



ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ И ТЕЛА

Лууле ВИИЛМА

ДИАБЕТ

Как предупредить и вылечить:

- *сахарный диабет
и его последствия*
- *несахарный диабет*
- *нарушения обмена веществ*
- *заболевания
поджелудочной железы*

П РА К Т И Ч Е С К И Й К У Р С



Лууле Виилма
Диабет
Серия «Исцеление души и тела»

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4242295
Виилма, Л. Диабет: Астрель, АСТ; Москва; 2011
ISBN 978-5-17-076719-9, 978-5-271-38228-4*

Аннотация

Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма не только раскрывает суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике.

Врач не может дать здоровье, никто другой не может его дать. Вам могут на короткое время облегчить страдания, однако здоровье придет тогда, когда Вы поймете причину своей болезни. Устраните причину, начните жить правильно, и Вы выздоровеете...

Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	4
Здоровье и болезни	6
Почему человек болеет	8
Утренняя молитва	13
Нарушение обмена веществ	15
Зависимость от воли и от отца	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Лууле Виилма Диабет

Введение

Доктор Лууле Виилма помогла и помогает миллионам людей стать здоровыми и счастливыми. Ее книги вызывают неиссякаемый интерес как у нас в стране, так и за рубежом. И трудно поверить, что девять лет назад трагическая случайность оборвала жизнь Лууле Виилмы. 20 января 2002 года в результате автомобильной аварии на трассе Рига – Таллин перестало биться сердце человека, полного творческих сил и планов. Кончина Л. Виилмы стала тяжелой утратой для всех, кто ее знал и любил, для кого она была учителем и отзывчивым другом. Но она по-прежнему с нами.

Книги Л. Виилмы, ставшие настоящими бестселлерами, выходили с 1998 года. В серии «Прощаю себе» вышло девять книг, пять вышло в серии «Прощаю себе. Лекции и беседы». После ее смерти родные и близкие, ученики помогли выпустить две новые книги «Остаться человеком, или Достоинство жизни» и «Книга духовного роста, или Высвобождение души». К сегодняшнему дню вышли ГЛАВНЫЕ КНИГИ Л. Виилмы, содержащие самые важные идеи и положения учения по жизненно важным вопросам для каждого человека.

Книги серии *«Исцеление души и тела»* основаны на материалах «Главной книги о здоровье», но посвящены отдельным – самым важным и распространенным – группам заболеваний. В каждую книгу включен общий вводный раздел, который касается основных положений теории.

Кроме **«Диабета»**, в этой серии вышли книги, посвященные болезням позвоночника и суставов, женским болезням, кожным заболеваниям и аллергии, болезням нервной системы.

Учение Л. Виилмы помогло многим и многим людям, поможет и вам!

Книги Л. Виилмы – книги о прощении и любви. Современному человеку с его практическим складом ума очень трудно себе представить, что прощением можно достичь чего-либо, кроме некоего удовлетворения от благородного жеста. Сама Л. Виилма говорит так: **«Единственная освобождающая сила во Вселенной – прощение, которому пришел научить нас Христос. Это не мое учение, Я всего лишь посредник».**

Нельзя лечить людей, не изменяя их мира мыслей и представлений. Но и при этом можно только давать наставления, делать же придется самому. Кто привык жить на всем готовом, тот так и останется ждать исцеления.

Если человек считает, что у него слишком мало времени, чтобы тратить его на размышления, **он будет болеть до тех пор, пока не поймет, что важнее – правильная и логичная мысль**, за которой последует разумная, сберегающая силы деятельность, или бессмысленное барахтанье, за которым последует сознание, что жизненные цели не достигнуты, да и здоровье подорвано настолько, что заново уже ничего не начать.

Лучший лекарь для человека – он сам, поскольку постоянно находится под рукой.
Задача врача – учить, направлять, помогать и указывать на ошибки. Если человек не поможет себе сам, то и Бог ему не поможет.

Кто еще не нашел своего пути, ищите и решайте.
Может быть, найдете с помощью этой книги.

Здоровье и болезни

Вы больной, а я врач. Поговорим мы сейчас о здоровье, о сохранении здоровья, об излечении болезней.

Знаете ли Вы, что такое здоровье? Мне кажется, не знаете. Почему я так говорю? Если бы знали, не болели бы.

Я тоже болела, много и тяжело. Не один раз была на грани смерти и знаю, что говорю.

Врач не может дать здоровье, никто другой не может его дать. Вам могут на короткое время облегчить страдания, однако здоровье придет тогда, когда Вы поймете причину своей болезни. **Устраните причину, начните жить правильно, и Вы выздоровеете.** Исправить же ошибки никогда не поздно.

Вот так все просто и сложно. Но этому нужно научиться.

Прежде всего мы должны говорить так, чтобы понимать друг друга. Однако Вашего согласного кивка головой недостаточно. Поэтому познакомимся с необходимыми для этой цели основными понятиями духовных наук и Божественными законами природы.

Вам кажется, что это требует слишком большого напряжения? Надеялись, что хворь снимут рукой? Размахивание руками кажется Вам убедительным, а сила слова неубедительной? Но тому, что это одно и то же, не верите!

Извините, но Вы пришли не по адресу – Вам нужно обратиться в поликлинику. Ах, Вы оттуда! Никто не хочет Вам помочь?

Что правда, то правда – даже Бог не поможет, если человек сам себе не хочет помочь.

Болезнь, физическое страдание человека есть состояние, при котором негативность энергии превысила критическую черту, и организм, как целое, вышел из равновесия. Тело информирует нас об этом, чтобы мы могли исправить ошибку. Оно давно информировало нас всевозможными неприятными ощущениями, но поскольку мы не обращали внимания и не реагировали, то тело заболело. Душевная боль, из которой выводов не сделано, перерастает в физическую. Тем самым тело привлекает внимание к ситуации, которая нуждается в исправлении. Подавление болевого сигнала с помощью обезболивающего означает усугубление патологии. Теперь болезнь должна усилиться, чтобы человек осознал новый сигнал тревоги.

Первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни.

Например, когда человек устал, ему нужно поспать. Во сне черпается больше всего энергии. Если сон длится ненормально долго, значит, имеется некая большая утечка энергии. Если физически не напрягаться, то стрессы накапливаются. Чрезмерное скопление стрессов вызывает бессонницу, а это значит, у нас нет больше физической усталости – тогда сон не поможет, нет смысла принимать снотворное. Выпустите свои стрессы на волю, и Ваша болезнь пройдет. Ваше тело не нуждается в поисках виноватых, и объяснение тем самым ситуации – **самообман.**

У каждого тела свои требования. Из каждого тела нельзя сделать рысака, как из любой лошади не сделать тяжеловоза.

