



ЛУУЛЕ ВИИЛМА

В СЕРИИ:

И. ШЕТИНИ
«ДОННИ
ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ»

И. ГОТУЛАН
«ДВА ТЕА КОРУ ЗА ОО
ЖИВЕА ДО СОЛЕТУ»

А. НИЛЬНЕР
«ХОДНА
ВЕСТО
ЗАРЯКИ»



**ЛЮБОВЬ
И
ПРОЩЕНИЕ –
ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

**Лууле Виилма
Наталья Николаевна Пружанская
Любовь и прощение – лучшие лекарства
от всех болезней в любом возрасте**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7530377*

*Виилма, Лууле Любовь и прощение – лучшие лекарства от всех болезней в любом возрасте: АСТ;
Москва; 2014
ISBN 978-5-17-085403-5*

Аннотация

Лууле Виилма – врач акушер-гинеколог. После 23-летней блистательной практики в этой профессии она обнаружила в себе дар исцеления самых тяжелых болезней путем высвобождения стрессов у больного. Позднее она пришла к выводу, что каждый человек может исцелить себя сам, если его научить этому. Требуется лишь желание и воля.

Учение Виилмы основано на любви и прощении, дает представление о духовном развитии, которое помогает не только излечиться от конкретной болезни, но и восстановить духовное равновесие и обрести внутренний покой.

В этой книге собраны главы из книг Лууле Виилмы, посвященные самым распространенным проблемам, которые тревожат людей старшего возраста.

Данное издание не является медицинским справочником. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

От редакции	5
Милый читатель!	6
Любовь, прощение и здоровье	7
Последующее изложение для тех, кто хочет помочь себе сам	8
Причины травм костей и способ их избежать	10
Откуда берется энергия?	11
Мысль есть действие	12
Страх страхов: страх, что меня не любят	13
Бог есть энергия любви	14
Наследие предков	15
Страх притягивает плохое, злоба разрушает человека	20
Ощущение реальности и состояние Вашего зрения	22
О прощении правильном и неправильном. Как избежать старческого маразма	23
О хорошем в людях. О долгой счастливой жизни и легком уходе	26
Хорошая злоба и плохая злоба. О грыжах и лишнем весе	27
Доброту можно измерять и взвешивать злобой. О том, как контролировать неумеренный аппетит и бороться с ожирением	28
Стресс – составная часть человеческого бытия. О заболеваниях сердца и сосудов, алкоголизме и самоубийствах	31
О питании и подпитке. О чем сигнализирует ваш аппетит, непереносимость продуктов и аллергии	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Лууле Виилма Любовь и прощение – лучшие лекарства от всех болезней в любом возрасте (сборник)

Перешагнув порог, за которым начинается возраст, по традиции именуемый «преклонным», все чаще и чаще задумываешься – а правильно ли я жил все эти годы, к какому итогу я приду? Книга Лууле Виилмы – для тех, кто задумывается. Ведь именно она помогает понять – правильно ли ты жил и живешь, она помогает нащупать путь к выходу из тех проблем и болезней, в которые мы сами себя загоняем. Эта книга для тех, кто хочет подойти к «осени» своей жизни с покоем в душе и здоровьем в теле.

Андрей Петрович, Кострома

Эту книгу обязательно куплю в подарок своей бабушке. Ведь я хочу, чтобы она жила долго-долго и была всегда весела и здорова!

Ольга Р., Москва

Книгами Виилмы нельзя начитаться – каждая из них производит переворот в душе, каждая открывает что-то новое о тебе, о мире, о душе...

Екатерина В., Екатеринбург

От редакции

Можно ли не болеть?

Можно! – считает Лууле Виилма, – если знать, что причины всех болезней кроются в наших *страхах, обидах, негодованиях, злобе*. Ведь тело отражает нашу душевную жизнь. Если страдает душа, то страдает и тело. Если страдает тело, то страдает и душа.

Первопричины всех недугов – стрессы.

При освобождении стрессов путем прощения болезнь проходит!

Неправильный образ мыслей приводит к неправильному поступку.

И болезнь является отражением этого.

Кто ищет виновного вне себя, тот не выздоровеет.

Опираясь на свой опыт врача-практика и свои необычайные способности, Лууле Виилма открыла своим пациентам учение о духовном развитии, которое помогает излечиться не только от конкретной болезни, но и восстановить духовное равновесие и обрести внутренний покой.

В конце XX века Лууле Виилма стала учителем и другом для тысяч и тысяч людей, ее лекции собирали огромные залы, книги расходились многотысячными тиражами, переводились на разные языки. По рассказам близких, всю жизнь она работала так, как будто знала – ее пребывание на Земле не будет долгим.

