самое ценное.

У каждого прощающего в жизни непременно наступает такой момент, когда он ощущает, что хочет попросить прощения у прошлого за то, что оставил свое прошлое без благословенной любви. Когда прошлое освобождается, то в тот же миг будущее наполняется беспрепятственно текущей любовью, которая делает человека счастливым. **Прощать – значит отдавать вдвойне, осознанно и достойно. Просить прощения – значит заменить данное плохое на хорошее, осознанно и достойно.** С великодушным прощением можно незаметно перегнуть палку. С идущей от всего сердца просьбой о прощении такого не бывает.

Хорошо, когда человек умеет прощать и просить прощения у человека. Еще лучше, когда он считает достойным прощение животного. А лучше всего, когда человек научается прощать и просить прощения у невидимых энергетических тел, или стрессов. Тогда человек освобождается от силы притяжения негативности и обретает счастье.

Существует один-единственный Бог, это – Любовь.

Он ждет, когда человек высвободится из плена страха, чтобы начать его любить.

Человек – странник, идущий по дороге своей судьбы. Все, что он встречает на пути, необходимо в том виде, как оно есть. Человеку нужно лишь изменить свое отношение и начать сознать двухполюсность жизни. Начать сознать может тот, кто освободится от своих страхов.

На вопрос, **идти ли** своей дорогой, мы уже ответили своим появлением на свет. Теперь каждому нужно ответить, **как идти**. Идти ли без стрессов или со стрессами?

Несмотря на рост стрессов, средняя продолжительность жизни человека увеличивается, что сопряжено с большими страданиями и мучительным уходом из жизни. Это означает, что человеческие души нуждаются в более глубоких и зрелых знаниях, которыми владеет лишь старость. Потребность эта позволила открыть много возможностей и способов продления физической жизни. Вероятно, откроются и духовные возможности.

Заметить и пробудиться

Жизнь человека – упорядочивание видимого хаоса. Каждый делает это так, как умеет, хочет и может. Развитие человека и человечества происходит в виде синусоиды. Чем рассудительней мысль человека, тем с меньшей амплитудой он движется по этой синусоиде из крайности в крайность, тем меньше причиняет себе боли.

Нашим движением руководит дух, то есть идея, то есть цель. Из упорядочивания материальной жизни нам известно, что для достижения цели необходимо иметь хороший план, чтобы хорошая идея могла осуществиться. К достижению маленькой повседневной цели ведет короткий путь, или легкая реализация. К достижению большой цели, важной для будущего, ведет долгая дорога, или трудная реализация.

Известно нам и то, что большое начинается с малого. Кто с детства приучается своими руками создавать что-то из повседневных мелочей, тот, вырастая, способен реализовать большие цели. **Освободите свое неумение понять, что является большим и что малым, и неумение понять, что в очередности является главным и что неглавным.**

Иначе эти стрессы могут стать камнем преткновения на Вашем пути.

Малое начинается с нуля. Большое относительно, ибо не имеет предела.

Физическая жизнь каждого ребенка начинается с нуля. Уроки, что даются ему по принципу нарастающей сложности, уводят его далеко и высоко. А если в цепи нарастающей сложности имеются недостающие звенья, поскольку его родители посчитали или он сам посчитал, что из встреченного на пути что-то ему не понадобится, то всякий раз, когда в ходе своей жизни он, следуя по синусоиде, будет попадать в аналогичную ситуацию, то ноги его будут увязать в дороге. С каждым разом все глубже и глубже – до тех пор, пока не восполнится пробел.

Если Вы сделали вывод, что начало жизни ребенка – вещь незначительная, то ошибаетесь. У этой незначительной вещи есть другая, очень важная сторона, которая в своей невидимости говорит о том, что **момент зачатия ребенка имеет основополагающее значение**. Изменить количество этой **первичной энергии жизни** возможно лишь простив своим родителям их ошибки, если есть желание эти ошибки понять. Если желания нет, то жизнь будет продолжаться, подчиняясь лишь судьбе.

В каждом мгновении есть нечто большое и нечто малое. Человек, не испытывающий страхов, понимает это, испуганный человек не понимает.