Каждое тело должно выполнять свою задачу. Нужно спокойно осознать для себя свои возможности. И с этими возможностями можно прожить всю жизнь в здоровье и покое, творя добро. Если Вы сейчас возразите, что сами прожили бы, довольствуясь малым, но семья требует большего, то – будем честными – Ваши слова расходятся с делами. Семью Вы получили в соответствии со своими представлениями – подобную себе.

Болезнь – это следствие неправильного поступка, при котором чаша весов между хорошим и плохим склонилась в пользу плохого.

Пример из жизни

У меня на приеме человек, который прочитал мои книги и говорит, что *он все понял*. Я же вижу, что не понял, так как его дух сильно закрепощен. Когда я говорю ему, что *видно ведь, что Вы не поняли*, он начинает сердиться, ибо, по его мнению, это увидеть невозможно. Но я вижу. Пытаюсь как можно проще все ему объяснить, а он глядит на меня и говорит: «*Не понимаю*». Сначала говорил, что понял, теперь же утверждает обратное. На сей раз у него не спрашивали, он сказал сам. На вопросы он привык отвечать утвердительно.

Этот пример я привела намеренно, чтобы читатель задумался, почему он не понимает. То ли он блокирован страхом и ему в данный момент трудно вникнуть в суть дела; то ли при нынешнем уровне его знаний помочь ему этим способом невозможно – ему нужно еще учиться; то ли считает себя чересчур умным и не знает, что все чрезмерное уже в следующий момент превращается в собственную противоположность.

Да будет Вам известно, что Вы приходите к врачу, который взором проникает в Ваше тело и, следовательно, может описать картину Вашей физической болезни без вспомогательной аппаратуры, к врачу, который читает Ваши мысли, видит Ваши предыдущие жизни, видит Вашу жизнь с самого зачатия и рождения вплоть до настоящего момента, видит Ваших родителей, бабушек и дедушек и т. д. При этом цель у врача – объяснить Вам причину заболевания, чтобы Вы затем сами ликвидировали недуг. К сожалению, всего я не вижу, как не могу похвастаться и абсолютной непогрешимостью.

Из вышеперечисленных возможностей я не делаю ничего для удовлетворения пустого, бесцельного любопытства. И заговорила я о них не из бахвальства и не ради рекламы, а для того, чтобы внести ясность и избежать путаницы. Я хотела лишь высказать скромную просьбу относиться ко мне и к моему учению так, как Вы хотите, чтобы я относилась к Вам. Я имею дело со слишком серьезными вещами, чтобы шутить с этим. Незримая реальность приобретает все более видимые очертания даже для неверящих.

Если человек изо дня в день занимается отупляющей работой, не проявляет интереса ни к каким знаниям, ничего не знает о мире, то он невосприимчив к духовному исцелению. Помочь ему может традиционная медицина. А человек, пусть даже малообразованный, который старается думать параллельно со мной, воспринимает все. Прекрасно воспринимают все доброжелательные, отзывчивые люди.

Если Вы находитесь в смятении из-за того, что не понимаете, почему в жизни с Вами происходит так, а не иначе, то прочитайте не торопясь мои книги. Однако прежде Ваше желание знать должно пробудить в душе состояние беспокойства и поиска. Но должна сказать, что не следует считать меня всеведущей, к тому же такой, кто за один час перелопатит и преподнесет на блюде причины Ваших болезней, которым, возможно, не одна сотня лет.

Между чересчур хорошим и чересчур плохим можно поставить знак равенства – и то и другое трудно выносить, если поспешить с оценкой, не вникнув в суть дела. Оценить правильно может тот, кто не спешит с заключениями. Сначала он будет думать.

Почему человек болеет

Почему каждое следующее поколение болеет все хуже? Потому что мы умеем только собирать стрессы, накапливать их. Они уже не помещаются в нас. И все эти страдания оттого, что не понимаем себя, не понимаем противоположного пола. Возможно, все остальные проблемы были бы более понятны, если бы не было непонимания между женщиной и мужчиной.

Если женщины не понимают сами себя, не понимают, что они по сути своей – мужчины, а мужчины не понимают, что они внутри – женщины, если люди не понимают сами себя, не понимают своей сути, то не понимают они и противоположный пол. Не понимают, что если мы в прошлой жизни не поняли, кто мы есть на самом деле, то мы придем в эту жизнь и выберем тот пол, при помощи которого дойдем до сути самих себя. Может, научимся понимать, начнем любить, уважать, признавать себя как человека, осознав, кто есть человек. Может, перестанем хотеть быть хорошими и стремиться стать еще лучше хороших. Может, перестанем уничтожать свою личность тем, что все больше и больше хотим видеть ее хорошей. А все, что оценивается хорошим или плохим, все относится к материальному уровню. Мы не можем отождествлять себя с материальным уровнем потому, что человек – это дух, а материальное – это тело. Итак, мы хотим своему телу хорошего и хотим, чтоб все признали, что *я теперь хороший человек*, но никто не признает, что я *от этого* хороший. Словами можно назвать человека хорошим, но сути дела это не меняет. Внутренний конфликт будет все глубже и тяжелее.

Чем больше стрессов у людей, тем больше они воспринимают все лично. Кто-то о ком-то говорит что-то плохое. Мне кажется, что это говорят про меня, ведь не зря это сказано при мне! И вот еще один стресс прибавился. Люди от такого накопления стрессов бегут друг от друга, никто не хочет внедряться в суть. Никто не хочет послушать, что творится на душе у другого человека. Все хотят жить лучше, хотят, чтобы не было переживаний, не было забот. Просто кризис в душе у людей.

А вот домашние наши, они не перестанут нас раздражать, потому что кто же учит нас, если не близкие. Кто, если не близкие, указывают на мой невыученный урок?

Человек вбирает в себя массу стрессов, огорчается и чувствует себя несчастным из-за того, что ему не везет, что ему плохо. Он ищет виновных, находит, плачет от жалости к самому себе либо озлобляется, обнаружив виновных, однако все это не помогает. И не может помочь, так как причина осталась не ликвидированной. Страх *меня не любят* делает голову тяжелой, провоцирует мигрень, повышает кровяное давление, вызывает печаль, чувство пресыщенности жизнью, приступы злобы, которые впоследствии сменяются сожалением, а между тем душевная боль все усугубляется, пока не освобожден страх, что *меня не любят*.

Повторю еще раз: у человека есть три основных стресса, которые рождает страх *меня не любят*. Все остальные многочисленные стрессы сводятся к ним. Кто способен хоть немного думать, поймет, что это так.