20 января 2002 года на дороге из Риги в Хаапсалу произошла автомобильная катастрофа, унесшая жизнь чудесного Доктора, сохранившего жизни тысячам людей...

Больше 10 лет прошло с того дня, но книги Виилмы по-прежнему пользуются огромной популярностью, ее учение, ее советы и сейчас помогают людям бороться с болезнями, обретая мир в душе и сердце. И в издательства, выпускавшие ее книги, приходит большое количество писем с вопросами от читателей, учеников Лууле Виилмы, ищущих свой путь к Любви и Здоровью.

К сожалению, ответить на эти вопросы Доктор Виилма уже не может, однако ответы на каждый из них можно найти в ее книгах. И вот, с разрешения наследников Виилмы, при помощи тех, кто раньше работал с текстами автора, стали появляться на свет новые книги. Кроме уже издававшихся книг для работы использовали и не публиковавшиеся ранее тексты и записи выступлений Доктора, хранящиеся у ее учеников и наследников.

Собрав самые популярные вопросы из ваших, уважаемые читатели, писем, редакторы взяли на себя смелость найти ответы на них словами Виилмы.

Эта книга адресована в первую очередь людям старшего возраста и в ней особое внимание будет уделено их проблемам и заболеваниям. Однако, как и все книги Лууле Виилмы, эта книга – для всех. Ведь в ее основе такие вечные темы, как Любовь и Прощение.

В добрый путь, Читатель: осознай себя – и вы обретете истинное счастье!

Милый читатель!

Вот я и встретила с Вами. Знакомство через книгу – одна из возможностей общаться. Надеюсь, что перевод на другой язык смысла текста не изменит. Хочу передать Вам свои знания о душе человека, которые я получила, наблюдая внутренний мир человека. Я их собрала и систематизировала. Эти знания помогли многим больным вылечить самого себя и своих детей. Число таких счастливых людей растет, а это подтверждение тому, что я на правильном пути.

Понятие здоровья меняет свой облик, потому что развитие человечества требует углубленного подхода к жизни. Я с 23-летним стажем врач акушер-гинеколог-хирург, поэтому знаю, какой сложной стала медицина. Чувство, что без поддержки больного самого себя невозможно вылечить его, заставило меня искать выход. Уже в начале своей практики я поняла, что сложную науку можно и нужно перевести на простой и понятный для больного язык. Каждый человек понимает этот язык даже без слов, потому что это простой язык души. Я учу больных и тех, которые не хотят заболеть, понимать ошибки мышления.

Все заболевания – это результат неправильного мышления. Признать свои ошибки – значит вылечить свое любое заболевание.

Милый друг!

Желаю Вам удачи на пути познания самого себя. Пусть Вам не мешают все остальные знания и опыт, будь это школьные, научные или религиозные. То, что я пишу – это одна из многих возможностей понять жизнь и улучшить ее качество. Если это восприимчиво для Вас, тогда она помогает.

СЧАСТЬЯ ВАМ!

Лууле Виилма

Любовь, прощение и здоровье

Стало традицией говорить о физическом и душевном здоровье так, словно это разные вещи. Однако в силу обстоятельств современный человек настолько материалистичен, что для того, чтобы научить его восстанавливать здоровье, нужно начать с осязаемого, то есть с физического. Каждодневная врачебная практика диктует такой подход.

И все же человек, который выбрал возможность нетрадиционного выздоровления, должен знать, что такое **здоровье**, и использовать эти знания. Тот, кто надеется, что мановением руки вылечат его болезнь, жестоко ошибается, легковверный впоследствии расплатится собственным здоровьем. Если кто-то облегчает Вашу болезнь наложением рук или передачей энергии, то это все же дает кратковременный эффект и лишь ликвидирует последствия. В принципе таким же образом лечит и традиционная медицина.

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.

Наше тело, как маленький ребенок, постоянно ожидающий любви, и если мы хоть сколько-нибудь о нем заботимся, то оно искренне радуется и платит нам сразу и щедро. Когда человек, проснувшись утром, говорит: «*С добрым утром, мое тело! Я люблю тебя! Сегодня будет хороший день*», – тогда день будет лучше. И вечером: «*Спокойной ночи, мое тело! Я люблю тебя! Сон будет хороший*» – и сон будет лучше.

Когда светит солнце, мне хорошо. Я испытываю пассивное наслаждение. Но когда светит солнце, и я говорю себе: «*Какое счастье, что светит солнце!*» – то тем самым я активно добавляю себе много позитивного. Когда идет дождь и дорога до невозможности грязная, то и на это можно сказать что-то такое, что сделает настроение радостным. Даже в самой неприятной ситуации есть нечто положительное, пусть это лишь горький урок.