Представьте себе, что стоите на дороге, которая неожиданно уходит из-под ног. Если эта дорога, словно корка льда на грязной луже, то еще ничего. Был, правда, испуг, но поскольку запачкались только ноги, то Вы пошли дальше. Испугались раз, испугались другой, а на третий уже не испугаетесь. Подобно школьнику, Вы **на опыте научились** тому, что **не нужно бояться** грязной лужи. Изменилось лишь отношение к луже. Это является мудростью видимого уровня. Но у этого случая есть и другая сторона. Если бы Вы с первого раза поняли, почему выпачкались грязью, то эта грязь в жизни больше не пристала бы к Вам. Перед тем, как ступить в лужу физически, Вы были обозлены на человеческую душевную нечистоплотность, или подлость, и грязная лужа обратила Ваше внимание на это. Но Вы этого не заметили. Отныне Вам придется терпеть страдания, покуда не поймете и этого. Ведь подлость свойственна всем. В том числе и Вам.

Люди постоянно спешат, и спешка все возрастает, поэтому разговор о подобных мелочах кажется укрупнением мелочей, то есть преувеличением. Таким образом человек увязает все глубже: до колен, до бедер, по пояс, – и выкарабкивается из трясины с бранью и обвинениями. И лишь когда человек увязает настолько, что даже ценой невероятных усилий выкарабкаться ему не удастся, он наконец задумывается всерьез, спрашивая себя: *«Почему я то и дело попа-*

даю именно в такие ситуации?» Либо же Вы ломаете голову над тем, почему с Вашим ребенком случаются подобные неприятности.

Мелочи остаются незамеченными из-за спешки, а значит, из-за страхов. Всерьез о жизни начинает задумываться тот, кто увяз в трясине проблем и желает из нее выбраться своими силами, ибо осознает, что другие помочь ему не могут.

Те немногие, у которых внезапно из-под ног ушла почва и трясина сомкнулась над головой, а затем, будто чудом, их снова вынесло на поверхность, начинают верить в невидимое, поскольку на пороге смерти они увидели невидимое. Человек, увидевший истину, захочет видеть ее и верить в нее все больше и больше.

Основная масса людей не замечает возникновения у себя стрессов.

Они не признают своих страхов, чувства вины, злобы, так как не заметили, ни как они возникли, ни как перешли в ощущения. Кто не следит за своими ощущениями и мыслями, тот в один прекрасный миг окажется словно перед гильотиной, чувствуя, что его наказывают несправедливо.

Обсуждая с иным человеком повседневные проблемы, видишь, как он раздражается, говоря о вещах, не имеющих лично к нему никакого отношения. Стоит такому заметить лишь мимоходом, что, мол, нет смысла раздражаться попусту, как он сразу повышает голос, говоря, что совсем не раздражен. Обычно собеседник старается прекратить подобный разговор во избежание неприятностей. Так ни тот, ни другой **не заметили**, как от одной этой мелочи в обоих возросла злоба.

Даже и сейчас, читая этот абзац, Вы точно так же можете сказать: *«Вполне нормальный разговор вежливых, деликатных людей. Стоит ли повсюду выискивать плохое?»*

Но если разобраться в сути дела, то собеседник, желая избежать ссоры, не сказал следующего: *«Но ведь ты раздражен. Повышенный безапелляционный тон указывает на раздраженность»*. Так же и тот, другой, не углядел в своем раздражении злобы. А так как ссоры не последовало, то и помнить нечего, и оба продолжают жить как ни в чем не бывало. Ведь по сравнению со злом подобные мелкие неприятности – словно капля в море, которую саму по себе морем не назовешь. Ну а то, что таких капель скапливается больше, чем уместается в море, **остается незамеченным**.

Если заняться буквоедством и начать доказывать другому, что тот все же раздражен, то вспыхнула бы крупная и непримиримая ссора. Финал этой оскорбительной ссоры запомнился бы обоим. Один не терпит лжи, поскольку боится ее и в любом маленьком отрицании видит не страх, а уже намеренную ложь. Другой не желает признавать свои ошибки, боясь показаться плохим, трусливым, несправедливым. Оба не видят, что, каков один из них внешне, таков другой внутренне.