Чем больше человек усложняет свои стрессы, тем сложнее становится болезнь. Человек с заблокированным мозгом не умеет упростить стрессы, не умеет мыслить проще. Недаром говорят, что по-настоящему умный человек выражается простым языком, а тот, кто хочет произвести впечатление умного, старается говорить как можно сложнее, по существу не разбираясь в сути дела.

Страх *меня не любят* развязывает у человека цепь стрессов. Приобретенное при рождении чувство вины перед матерью, далее чувство вины из-за неправильных поступков, а у такого человека все идет наперекосяк, вызывает критическое накопление чувства вины.

Чувство вины перерастает в страх – что теперь будет, я же поступил плохо? Страх притягивает к себе страх.

Страх, накапливаясь, вызывает **злобу**. Злоба, разрастаясь, приводит к **гибели**.

Первейшая потребность нынешней жизни – изменить саму жизнь. **Больной человек – тот, кто неправильно думал, неправильно жил. Если он научится мыслить правильно, то выздоровеет.**

Если Вы желаете возразить – мол, Ваша жизнь и здоровье до сих пор были в порядке, то знайте, что этот дар природы – здоровье, который называют счастьем и который до недавних пор давал Вам возможность бесцельно тратить этот дар, попросту истрясать. Жить дальше нужно бережливо, а еще правильнее было бы прежде всего исправить свои ошибки.

Я учу делать это с помощью прощения, потому что **прощение – величайшая освобождающая сила. Прощение является также самым простым способом избавиться от плохого.**

Болезнь можно лечить, только устраняя причину, а причина таится глубоко в Вас самих. Каждый человек подспудно знает причину, но большинство людей не осознают ее.

Лучший лекарь для человека – он сам, поскольку постоянно находится под рукой. **Задача врача – учить, направлять, помогать и указывать на ошибки.** Если человек не поможет себе сам, то и Бог ему не поможет.

Человек – это Дух, который через Душу владеет своим Телом.

Подобное притягивает к себе подобное – это космический закон. Если во мне гнездится страх заболеть, то я заболею. Если я опасаясь вора, то он нагрянет. Если я боюсь быть обманутым, то притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, разочарование, жалость, то я притягиваю к себе злобу, зависть, чувство вины, разочарование, жалость.

Следовательно: **если человек болен, то он уже вобрал в себя плохое и тем самым причинил зло своему телу. Плохая мысль, притаившаяся во мне, всегда делает зло, а оправдания моему телу не нужны.**

Существует единственная возможность освободиться от этого плохого. **КАКИМ ОБРАЗОМ?**

С ПОМОЩЬЮ ПРОЩЕНИЯ!

Прощение – единственная освобождающая сила во Вселенной. Прощение истинной причины освобождает человека от болезней, жизненных трудностей и прочего плохого.

Как прощать? Это труднее, чем Вы предполагали? Ничего, научимся!

1. Если кто-то сделал мне плохо, то я прощаю его за то, что он это сделал, и прощаю себя за то, что я вобрал в себя это плохое.

2. Если я сам сделал кому-либо плохо, то прошу у него прощения за то, что я сделал, и прощаю себя за то, что это сделал.

3. Поскольку я причинил своему телу страдания, делая плохо другому либо позволяя делать плохо по отношению к себе, то в любом случае я всегда прошу прощения у своего тела за то, что тем самым причинил ему вред.

Все это можно приговаривать либо произносить мысленно. Главное, чтобы шло от души. Таково самое простое прощение.

Такое прощение люди обычно понимают без труда, хотя испрашивать прощение у себя для некоторых является непреодолимой проблемой. Просить же прощения у конкретной части тела, скажем руки, кажется и вовсе чудачеством. «*Это мое личное дело, сделал я себе плохо или нет*», – возражают иные, хотя носят в **своем** теле очаг болезни.

Если для Вас кажется приемлемым только прощение другого и просьба о прощении у другого, то задайтесь вопросом: «*Кто я и кто он?*»

Я принадлежу себе равно в такой же степени, как принадлежу Божественному Всеединству. Как и любой другой. Тем самым мое тело является одновременно и мною, и им. Я не имею права его разрушить. Хотя мое тело – мое, но я не его собственник.

Постарайтесь освободить свой дух от материалистического мышления. Для этого попросите прощения у своего мышления за то, что оно коллекционирует догмы. Иной раз бывает очень трудно простить другому, порой даже невозможно, поскольку тот причинил много боли.

Хотя учение Христа о спасении и не ново, но зато ново его глубинное осмысление и потому требует дополнительного прояснения.

К учению о прощении следует подходить в свете следующих принципов:

Все, что делает мне плохо, связано со мной при помощи невидимой энергетической связи. Если я хочу освободиться от плохого, то я сам должен освободить оба конца связи. Это делается прощением.

Человек притягивает к себе то, что в нем уже есть.

Если есть хорошее, должен явиться некто, чтобы делать хорошее. Если есть плохое, должен явиться некто делать плохое.

Тот, кто явится, преподнесет мне жизненный урок. Он словно исполнитель работы по заказу. Я хочу, и он придет.

Вся негативность, которая есть в человеке и которую он сумел освободить по-умному – с помощью прощения, является неусвоенным жизненным уроком. Следовательно, его придется усвоить через страдания. Для этого должен явиться некто и причинить страдания.

Прощению сопутствует осознание. Осознание есть мудрость.

Человек остается глупым до тех пор, пока видит причину плохого в другом человеке.

В кратком схематическом виде формула прощения такова:

Я прощаю плохой мысли за то, что она в меня вошла.

Я прошу у нее прощения за то, что не поняла, что она пришла меня научить, и не догадалась освободить ее, а поместила в темницу (в плен) и взращивала долгое время.

Я прощаю тебе то, что ты мне сделал это плохое.

Я прощаю себе, что я вобрал в себя это плохое.

Я прошу прощения у своего тела (органа), что я этим сделал ему плохо.

Я люблю свое тело (орган).

Освободить, то есть простить, нужно оба конца связи.

Каждый человек должен отдавать себе отчет в своем поступке. ***Все, что я делаю другому, я получаю обратно вдвойне: делаю хорошее – получаю обратно вдвойне, делаю плохое – получаю обратно вдвойне.*** То, что человек, сделав плохое, падая, ломает кость, означает маленькое наказание за маленькое преступление. Ему еще повезло, что наказание последовало сразу. За большой грех расплата приходит позже, порой даже в будущей жизни. Кто жалуется на свою трудную судьбу, пусть подумает, что это есть искупление за грехи предыдущей жизни. Если человек по недомыслию совершает плохой поступок, придет наказание, а если делает это осознанно и преднамеренно, то последует большая кара. Особенно распространены в нынешнее время ругань, проклятия, злорадство, преступления. Наказание ждет своего часа.