Кто знает, может он и пригодится.

В космическом плане существует закон причины и следствия. Что посеешь, то и пожнешь. Болезнь ясно указывает на наши ошибки по отношению к самим себе.

Те, кому не нравится, когда им указывают на ошибки и учат, как их исправить, обрекают себя на страдания. Дух человека знает свои обязанности. В их число входит и обязанность быть здоровым. То, что мы в своей материальной негативности продолжаем катиться вниз под гору, означает, что мы делаем плохо для всех. Человек не один. Больной человек излучает вокруг себя негативность, причиняя тем самым зло другим.

Следовательно, болезни моей семьи отчасти вызваны мною. Космический закон гласит: все, что я делаю, возвращается ко мне вдвойне. Так же как незнание закона не освобождает от наказания, так и я принимаю на себя двойное наказание за собственную негативность. Человек сам берет на себя болезнь. Это следствие. Причиной явилась негативная мысль.

Последующее изложение для тех, кто хочет помочь себе сам

Все в этом мире суть *Энергия*.

Энергия = Свет = Любовь = Вселенная = Единство = Бог

Разные виды энергии обеспечивают многообразие мира.

Энергия здоровья обеспечивает здоровье. Всеединство не знает состояния покоя, энергия здоровья также находится в постоянном движении. Подобно тому, как кровь течет по кровеносным сосудам, а лимфа по лимфатическим, так и энергия движется по особым каналам. Кровообращение можно поддержать в теле при помощи искусственного сердца, но когда прерывается поток энергии, человек умирает.

Энергетические каналы невидимы глазу. Их в человеческом теле неисчислимо множество, а центральная часть образует главный энергетический канал, который находится в **позвоночнике**. Именно поэтому мы можем назвать позвоночник опорой тела как в прямом, так и в переносном смысле.

В человеческом теле расположены также энергетические центры, или **чакры**, которые представляют собой резервуары энергии, нормальное наполнение которых обеспечивается нормальным, то есть здоровым, состоянием позвоночника.

Каждый человек должен начинать восстановление своего физического здоровья с позвоночника. Наше телосложение совершенно в своей целесообразности. Все вспомогательные средства для восстановления тела нам даны от рождения – глаза, чтобы видеть ошибку, и руки, чтобы ее исправить. Скелет человека + мышцы есть тонко регулируемая система рычага, простая и универсальная, если мы сохраним ее в рабочем порядке.

Посмотрите на себя в зеркало – как искривлено ваше тело. И не ищите оправданий, почему оно такое. Если хотите выздороветь, нужно распрямить позвоночник. До тех пор, пока человек не поймет, что от осанки зависит его здоровье, не имеет смысла лечить его дальше – все равно полностью не поправится.

Вялое тело = вялая душа = вялое здоровье

Не забывайте, что ни один позвонок в позвоночнике не выносит ни малейшего трения о другой, и прежде чем начать выправлять искривление, нужно создать пространство для позвонков.

Начать следует с поднятия позвонков.

Это можно сделать упражнением на растягивание либо стоя, либо лежа на полу, либо сидя. Лучше всего сидя на жестком стуле. Положите ладони на верхнюю часть бедер, упираясь запястьями в низ живота. Сосредоточьте свои мысли на позвоночнике. Начинайте поднятие с копчика. Физический подъем подкрепите мысленным. Вообразите кошку, поднимающую хвост. Прогнитесь в пояснице и мысленно представьте себе, что крестец принимает чуть ли не горизонтальное положение. Только так могут легко подняться поясничные, грудные и шейные позвонки, поскольку исчезнет их выгнутое назад кривое положение, напоминающее укладку черепицы, и вместе с ним сопутствующее ему огромное мышечное напряжение в спине.

Если еще Вы мысленно представите себе, что каждый позвонок в отдельности поднимается **прямо** вверх, на свое правильное место, и

медленно, упираясь руками в бедра, будете выпрямлять спину и тянуться вверх, то скоро почувствуете улучшение своего состояния, то есть: плечи расправляются, руки свободно прямые, дыхание свободное, спина прямая. Не бывает слишком длинных рук, бывает ставшая короткой спина.

Теперь расслабьте плечи и вытяните вверх шею, больше затылок, чем челюсть, так, чтобы напряглись все мышцы верхней части туловища. Наслаждайтесь вытягиванием своего позвоночника и вкушайте от этого радость.