Мне приходится ежедневно быть таким буквоедом, но так, чтобы не делать больно ни себе, ни другим. С непонимающим человеком это мне не удалось бы. Особенно сложно вести разговор о первопричинах болезни человека близкого, дорогого. Не раз я отказывалась, говоря, что не следует тревожить душу умершего. С другой же стороны, знать это необходимо, чтобы самому не погибнуть от той же болезни.

К примеру, очень кроткий, готовый к самопожертвованию человек заболел раком или умер. Как же так, ведь он был воплощением доброты? **Незаметно** для себя люди путают кротость с беспомощностью, миролюбивость с примиренчеством, готовность идти на унижения с покорностью, радость с печалью, уважение с любовью, благотворительность с благими делами.

Желание прожить жизнь **незаметно**, не тревожа других, приводит к тому, чего этот скромный человек страшился: тяжелая болезнь сделала его особенно болезненно заметным

для близких. В душе каждый хотел бы жить как нормальный человек, то есть быть **в меру заметным**, но не осмеливается. Нужно научиться сметь.

В газете появилась статья «Насморк происходит от обиды», вызвавшая злобные нападки, будто эта теория враждебна по отношению к человеку. Некий воинственно настроенный человек вопрошал: *«Что же мне теперь – думать плохо о своем хорошем знакомом, если он идет по улице навстречу и хлюпает носом?»* Хотелось бы спросить у него, неужели он в своей наивности не заметил, что все люди время от времени обижаются, ведь мы – люди. Статья вызвала у него раздражение, потому что обиженность – его слабое место. На деле же думал он о том, что теперь о нем подумают люди, когда встретят на улице, а у него – насморк. Ведь насморк, черт бы его побрал, скрыть не так-то просто. Хлюпающий нос – хлюпающая заносчивость, заносчивая слезливая обиженность – это предатель, который появляется в самый неподходящий момент, к посрамлению владельца. Этот сердитый человек полагал, что к нему станут применять ту же мерку, которую он применяет к другим. Кстати, американские врачи уже изучают взаимосвязь между обидами и образованием раковых опухолей. А нас здесь, в Эстонии, раздражает, когда говорят, что обида связана с насморком. Если некий американец заявляет, что эстонцы мелочны, то мы сильно обижаемся и зарабатываем насморк. При этом причину своего насморка мы продолжаем упрямо отрицать. Хотим показать, что мы лучше других. Из-за этого желания насморк и возникает!

Для людей типично желание ладить со всеми, чтобы не было расхожих мнений и ссор. Обоснование убедительно: *почему непременно нужно быть за или против кого-то? Я воздержусь, и тогда против меня ничего не скажут.*

Что такое – «воздержусь»?

Это страх занять чью-либо сторону, чтобы не нажить себе врага. Он же – страх, что противная сторона не станет меня любить. Поскольку обычно не принято столь глубоко вникать в такие вещи, особенно увязывая их с любовью, то подобного страха как будто и не существует. Смелый человек не бывает в числе воздержавшихся – у него всегда есть своя позиция. Смелый говорит: «Твой **поступок** плохой». Он проводит различие между личностью и ее ошибочным поступком, потому что знает, каким образом человек учится. Испуганный человек говорит или думает: «**Ты** плохой». Он не смеет признать свои ошибки и потому не умеет отделять человека от поступка, ибо не видит обратной стороны дела. Особенно же он не замечает возникновения маленьких стрессов, так как не воспринимает эмоции как стрессы и не знает, что они накапливаются.

Каким образом можно заметить свои ошибки, пока не будет поздно? Как настичь те мысли, что проскакивают в голове по меньшей мере шестнадцать раз в минуту? Возможностей столько же, сколько на свете людей.

Советую начать с программы-минимум: подметьте у себя в течение дня одну негативную мысль и проследите, как она влияет на Ваш день. Если Вы научитесь глядеть на себя со стороны, как глядят на Вас другие, то поймете, что мысль эта влияет на весь день. Когда Вы это усвоите, то найдете одну мысль уже за час и освободите ее. Так учатся следить за своими мыслями, словами и поступками.