Повторяю еще раз – за причиной само собой неизбежно следствие. **Не гневайтесь на творящих зло, гневом Вы делаете себе плохо. Рано или поздно они сами понесут наказание.**

Если попросить прощения за грехи своей предыдущей жизни и простить себя за то, что до сих пор этого не сделал, то можно освободиться от греха предыдущей жизни. Проблема лишь в том, чтобы найти ясновидящего, который посмотрел бы на предыдущую жизнь.

Идеально такое положение, когда человек думает вперед, а не назад. Нужно не совершать плохих поступков либо сразу же попросить прощения, если невольно что-то совершил или даже только подумал. Нельзя жить в надежде исправить ошибки своей предыдущей жизни позже с чьей-то помощью. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

Учись любить, или Ваш самый дорогой друг

Представьте себе, что у Вас есть возлюбленный, самый дорогой в мире. И он Вас тоже любит. Этот самый любимый, самый дорогой – **Ваше собственное тело.**

Подумайте и постарайтесь вспомнить, как часто в жизни Вы делали ему больно или позволяли это делать другим. Как часто подвергали его бессмысленным испытаниям, приносили в жертву, стиснув зубы от злости, разыгрывали из себя мученика. И сколько раз упустили возможность сделать для него хорошее. Вы относились к нему хуже, чем к машине, как к собственности, на которую не имеете права.

В состоянии ли оно любить Вас и дальше? Не в состоянии. Оно изношено.

Оно согнулось до земли под этим грузом тяжести. И все же если оно еще живо, то готово немедленно сбросить с себя этот груз, если ему в этом помочь. Постарайтесь искренне доказать ему, что не желаете более намеренно испытывать его на выносливость, а все, что было раньше, шло *от* глупости и незнания и больше не повторится!

Разговаривайте со своим телом! Оно все поймет, потому что любит Вас. Тело – самый верный возлюбленный.

Но часто ли мы ценим верность. Истинную любовь мы начинаем ценить, лишь когда отведаем горьких плодов неверности. Так мы учимся.

Если Вы теперь искренне попросите прощения у своего тела за то, что:
**причинили ему много плохого (конкретно), упустили возможность сделать хорошее,
оставляли без внимания его сигналы,
не умели думать о нем правильно, то оно простит Вас.**

Простите себя за то, что Вы раньше всего этого не знали и не делали. Любите свое тело и себя самого.

Если ощутите, что по телу пробегает дрожь, Вами овладевает чувство чистой любви и Вы хотите обхватить свое тело руками и обнять его, то это знак того, что тело поняло.

Лишь тогда, когда Вы привыкнете постоянно общаться так со своим телом, болезнь может исчезнуть навсегда.

Но если Вы недовольно ворчите: *«Кто же сделает за меня работу, если я все время должен думать?»* — значит, Вы ничего не поняли.

Если Вы считаете, что для этого требуется какое-то особое время, то **посвятите бесмысленно потраченное время на приведение в порядок Вашего мышления.**

К тому, кто в вынужденной ситуации (например, при муках болезни) изменит себя лишь на некоторое время, болезнь потом потихоньку вернется, и в еще более серьезном виде. Потому что кому больше дано, с того и спрашивают больше. Тот человек, который получил духовный урок, хотя бы читая эти строки, заслуживает большего спроса. Человеку никогда нельзя останавливаться, застой – это прекращение развития.

Не умеешь правильно идти? Поразмысли и иди.

И если ошибся, дай прощение сожалению и ошибке. На ошибках учатся.

Утренняя молитва

Важнейшее значение имеет мыслительная энергия.

За ней следует энергия дыхания.

Когда, например, приводят старого человека с сильными болями, который ничего не слышал о целительной силе прощения, то и без слов ясно, что в этот момент бессмысленно обучать его прощению. Сначала следует снять боль. Тогда я говорю следующее:

«Думайте вместе со мной.

С каждым вдохом Вы вдыхаете в себя хорошее и с каждым выдохом выдыхаете плохое.

Больное место дышит тоже, хотя прежде Вы этого не знали. Теперь я вместе с Вами буду вдыхать в Ваше больное место хорошее и выдыхать из больного места плохое.

Теперь вдохнем еще больше хорошего и выдохнем еще больше плохого.

Нет, для этого не нужно дышать глубже. Мыслью дадим возможность хорошему войти побольше, чтобы выходило плохое. Пустого места не должно оставаться. Чудесно, продолжаем дышать дальше. Не забывайте думать.

Выдохнули плохое и вдохнули хорошее, выдохнули плохое и вдохнули хорошее, выдохнули еще много-много плохого и вдохнули много-много хорошего.

Уже лучше... Плохое выдохнули, хорошее вдохнули...»

Приступ болезни – боль, аритмия, приступ астмы – проходит за несколько минут. При сердечной недостаточности и астме выдыхаем вдобавок также и чувство вины, которое гнетет человека, и эффект наступает еще быстрее.

Поступающая при дыхании энергия есть чистая божественная энергия. Наш позитивный образ мыслей увеличивает чистоту и количество поступающей энергии.

Меня часто спрашивают, с чего начинать, если человек не умеет осознать свои стрессы. Иному это кажется непреодолимой преградой. Такой непреодолимой, что он лучше даст отрезать себе какой-либо орган – настолько он спешит. Поспешность всегда порождает бездумность. Человек считает потерей то, что видит своими глазами. Дать отрезать руку или ногу – вот уж нет, другое дело внутренний орган – его не так жалко. Но эта потеря даст о себе знать впоследствии.

В случае болезни о причинивших ее основных стрессах можно справиться в таблицах и схемах, приведенных в моих книгах. Осмыслить их для себя помогут собственные память и разум.

Узнавание причины через болезнь – это все же ликвидация последствия. Правильнее было бы плохое предвосхитить. Для этого у нас имеются прекрасные возможности в лице собственных мыслей.

В среднем человек совершает в минуту 15 вдохов и выдохов. С каждым вдохом в наше сознание входит одна мысль. Половина из мыслей негативные.

Что это означает? Это означает следующее.

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

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

Я прошу прощения у своей плохой мысли за то, что дала ей вырасти до таких размеров, ибо не понимала, что она явилась научить меня и что уже от одного этого она должна причинять боль.

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

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

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

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

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

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

Каждая мысль достойна неоднократного осмысления и неоднократного извлечения вывода.

Вы говорите, что это лишь мимолетное видение, от которого мало пользы? Кто начинает прислушиваться к своим мыслям и исправлять по ним свою жизнь, тому дух дает возможность идти все дальше и дальше. Исправление мелочей незаметно перерастает в более существенные изменения. Кто исправляет прошлое, у того исправляется настоящее. Кто исправляет настоящее, у того исправляется будущее.