Когда после такого вытягивания Вы встанете, по-новому ощутите свое тело и почувствуете, что позвоночник как бы невесом, и, не будь сдерживающего тела, он устремился бы ввысь, тогда это будет означать, что вы достигли идеала и главный энергетический канал открыт.

Вы наполнены чувством свежести. Вы сразу почувствуете себя лучше.

Как часто проделывать такое упражнение? Так часто, как скоро Вы хотите выздороветь. Кто один раз в день, а кто сто. У каждого своя цель и возможность выбора.

Обычный человек зачастую не может понять, почему его заставляют вытягивать спину, если он пришел лечиться совсем от другой болезни. От спинного недуга не умирают – вот обычная мотивировка. А важно это потому, что каждому позвонку соответствует один орган или пара органов, здоровье которых находится в прямой зависимости от состояния позвонка. Глядя на больной позвонок, можно определить, не видя самого органа, что с ним происходит. Например, между лопатками находится 6-й грудной позвонок – позвонок сердца, резкое сотрясение которого, особенно если позвонок был ранее травмирован, может вызвать даже инфаркт. Повреждение 1-го шейного позвонка – мигрень, эпилепсию и т. д.

Чем дольше во времени был поврежден позвонок, тем серьезнее изменения. Только с переходом критической черты возникает болевой синдром. Если бы я вытягивал для профилактики свой позвоночник, то до критической черты дело бы не дошло.

Причины травм костей и способ их избежать

Из-за рафинированной пищи и нехватки минеральных веществ страдает весь мир и становится все более чахлым.

Каждому человеку, независимо от возраста, следовало бы потреблять природный **кальций** – яичную скорлупу. Особенно старикам, чьи кости с годами размягчаются. У прошедших лечение гормональными препаратами кости тоже размягчаются, однако кальций они, тем не менее, увы, не потребляют.

Обмен кальция регулируется **околощитовидными железами**, которые расположены на задней поверхности щитовидной железы. Энергетическая регуляция исходит из **7-го шейного позвонка**. Следовательно, если хотите, чтобы кости были крепкими, то вытягивайте и шейные позвонки.

И не надо бояться атеросклероза (известкования кровеносных сосудов). Наоборот!

Когда вы начнете принимать яичную скорлупу, предварительно сваренную, просушенную и измельченную в кофемолке, то скажите ей мысленно: *«А теперь иди-ка и постарайся хорошенько укрепить мои кости и попутно захвати с собой соли, что отложились в нежелательных местах!»* Так можно избавиться и от атеросклероза. Все начинается с мысли, не забывайте!

Доза для взрослых – чайная ложка без верха в день в течение шести месяцев, для больных – подольше. Человек с прямой спиной старится не так скоро. Не ждите, пока патология спины зайдет за критическую черту. Начните немедленно!

Таково очень простое объяснение существования в теле потока энергии и расстройств, вызванным помехами на его пути.

Откуда берется энергия?

Как было сказано выше: **Всеединство = Бог = Энергия**. Значит, энергия приходит к нам из Всеединства от Бога. Ее дают нам по праву рождения. От нас самих зависит, как мы распорядимся этой энергией – приумножим ее или уничтожим.

Подумайте о своей жизни. Сколько в ней событий, от воспоминаний о которых теплеет на душе, и сколько таких, от которых на душе становится тяжело. И теперь представьте себе, что с каждым событием Вы связаны посредством невидимой нити, или же энергетической связи. Сколько белых – позитивных и сколько черных – негативных!

Одни события придают силу, а другие отнимают ее. Их называют напряжением от житейских событий, или стрессами. Общеизвестно, что есть болезни, вызванные стрессами, но можете ли Вы поверить, что **все** болезни обусловлены стрессами?

Простой пример: когда-то в детстве кто-то сказал Вам одно плохое слово. Теперь, всякий раз, когда:

- либо Вам так говорят,
- или Вы сами говорите,
- или при Вас говорят кому-то,
- или даже Вы слышите с экрана, как кто-то его произносит или говорит кому-то,

– то это слово воспринимается, словно Ваша личная проблема, так как в ход снова пускается та самая негативная связь. Или более наглядно – каждый раз в чашу Вашего терпения падает по капле до тех пор, пока чаша не переполнится.

Чем отрицательнее чувство, тем крупнее капля. А пролившаяся через край лужица и есть болезнь. Чем лужа больше, тем серьезнее болезнь.

Существует единственная возможность освободиться от этого плохого.

КАКИМ ОБРАЗОМ?

С ПОМОЩЬЮ ПРОЩЕНИЯ!

Мысль есть действие

Прощение в мыслях имеет такую же силу воздействия, как прощение, высказанное вслух. Работа мысли дает мне возможность простить всех, независимо от времени и расстояния. Вчерашний день так же далек от прощения, как детство или предыдущая жизнь.