Я, например, встав утром с постели и поприветствовав день, концентрирую свои мысли на энергии этого дня. Я знаю, что **каждый день нам дается разная энергия** как необходимый всем нам урок. В связи с этой энергией усиливается моя энергия сегодняшнего дня, чтобы я усвоила этот урок. Делаю я это с удовольствием, потому что это облегчает мою работу с пациентами. Как?

Приведу в пример некоторые дни и их воздействие на больных.

1) **День великодушной жертвенности.** В этот день трое из моих пациентов уступили время своего визита тем, кто, по их мнению, нуждался в помощи больше, чем они. На самом деле это было не так. Я знала, что клиенты вне очереди забудут записать своих благодете-

лей на новое время приема. Так и получилось. Несчастные и разочарованные жертвователи позвонили мне через несколько дней сами.

В тот день эти люди со вздохом повторяли грустную истину о том, что чем больше делаешь людям добра, тем больше тебе отплачивают злом, ибо не сознавали того, что добрый поступок они совершили, дабы выслужить любовь и уважение.

2) **День сетований на зло.** Все без исключения сетовали на то, что им плохо оттого, что в мире так много зла. Почему ничего не предпринимается? А вот в старину плохих людей наказывали будь здоров! Вор лишался руки, а убийца – головы.

В тот день многие из тех, кто со злобой размышлял о зле, пострадали от намеренного злодейства, хотя день предостерег их и дал возможность уберечься.

3) **День размахивания кулаками.** Двое пришли записываться на прием, и для обоих мои условия оказались неприемлемыми. Они ушли, отчаянно жестикулируя. Третья – почти совсем глухая 75-летняя старушка, у которой слух стал ухудшаться с двадцатилетнего возраста, упрямо досидела до своей очереди, не спрашивая, совпадает ли ее желание с моими планами. После того, как я в течение двух часов записывала на бумаге необходимые для нее указания, а слух так и не улучшился, ее зять пригрозил спалить мою приемную.

В тот день ухитрились поссориться даже закадычные друзья.

4) **День необузданного упрямства.** В этот день первой реакцией у всех посетителей было слово «нет». Со второй половины дня все беседы с пациентами я начинала с того, что сегодня – день непокорности и давайте прежде всего освободим непокорность, иначе мне не имеет смысла навязываться вам. Я подчеркивала слово «освободим» (не «освободите») – и раз за разом освобождала свою непокорность вместе с больными все основательнее. Сама я к вечеру ощущала себя весьма неплохим человеком. Даже усталости не чувствовала.

В тот день у очень многих людей оказались из-за равнодушия партнера сорванными очень хорошие планы и, что особенно важно, в отношении к партнеру зародилось недоверие.

5) **День опозданий и спешки.** Половина пациентов явилась с опозданием, другая половина ерзала на стульях, куда-то опаздывая. Если бы я не записывала свои слова на пленку, то от такого визита не было бы никакого проку. У всех людей на тот день был составлен настолько плотный график дел, что потеря тридцати секунд воспринималась бы как катастрофа. Такая напряженная жизнь именно к катастрофе и приводит.

В тот день было много аварий и травм.

6) **День глупого умничания.** Люди старались оправдать и обосновать свои поступки, но делали это нелогично и капризно, настаивали на своей правоте. *Разве я не прав? Почему я должен пойти навстречу? А может, мне этого не нужно? А может, я как раз хочу быть больным!* Что бы такому умнику ни отвечать, в этот день он все равно ничего не воспримет. Этот день пропал для них зря, и к вечеру нервы были у них на пределе.

В тот день многие сердились на всяческую демагогию и философствования.

7) **День страха оказаться ненужным.** Все без исключения пациенты чувствовали себя на фоне других мелкими, глупыми, некрасивыми, неуклюжими, ущемленными и т. д. и пытались сделать все, чтобы их полюбили, действуя в своем рвении другим на нервы. Тем надоело постоянно доказывать свою любовь, и это подлило масла в огонь ревности.

Это были женщины, имевшие высокопоставленных именитых мужей, и мужчины, имевшие высокопоставленных жен. Один молодой человек, потерявший вкус к жизни, ощущал себя рядом со своей мудрой матерью полным ничтожеством и помышлял о самоубийстве.