Для человека, начинающего утро подобной мыслительной работой, это словно утренняя молитва. Прощение и есть молитва, сознательно направляемая молитва, исполнение которой будет соразмерно содеянному. Бог всегда дает человеку то, что он заслуживает. Кто требует большего, тому придется разочароваться.

Нарушение обмена веществ

Нарушения обмена веществ указывают на **нарушение саморегуляции организма**, она же *авторегуляция*. Это означает, что у человека происходит *сбой в системе «быть самим собой»*. В физическом отношении регуляторами обмена веществ являются *железы внутренней секреции*, то есть *эндокринные железы (железы, вырабатывающие гормоны)*. Их местоположение в теле значимо.

Железа внутренней секреции	Духовный аспект жизни, уравновешенность или неуравновешенность которого отражается на состоянии железы
Шишковидная железа (эпифиз)	Гордость и стыд, то есть свет и темнота
Гипофиз	Самостоятельность и зависимость
Щитовидная железа	Отношение и общение
Околощитовидные железы	Сила и слабость
Вилочковая железа (тимус)	Авторитетность и авторитарность
Поджелудочная железа (панкреас)	Личность и эгоизм
Надпочечники	Жизнь и смерть
Половые железы	Бытие и вечность

Железа внутренней секреции Духовный аспект жизни, уравновешенность или неуравновешенность которого отражается на состоянии железы

Шишковидная железа Гордость и стыд, то есть (эпифиз) свет и темнота

Гипофиз Самостоятельность и зависимость

Щитовидная железа Отношение и общение

Околощитовидные железы Сила и слабость

Вилочковая железа (тимус) Авторитетность и авторитарность

Поджелудочная железа Личность и эгоизм (панкреас)

Надпочечники Жизнь и смерть

Половые железы Бытие и вечность

Все железы внутренней секреции выделяют гормоны *прямо в кровь либо лимфу*. При заболевании *одной* железы нарушается обмен веществ *во всем организме*, в том числе обмен веществ *остальных* желез внутренней секреции, и человеку могут поставить неопределенный диагноз «гормональное нарушение». На греческом языке «ГОРМОН» ОЗНАЧАЕТ «ПРИВОЖУ В ДВИЖЕНИЕ». Значение соответствует действию гормонов как духовно, так и физически.

Каждый гормон обладает специфическим действием на определенное вещество.

Воздействие на *это же вещество* со стороны другого гормона еще больше изменяет свойства данного вещества. Никто не знает, сколько у человека в организме гормонов, поэтому и невозможно добиться полного исцеления человека путем добавления гормонов. Невозможно также устранить избыточные гормоны. С привнесением другого гормона между первым и вторым хоть и может возникнуть относительное равновесие, однако чрезмерное количество обоих гормонов может обернуться некоей новой и более серьезной болезнью. В результате снятия стрессов происходит нормализация гормонального баланса – излишки гормонов выводятся из организма, а недостающие воспроизводятся самим организмом.

Миновало то время, когда об обмене веществ говорили расплывчато и общими фразами. Эндокринология – это наука, которая изучает строение и функционирование эндокринных желез (желез внутренней секреции), вырабатываемые ими секреты, или гормоны, и болезни, вызываемые эндокринными нарушениями. Попросту говоря, ЭНДОКРИНОЛОГИЯ – ЭТО УЧЕНИЕ О ГОРМОНАХ. Иными словами – учение о движении. При внутрисекреторных заболеваниях целью лечения является восстановление физиологического, то есть нормального функционирования железы. При *повышенной активности железы внутренней секреции* (то есть при ускоренном процессе движения) для понижения активности применяются химические препараты, облучение рентгеновскими лучами либо радиоактивные изотопы, а в случае необходимости прибегают к хирургическому вмешательству. При *пониженной активности* (при замедленном процессе движения) назначаются гормональные препараты, которые замещают недостающие гормоны.

Гормоны относятся либо к белкам, либо к производным аминокислот, либо к липидам. Исходя из их локализации относительно отдельной клетки, гормоны делятся на три вида.

1. Гормоны липидной группы благодаря жирорастворяющим свойствам способны проникать через клеточную оболочку и совершать свою работу внутри клетки.

2. Белковые и пептидные гормоны состоят из аминокислот и потому обладают повышенной молекулярной массой, из-за чего неспособны проникать через клеточную оболочку. Они делают свое дело во внешней среде клетки.

3. Гормоны щитовидной железы имеют такое строение, что проникают даже сквозь мембрану клеточного ядра, а это означает, что они способны воздействовать вне клетки, внутриклеточно, а также внутриядерно.

Если слово «клетка» вы замените словом «тело», а «ядро клетки» – словом «сердце» или «душа», то вы поймете, какой вид общения выражает конкретный гормон. Поскольку щитовидная железа является органом отношения и общения, ее гормоны проявляются повсюду.

Обмен веществ регулируется гипофизом. Если человек самостоятелен, относится к себе с уважением и знает, что ему нужно, точно такие же качества будут присущи его гипофизу. Гипофиз знает, что нужно телу. Он оповещает расположенные ниже железы о том, что именно нужно вырабатывать, чтобы жизнь двигалась вперед, и выработку чего следует

временно прекратить ввиду его достаточного на данный момент количества. Слишком много движения было бы похоже уже на беготню либо гонку. К хорошему это не приводит.

Рабочий ритм гипофизу задает ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, правда, наукой это пока еще не подтверждено. Зато доказано, что **шишковидная железа связана с регуляцией дневных ритмов**. Мне не ясно, каким образом наука смогла бы доказать, что данная железа связана также с регуляцией ночных ритмов. Ночью ведь темно. Темнота являет собой энергию стыда, которая, в свою очередь, является энергией смерти. Как ее измерить? Верю, что когда-нибудь это станет возможным – ведь если возможно общение с духами умерших, то это должно выражаться и на физическом уровне.

Деятельность щитовидной железы непосредственно зависит от состояния желудочков головного мозга, поскольку **шишковидная железа находится во внешней выемке верхней стенки третьего желудочка**. Шишковидная железа подобна электрической лампочке на потолке, освещающей помещение. Кто желает быть таким светом, находится в центре внимания, быть объектом обожания, у того шишковидная железа работает в чересчур быстром темпе. Какой стресс воздействует на желудочки головного мозга? Бессмысленность, если Вы помните. Человек, отчаявшийся оказаться в центре всеобщего внимания, ощущает бессмысленность каких-либо действий вообще. ***Бессмысленные мысли, крутящиеся в голове, – это мертвые мысли. Они замедляют работу шишковидной железы и нарушают равновесие в сторону энергии стыда.***

По последним данным науки, важнейшим продуктом секреции шишковидной железы является гормон **мелатонин**, действие которого пока неясно. Известно лишь, что синтез мелатонина тормозится от света и активизируется темнотой. Мелатонин – гормон темноты, иными словами, – гормон стыда и смерти. Не исключено, что в будущем по его количеству можно будет предсказать, сколько дней человеку осталось жить.