От страхов все эти люди совершенно не умели стоять на собственных ногах и быть самими собой. Это были поработившие себя рабы, желавшие каждый по-своему уничтожить рабство. Жизнь стала для них трагедией, а у их спутников жизни беспомощно опускались руки: необходимость постоянно переубеждать и доказывать свою любовь утомляет и оупляет.

Это был день усталого бегства от неудовлетворенности.

8) **День бестолковых хлопот.** К счастью, этот день был для меня выходным. Я так и не справилась бы со своей работой, не призови я добрых людей к порядку, – все стали бы говорить со мной «пару минут, не больше!» о важных делах, не понимая того, что тогда мне пришлось бы забросить свои важные дела. Утро началось со звонков и обращений, из вежливости интересовались моим мнением, строя грандиозные планы, причем большинство из планов не имели ко мне ни прямого, ни косвенного отношения. Желание действовать, но неумение что-либо делать вынуждало людей обращаться к авторитету, который бы все урегулировал.

Прежде чем (уже ближе к обеду) я отключила телефон, я сказала многим: *«Пословица гласит: сперва подумай и лишь потом говори. То есть сперва подумай и лишь потом спрашивай. Если думать не умеешь, то садись и освободи свой страх, что меня не будут любить, если я сейчас не сделаю чего-то большого и умного, а когда образумишься, тогда берись за дело. А если умная мысль в голову не приходит, то ничего сегодня и не предпринимай – сегодня не день для начинаний. Разве может другой человек в двух словах посоветовать, что тебе нужно делать? Ведь твои желания не подчиняются чуждой логике. Твои цели чужды другому и, что главное, – в свои тайные мысли ты его не посвящаешь, так как же он может дать тебе толковый совет!»*

Этот день вызвал у руководящих работников ощущение бомбы замедленного действия, и немало из этих бомб взорвалось, поскольку день расщепил тех, кто не сумел постоять за себя смело и решительно. Это был сумасшедший день сверхтребовательности.

Это были примеры негативной энергии. Негативность имеет и другую сторону. Кто не испытывает страха перед великодушной жертвенностью, сетованиями на зло, размахиванием кулаками, необузданным упрямством, опозданием и спешкой, собственной ненужностью, бестолковыми хлопотами, – у тех не возникло соответствующей злобы, и для них эти дни были благоприятными.

Интересным днем оказался **день духовного освобождения, или день открытия VII чакры.** В этот день VII чакра у каждого открылась соответственно потребности. Что означает «соответственно потребности»? А то, что чем больше человек занимается усовершенствованием своего образа мыслей и благодаря этому лучше видит мир, тем больше перед ним раскрывается тайн. Если человек, который ничего не знает и знать не хочет, видит нечто небывалое, то от страха может и сойти с ума.

Этот день был днем крайностей. Половина людей утверждала, что чувствуют себя прекрасно. Правда, тело было каким-то странным – кое-кто ощущал озноб – но на душе было легко. Я обратила внимание на слова, какими они описывали свое состояние, потому что говорили они правильно, но не понимали смысла своих слов. Их лица сияли от радости за себя. Это – люди с позитивным складом мышления, которые верят в будущее и видят прежде всего хорошее. Энергия нацеленности в будущее, или энергия возвышения, придает и придала им в этот день еще большую окрыленность.

В этот день свою подлинную сущность смогли лучше обычного познать наивные и эмоциональные позитивисты. Их сверхэмоциональность и детскость наверняка стали мишенью критических комментариев со стороны убийственно серьезных реалистов.

Вторая половина людей вела себя, как мечущаяся туда-сюда обезглавленная курица. Эти люди настроены негативно. Они прежде всего видят всегда плохое и начинают с ним бороться. В этот день они не боролись, а были заняты поисками себя, поскольку себя не узнавали. Лишь когда я сказала: *«Ведь Вам не плохо»*, они успокоились. Без посторонней помощи они не поняли, что их вера в себя возросла и от этого они продвинулись на крошечный миллиметр по своей линии развития в сторону возвышения. Даже у тех, кто ни во что и ни в кого не верит, прибавилась в этот день умеренная вера в себя, а это – одна из целей, важная сама по себе.

Такие хорошие дни выпадают все чаще. Наше восхождение в направлении духовности находит поддержку; 51 % человечества устремились в этом направлении; 49 % кинулись в

другую крайность – в страдания, ибо так они учатся. В такие дни у психологов и психиатров много работы, поскольку испуганное человечество нуждается в помощи.

Если бы я не считала каждый день своей жизни важным и не благодарила бы небеса за то, что этот день мне дарован, то не старалась бы уже заранее сделать его лучше. День меня изнурил бы, и своим раздраженным тоном я отпугнула бы больных, – я ведь тоже не двуязычная. Уважение к себе позволяет мне все больше и больше уважать пациентов и говорить напрямик: *«Простите, милый человек, но Вы слишком мало поработали над собой, чтобы добиться того, чего хотите. Ради себя же Вы должны сократить дни, наполненные физической работой. Бессмысленная беготня не сделает Вас счастливым, а благоразумное физическое стояние на месте – делает».*

Как еще можно заметить свои ошибки? Хорошо, если бы Вы смогли увидеть себя на видео. Полно всяких мероприятий, которые запечатлеваются на кино– или видеопленку. Найдите возможность посмотреть эту пленку наедине с собой, тогда научитесь глядеть на себя взором стороннего наблюдателя и открывать в себе незнакомые черты. Подумайте, что Вам в себе не понравилось и почему. Все это возможно исправить. Поразмыслите, почему Вы вели себя именно так и в какую сторону желали бы себя изменить. Вероятно, Вы понимаете, что я говорю прежде всего об изменении внутреннем.

Еще одна возможность – изложить на бумаге все, что у Вас на душе. Напишите кому-нибудь письмо. Выплесните все, что накопилось на сердце. Но письмо не отправляйте. Переждите пару дней и перечитайте его. Через неделю еще раз. Сравните эмоции, с какими Вы читали письмо тогда и с какими – сейчас, и сделайте вывод. Скорее всего, Вы почувствуете, что в письме – лишь голые эмоции, высвободившиеся при его написании. Отправлять такое письмо было бы очевидной глупостью. Вместо пользы это принесло бы вред. Сожгите письмо, и наполовину освободившиеся стрессы освободятся окончательно. В мыслях передайте свои проблемы в руки Бога и поверьте – он поможет, если Вы эту помощь примете.

Если Вы теперь спросите меня: *«А что делать, если я не умею чувствовать день?»*, то я отвечу: *«Единственное средство от этого – научиться».* Либо же читать гороскопы и делать из них правильный для себя вывод, а не зачитываться ими до умопомрачения. Если гороскоп наводит страх, то освободите свой страх, и этим Вы сделаете свой день благоприятным. Но поскольку в гороскопе написано не все из того, что Вам нужно, то советую каждому познать себя и стать составителем гороскопов для самого себя.

Есть еще одна хорошая возможность – начать замечать животный мир. Например, всякая крохотная букашка может пробудить мысли, среди которых замечаем, например, агрессивность или нежность по отношению к этой букашке. Наблюдая с ребяческим интересом за действиями букашки, мы можем раскрыть для себя свою сущность в ее хорошем и плохом. Но это при условии, что мы не будем мчаться очертя голову через все и вся, недооценивая тех, кто меньше нас, и не возвеличивая тех, кто нас больше.

Кто начинает замечать, тот пробуждается.

В жизни всему есть свое место

Книга, которую Вы держите в руках, продолжает тему двух предыдущих – человеческой души и ее перипетий. Кто прочитал первые две книги с чувством, будто в них говорится о нем или для него, до того послание дошло и он сумеет эффективно употребить себе на пользу сведения, содержащиеся в этой книге. Более подробное растолкование хитросплетений души поможет Вам понять и лечить более сложные болезни.

Я мечтаю о том, чтобы люди научились предупреждать свои болезни.

Сколько мы ни считали бы себя отличными от других, тем не менее одинаковые стрессы вызывают у нас одинаковые болезни – будь то богач или бедняк, умный или глупый, красавец или урод, знаменитый или безвестный, мужчина или женщина. Насколько человек сумеет разобраться в себе, настолько он сможет продолжать свой жизненный путь здоровым.