Проблемы гордости и стыда лишают человека способности мыслить – сперва временно, чтобы обратить внимание на ошибочность мыслей, а позже и навсегда, если человек не делает для себя выводов. ***Гордость вызывает рост, а стыд вызывает уменьшение.*** Чего именно? Непосредственного подчиненного шишковидной железы – гипофиза. Тот, в свою очередь, воздействует на все железы, расположенные под ним, а через них – на все клетки организма. Влияние гордости и стыда на гипофиз связано с общественным положением человека. Можно даже прямо сказать, что работа гипофиза зависит от положения человека в обществе.

Первичная ячейка общества – это семья, и потому все берет начало именно в семье. Если отношения субординации в семье основаны на взаимном уважении, то у человека нет проблем ни с обществом, ни с обменом веществ. Проблемы возникают из-за ненормальных отношений между родителями. Ребенок, который жертвует собой, чтобы только отец и мать его не разлюбили, будет со временем вести себя точно так же и в своей собственной семье, и в обществе. Со временем нарушение обмена веществ оборачивается для него болезнью. Путь человеческих страданий начинается с желания человека делать хорошее, чтобы самому стать лучше, и со стыда, что это у него не получается.

Шишковидная железа подобна ***начальству самого высокого ранга***, важнейшая функция которого – представительская. Поскольку каждый из нас представляет себя перед людьми, без шишковидной железы никак не обойтись. Не обойтись нам и без урегулирования гордости и стыда. Ими нужно заниматься гораздо больше, если вы взяли на себя функцию представлять других людей, например, в роли большого начальника. Будучи ***вынужденным*** блистать, человек по максимуму выжимает из своей шишковидной железы гормон света – **серотонин**, откуда железа не истощается. Недостаточное содержание серотонина отмечается при многих заболеваниях, в первую очередь, при депрессии. Поэтому депрессию лечат добавками серотонина. Хороший эффект дает также лечение светом. Вместе с тем

любое лечение ведет лишь к временному улучшению здоровья, если человек не вылечивает сам истинную причину недуга – стресс.

Прирожденных начальников бывают считанные единицы. Большинству из нас приходится до начальника дорасти, но это требует времени. Кто стремится выбиться в начальники, у того времени нет, и отсюда-то и начинаются проблемы. Чем сильнее человек желает доказать свое превосходство тем, что занимает высокий пост, тем сильнее подстегивает себя, а также – опосредованно – собственную шишковидную железу, вынужденную вырабатывать избыточное количество серотонина. В какой-то момент человек ощущает себя выжатым до последней капли. На него наваливается гнетущее чувство вины и стыда. Такое состояние именуется депрессией. По мнению врачей, причиной депрессии является недостаток в серотонине, тогда как истинная причина заключается в *гордости*, переросшей в *стыд*.

Самый опасный вид начальника – это когда человек является начальником над самим собой. Им человек становится, совершая усилие над собой, доказывая себе собственное превосходство. *Утверждение превосходства в собственных глазах – это свойство раба.* Таким образом, грешный (нехороший) человек, который стремится искупить грех делами и страданиями (чтобы стать хорошим), рано или поздно впадает в депрессию, сопровождающуюся нарушением обмена веществ. Он сделался начальником над рабом, причем как начальник, так и раб уживаются в нем самом. Кого хоть в малейшей степени затрагивают отношения между начальством и подчиненными – где угодно, – того на самом деле тревожит происходящая в нем самом борьба за власть между родителями. Покуда вы не высвободите из себя своих родителей, обмен веществ у вас не нормализуется.

ГИПОФИЗ можно сравнить с заведующим производством, который подчиняется самому высокому начальнику, но от которого фактически ЗАВИСИТ все производство. Если начальник занят своими делами и доверяет заведующему производством, то коллектив работает успешно даже в том случае, если из двух боссов один обессиливает, отстаивая свою репутацию. При обоюдной поддержке вновь обретаются силы и способность продолжать дело. Если эти двое не слишком зазнаются, коллектив относится к произошедшему с пониманием и работает, как и прежде. Небольшая заминка в работе коллектива ни на кого не навлекла позора, а, наоборот, послужила полезным уроком. *Если родителям чужды зазнайство и желание утвердить свое превосходство, если они не борются за власть, то и их детям не приходится позориться в жизни.*

Как человек проявляет себя в роли начальника, таким же образом работает его шишковидная железа.

Как человек проявляет себя в роли заведующего производством, таким же образом работает его гипофиз.

Как человек проявляет себя в роли рабочего, таким же образом работают у него железы, расположенные книзу от головы.

Отношение к начальнику равнозначно отношению к своей шишковидной железе.

Отношение к заведующему производством равнозначно отношению к своему гипофизу.

Отношение к рабочим равнозначно отношению к железам, расположенным книзу от головы.

Если заведующий производством не утрачивает собственного «я», он делает свое дело независимо от команд вышестоящего начальства, и таким же образом ведет себя его гипофиз. Прямо противоположное происходит, если человек во всем стремится к образцовости. Он может быть начальником, может быть заведующим производством, может быть совершенно

самостоятельным человеком, но его действия диктуются соображениями того, что можно и чего нельзя делать. Он не свободен – он зависит от людей и обстоятельств.

Состояние зависимости – это стресс, нарушающий работу гипофиза.

Если человек является человеком, гипофиз регулирует обмен веществ так, как это нужно человеку. Если человек *желает* быть человеком, то есть если он таковым пока еще не является, гипофиз регулирует обмен веществ, как это нужно для животного. Животное нуждается в *количестве*, ибо человеком ему все равно не стать. Человек нуждается в *качестве*, но насильно качество не навяжешь. Кто не умеет либо не желает высвобождать стрессы, тот ждет насильственного навязывания и получает результат, соответствующий конкретному насилию. Чем масштабнее желания, тем масштабнее духовное насилие и тем серьезнее болезни. Физическая болезнь мозга в качественном отношении проще, чем психическое заболевание.

Гипофиз – настолько важный орган, что природа поместила его в нишу, надежно защищенную со всех сторон костной тканью. Он как бы скачет верхом на кости, именуемой в анатомии «турецкое седло». Если человек живет и ведет себя сообразно потребностям, то гипофиз у него в порядке и имеет средние размеры. Когда же человеку по какой-либо причине не удастся реализовать *желание совершить нечто великое и благородное* для утверждения своего превосходства, гипофиз у него разрастается и уже не уместится в своем гнезде. *Желание превзойти самого себя посредством образцовой работы* ведет к развитию в гипофизе доброкачественной опухоли, что весьма опасно, поскольку если увеличившийся в размерах гипофиз не уместится в гнезде, он начинает разрушать это гнездо.

Для человека гнездом является его семья, домашний очаг. Перерастая границы своего дома, человек разрушает как дом, так и себя самого. Если он хочет доказать домочадцам свое превосходство, свою значимость, а сам остается *рабом дома*, который ни в коем случае не желал бы разрушить, то у него в гипофизе возникает доброкачественная **аденома**. Она хоть и не разрушает домашний очаг напрямую, но делает это опосредованно – через болезнь человека. **Гипофиз уменьшается в размерах, если человек стыдится ходить постоянно в подчиненных.** Если родители запрещают ребенку делать что-либо по своему почину и стыдят его за то, что он чего-то не сделал в отсутствие надсмотрщика, то от переживаемого ребенком стыда гипофиз сжимается настолько, что прекращает вырабатывать гормон роста. В результате ребенок перестает расти и может остаться карликом. Мои пациенты, чьи родители активно занимались исправлением своих ошибок, все прибавили в росте, а некоторые даже изрядно. Те же дети или подростки, которые приходят одни либо с кем-то из близких, прибавляют в росте очень мало, потому что у них отсутствует способность самостоятельного мышления. Они работают над стрессами, о которых я им рассказывала, но не замечают тех стрессов, что встречаются в повседневной жизни, и это оказывается решающим.

Кто не зависит от семьи, тот не зависит и от коллектива, и от общества. Он не зависит от своих стрессов, и обмен веществ у него в норме. Его гипофиз отражает его поведение на материальном уровне – неизменно правильную очередность действий и их соразмерность: восприятие, мышление, речь, поступки. Если человек по доброй воле руководствуется законом природы «ты – мне, я – тебе», **уважительно относясь к принципу разделения труда**, то таким же образом поступает его гипофиз. Делает сам и позволяет делать другим. Чем выше уровень общественного развития, тем большее значение приобретает способность уважительно относиться к плодам чужого труда, так как самостоятельно обеспечить себя всем, необходимым для жизни, способен лишь очень примитивный человек.

Человек не одноклеточное. Он являет собой совокупность клеток – целостную биосистему, состоящую из относительно независимых частей, организованных таким образом, что система способна жить самостоятельной жизнью. Если мы умели бы самоорганизоваться, нас не пришлось бы организовывать. Когда-то мы умели это делать, и в результате возник

человеческий организм. На сегодняшний день, увы, мы почти все позабыли, следствием чего является тенденция, противоположная самоорганизации, – разрушение из-за болезни. Подобно тому, как разрушается общество, разрушается и член общества, который не умеет быть самим собой. Кто не понимает того, что развитие заключается в изменении, что смерть одной земной организации, отжившей свой век, знаменует рождение новой, более совершенной, тот гибнет вместе с обществом. Он со страхом цепляется за то хорошее, что было в прошлом, и не видит ничего положительного в грядущем. Он является жертвой распадающегося прошлого.

Мы **сотворены для единения друг с другом**. В этом состоит наша потребность. Чем выше уровень нашего развития, тем эта потребность настоятельней – **потребность делиться с ближними**. Почему? Потому что чем уровень развития выше, тем доскональней и профессиональней человек специализируется в некоей близкой для него области знаний. Другие же остаются профанами в этой области, а потому не могут обойтись без знаний и умений данного человека. Объединив свои навыки, мы смогли бы двигаться вперед быстрее, легче и безболезненней, но этот созданный природой идеал, к сожалению, подрывается страхом.

Вместо режима экономии мы цепляемся за того, от кого рассчитываем получить блага. В итоге возникает обоюдная зависимость. Мы **вешаемся** на ближнего и **повисаем** на нем, считая это большой любовью, и не понимаем, насколько стали зависеть от своего спасательного круга, мечты всей своей жизни, – от цели. Чем сильнее мы тянемся к человеку, тем прохладней он к нам относится. Мы находимся в зависимости от своих желаний, а он – от своего нежелания. Ни та, ни другая сторона не понимает, почему испортились отношения.

Мы перестали делиться с ближними и помышляем лишь о том, как бы урвать кусок побольше, из-за чего нам придется немало страдать, покуда беда не заставит нас вновь повернуться лицом к законам природы.

Зависимость от воли и от отца

Жизнь и здоровье каждого человека зависят от многих факторов, но прежде всего от работы легких и сердца. А уж затем от работы всех остальных внутренних органов. Качество нашей жизни зависит от работы головного мозга, а работа головного мозга зависит все же от того, живы ли мы или нет. *Если человек воспринимает трагически все вокруг и всякая мелочь представляется ему вопросом жизни или смерти, то заметной глазу отечности у него не возникает.* Зато развивается **хроническая сердечная недостаточность**, вызванная скоплением жидкости, **а также нарушается кровообращение, и возникает отек легких**, вынуждающий человека постоянно кашлять и тем самым еще больше перегружать органы грудной клетки. По логике вещей, такому больному было бы полезно сделать кровопускание, однако при подобном складе мышления это имело бы кратковременный эффект. К тому же потеря крови ухудшила бы ее качество. Ведь у такого больного процесс кроветворения не может быть нормальным, как у донора. Можно было бы отфильтровать из пущенной крови жидкую ее часть и вновь ввести в организм формообразующие элементы крови – уровень развития науки позволяет это сделать – однако и эта процедура не будет иметь долговременного эффекта. Человеческая мысль в любом случае окажется сильнее каких бы то ни было материальных действий.

**Кто пасует перед жизнью, того отчаяние
загоняет в могилу.**

**Кто начинает бороться с отчаянием духовно,
того отчаяние заставляет жиреть.**

**В конечном итоге победу всегда одержит отчаяние, ибо ожиревший человек когда-нибудь
непременно спасует.**

Чем чаще человек бойцовского склада тихонько отчаивается в душе, дескать, все равно все получится наоборот, все равно ничего не удастся, никому он не нужен, никто его не ценит, не любит, тем чаще его донимает скопление жидкости в организме, которое даже врачи не именуют отечностью. Почему? Потому что если не диагностируется непосредственная причина, то отечность именуется ожирением, и таковым она и становится. Чем сильнее страх перед ожирением, тем быстрее оно развивается. Чем сильнее отвращение к ожирению, тем реальней, что оно никуда не денется.