Упорядочивание душевной жизни путем осознания ошибок своего мира мыслей и исправления неверных мыслей сравнимо с постройкой дома. Сперва закладывается фундамент. Чем он прочнее, тем меньше осадка дома и тем меньше трещины, которые придется потом заделывать. Фундамент подобен родителям, которые зачинают ребенка. Один за другим возводятся этажи, пока не приходит время ставить крышу. Крыша – все равно что неуклонные принципы человеческой жизни, под чьей надежной защитой дом, или жизнь, выстаивает долгий срок. Фундамент может быть прочным, но если протекает крыша, дом гибнет.

Внутренняя и внешняя отделка – это как будто мелочи, но отнимают тем больше времени, чем больше стремятся довести их до совершенства. Работы становятся с каждым разом все более узкопрофильными и никогда не кончаются. Чем скоропалительней выстроен дом, тем быстрее он будет нуждаться в капитальном ремонте.

Мы с Вами возводим третий этаж дома, фундамент которого – материальность, а крыша – духовность. Одного без другого не бывает. Каков дом, таков и его строитель, и наоборот: каков строитель, таков и дом. У каждого строительство продвигается в соответствии с умонастроением и убеждениями.

Кто возводит дом в спешке, наобум, либо перепоручает строительство другим, тот вскоре обнаруживает, к своему огорчению, огрехи, которые необходимо исправить, иначе дом обвалится. Кто ленив и надеется, что дом выстроится сам собой, у того дом станет разрушаться прежде, чем будет готов.

Кто любит работу и с толком распоряжается своим временем, у того дом вырастает как бы незаметно и служит своим создателям надежным, милым сердцу очагом, незримо передавая житейскую мудрость через повседневные хлопоты. Жилище, сотворенное с любовью, любит своего жильца. В прожитой таким образом жизни всему находится свое время и место.

Первым и истинным местом жительства человека является наше тело, которое мы сами создали в соответствии с приобретенной за свои предшествующие жизни житейской мудростью и которое мы можем сделать пригодным для настоящей жизни, исходя из своих потребностей и представлений. Сделать это можно по-разному, соответственно образу мышления.

1) Кто хочет начать с капитального ремонта, тот, конечно, потратит массу времени, денег и сил, но так как делается это не часто, то в итоге эффект будет длительным и устойчивым. Капитальный ремонт начинается с упаковывания и переноса вещей с места на место, то есть с исправления мелочей, и постепенно доходит до фундаментальных преобразований, с тем чтобы затем вновь расставить мебель и безделушки. Это уже новая ситуация, новый, более высокий уровень. Так безо всяких потерь из старого получается новое.

Это словно полное изменение мира мыслей, обеспечивающее длительный и устойчивый результат. Но такую работу считают трудной и потому к ней прибегают лишь в случае крайней необходимости. Как и к изменению умонастроения.

2) У того, кто хочет сделать свой дом здоровым и прочным, при этом ограничившись санитарным ремонтом, вскоре протечет крыша, и он примется искать виновных на стороне. С повторным санитарным ремонтом, если ограничиться только им, повторится та же беда, и с каждым разом будет все хуже, потому что возникший от сырости грибок разъест не только штукатурку, но и несущий каркас дома.

Это подобно работе над улучшением своего умонастроения, когда человек занимается этим лишь до тех пор, пока не пройдет недуг, а затем снова продолжает заниматься более важными делами, прерванными из-за болезни. Беда приходит снова и страшнее.

Такая работа предпринимается чаще, поскольку тем самым жизнь приобретает новый лик.

Человек может вылечить болезнь лекарствами и насильственно изменить в интересах будущего старую привычку, то есть старое умонастроение – что подобно перестановке мебели – а через некоторое время начать лечить уже новую болезнь. Это то же, что внушать себе психологически, что у меня все хорошо, хотя я и знаю, что это далеко не так.

3) Кто хочет украсить разваливающийся очаг сменой мебели, у того очень скоро мебель сильно пострадает из-за обветшалой крыши. Кто продолжает жить с развалившейся мебелью, так как нет денег для приобретения новой, тот сидит среди рухляди злой и несчастный. Кто с легким сердцем выбрасывает старую мебель, радуясь тому, что получит новую, тот может новую и не получить, ибо получит не такую, о какой мечтал.

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.