На самом деле задержка жидкости в организме дает возможность остаться в живых. Ведь вода разбавляет шлаки, накапливающиеся в организме из-за стрессов, не позволяя им превратиться в смертоносный яд. Можно сказать, что **антидиуретический гормон – это гормон, который выручает материалиста из беды.** Примерно в том духе, что материалист тоже человек, и ему тоже нужно помочь. Такой материалист, которого можно распознать по тому, что он помышляет лишь о личной выгоде, присутствует в каждом из нас. Не стоит считать его плохим. Лучше сказать этому материалисту спокойно и с любовью: «Какой смысл отчаиваться? Какая от этого польза? Я отпускаю тебя на волю». Вы почувствуете, что отчаяние отступает. Поговорите со своим отчаявшимся материалистом по душам, и у вас возобновится нормальное мочеиспускание. Станет легче как телу, так и сердцу.

Как поведет себя человек, раздавленный отчаянием, если рядом с ним выстрелит из ружья? Как говорится, от испуга он протрезвеет. Теперь он сделает то, чего прежде ни за что бы не сделал. Обмочится от испуга, хотя, может, в последний момент и сдержится, однако при этом голова у него будет ясная, и он поступит как надо. Разве вы станете теперь утвер-

ждать, что пугать плохо? Нет, вы скажете, что в определенный момент потрясение очень даже необходимо. Необходимо кому?

Чтобы ответить на этот вопрос, полезно знать, что *чувство ужаса* – это более серьезный стресс, чем *паника*. В панике человек способен действовать, хотя и поступает наперекор необходимости. Мечется туда-сюда, **ничего не соображая**. Растрчивает силы, но все без толку. Если у него присутствует хоть крупица критического мышления, то при мысли о своих бесполезных делах его охватывает еще больший ужас. Постепенно человек отгораживается от жизни. От внезапного *чувства ужаса* возникает ощущение, будто **мир рухнул**. Все мысли и чувства теперь сосредоточены на одном, и потому сколь ни была бы окружающая его жизнь спокойна и *упорядочена*, впавшему в панику человеку она все равно кажется хаосом. Во избежание внезапного чувства ужаса нельзя пугать человека, испытывающего панику, тогда как испуг весьма полезен для того, кто сталкивается с ужасами жизни постепенно, помогая человеку раскрыться.

Отчаяние перекрывает краны, а испуг их открывает.

Выражаясь более научным языком,

отчаяние усиливает выработку антидиуретического гормона,

испуг сокращает выработку антидиуретического гормона,

панический страх (чувство ужаса) полностью перекрывает кран антидиуретическому гомону.

Задним числом отчаиваются от ума. Теперь, когда вам все это известно, можете понаблюдать за работой своего мочевого пузыря и разобраться в своих чувствах, которые перемешались под натиском эмоций. Вскоре вы научитесь улавливать ощущение, которое подсказывает, что через несколько минут придется бежать опорожнять мочевой пузырь, хотя в данный момент он совершенно пуст. Особенно это важно для тех, кому приходится общаться с людьми по роду службы. И хотя в посещении туалета нет ничего неприличного, однако если это происходит в неподходящий момент, люди расценивают это иначе. У кого недержание мочи, о том люди невысокого мнения. Вместе с тем не лучшее мнение складывается о человеке, у которого плохо работает голова из-за переполненного мочевого пузыря. Так что в любом случае стоит изучить свои реакции, чтобы вовремя высвободить состояние **ужасной тревоги**. Поскольку тревога неотделима от отчаяния, следует работать над ними обоими.

С уменьшением этих стрессов вы перестанете терзать себя вопросами: *ведь я знал про это раньше, так почему же не вспомнил? Как я мог быть таким глупцом и этого не понять? Как я мог быть настолько слепым?* Налицо *отчаяние*, которое усиливается от сожаления. *Что будет, если об этом узнают люди? Сколько же вреда я причинил им этим?* А это уже *тревога*. У того, кто верит в Бога, тревога носит тотальный характер – ведь Бог все видит. Кто глубоко религиозен, тот автоматически становится грешником, и таковым он останется. Какая уж тут тревога – все предрешено. Его участь – вечное отчаяние и вечные страдания из-за греха.

Тревога по поводу того, что все в жизни можно было бы сделать иначе, способна заставить человека то и дело бегать в туалет. Сама я испытала на себе не один раз и лишь позже поняла причину. Я заметила, что всякий раз, когда открывала для себя простую и логическую истину, у меня бурно активизировалась работа почек. В обычные же дни хоть на коленях моли – ни капли не выходит. Сделав это открытие, я стала с тревогой думать о больных, которым информация могла бы очень пригодиться. *Боже мой, а вдруг спасла бы кого от смерти? Ну почему я узнала про это только сейчас? Почему раньше не задумывалась над этим?* В принципе подобные мысли свидетельствуют о *самообвинении*. Словно в оправдание самого себя тут же возникает вопрос: «Но ведь на свете так много умных людей,

неизмеримо умнее меня, почему же им это не ведомо?» Но такая постановка вопроса говорит уже о том, что я *обвиняю других*.

Поскольку на всякое дело, которое мне не удастся довести до совершенства, я незаметно для себя реагирую с тревогой, выведение лишней жидкости из организма для меня полезно, однако если моча выводится под воздействием стрессов, – это вредно. Почему? Потому что вместе с мочой выводятся необходимые для жизни минералы. Быстрее всего на нарушение баланса минералов реагирует нервная система и особенно головной мозг, ибо в нем расположены центры нашей духовной жизни. Кто желает многого добиться, у того может начаться чередование тревоги и отчаяния, да так, что человек вообще перестанет понимать свой организм. Слабак впадает от этого в депрессию, а бойца охватывает тревога.

Тревога возникает тогда, когда человек живет в постоянном ожидании плохого. Человек должен быть безмерно утомленным и оупевшим от пребывания в атмосфере трагического преувеличения и умничанья, чтобы на очередной истерический крик реагировать без тревоги и испуга. Если среди домочадцев находится человек с трагическим восприятием жизни, пребывающий в депрессии и неустанно пытающийся перевоспитать близких, то большего источника нервного напряжения не найти. Человек-трагик всего боится наперед, чтобы потом не пожалеть, но, несмотря на это, будет сожалеть вдвойне. Причем в первую очередь виноватыми оказываются домочадцы. В лексике подобного умника доминирует слово «бы». Если он начинает речь со слов «Если бы ты...», то непременно прибавляет «то этого бы не...». В итоге из его уст звучит *обвинение*.

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.