Если я прощаю от всей души, то связь освобождается сразу и полностью. Если я не умею концентрировать свою мысль, то нужно повторять, пока не почувствую, что этой проблемы для меня больше не существует.

Наверное, Вы уже поняли из вышеизложенного, почему никогда нельзя спрашивать: *«Но ведь он же виноват, почему я должен прощать?»* Должны потому, что это делает Вам плохо. А тот, возможно, и не делал плохого, а плохо это только с вашей точки зрения.

Какой самый большой грех в мире? То, что человек не умеет прощать!

Страх страхов: страх, что меня не любят

Материализм преподал человечеству урок властвования над женщиной. Властвование есть негативность. Для того чтобы жизнь складывалась хорошо, нужно привести физический и духовный мир в состояние равновесия.

Наипервейшая сторона жизни – **правильное мышление**, за ним следует **правильное дыхание, правильное питание и правильное движение**. Человек, который мыслит правильно, делает, причем естественно, правильно и все остальное.

Все сущее характеризуется полярностью, то есть имеет две стороны. Две стороны свойственны и мышлению: одна – логическая, или рациональная, вторая – эмоциональная, или интуитивная. Они также должны находиться в равновесии, в пропорции 1:1, подкрепляя друг друга в соответствии с потребностью и ситуацией.

Мужчина – воплощение разума, он – голова, жена – чувства, она – шея.

Если жена забывает, что она не голова, а шея, если она забывает быть счастливой от того, что может силой своей любви заставить мужчину парить в воздухе, и хочет взять бразды правления в свои руки, то она нарушает Божий закон. Человеку следует знать: коль скоро он хочет властвовать, пусть явится в жизнь мужчиной, если же явился женщиной, значит ему это было необходимо.

Мы приходим в жизнь по свободному выбору духа, и если мы станем роптать на этот выбор, то разрушим то, что пришли построить, и окажемся у груды обломков.

Страх «*меня не любят*» – самый большой страх, потому что без любви нет жизни и духу.

Смерть физического тела естественна. Дух продолжает и реинкарнируется вновь.

Гибель любви есть гибель духа.

Гибель любви хуже смерти.

С таким страхом человек становится раболепным, – главное, чтобы кто-нибудь его любил. Но поскольку у него **стресс** – он ведь должен испытать, что его не любят, то его и не любят, невзирая на его услужливость. Человека используют, затем отталкивают. Он не может понять, почему ему больно, так как страх «*меня не любят*» заблокировал разум.

Читатель! Простите своей бабушке то, что она не вложила любовь в душу Вашей матери. Простите матери то, что она не понимает своей беды. Простите себе, что впускаете в себя обиду, чувство беспомощности, чувство, что мать Вас не любит, отчаяние, которое вынуждает отделяться от матери. Мать выбрана Вами самими, и эта Ваши боль – Ваш урок.

Бог есть энергия любви

Бог есть Любовь. Любовь – это энергия.

Энергия обладает сознанием, поэтому с ней можно общаться. При правильном общении с другом или врагом можно достичь положительного соглашения. Так же и с энергией мыслей. С ней можно разговаривать, и ее можно высвободить из тела. **Высвободившись, она превращается в хорошее.**

Размещение энергий в человеческом теле.

В предлагаемой ниже схеме можно найти, если подумать, приблизительную причину болезни своего тела.

Левая сторона тела – мужская энергия, или все, что связано с отцом, мужем, сыном, мужским полом.

Правая сторона тела – женская энергия, или все, что связано с матерью, женой, дочерью, женским полом.

Нижняя часть тела – энергия, связанная с прошлым; чем ниже, тем отдаленнее прошлое. Чем ближе к земле, тем материальнее проблема.

Верхняя часть тела – энергия, связанная с будущим.

Передняя часть тела – энергия чувств, скапливающихся в чакрах или энергетических центрах:

- I чакра – энергия жизненной силы или витальности; расположена на внутренней поверхности копчика;
- II чакра – сексуальность, расположена на уровне лобковой кости;
- III чакра – власть и господствование, так называемое солнечное сплетение; расположена на уровне пупка;
- IV чакра – любовь, расположена на уровне сердца;
- V чакра – общение, расположена на уровне гортани;
- VI чакра – надежда или равновесие мира чувств, так называемый третий глаз; расположена на уровне лба;
- VII чакра – вера, расположена на темени.

NB! Если у человека есть вера, надежда и любовь, то у него есть будущее.

Задняя часть тела – энергия воли или сила воли.

В задней части тела расположен позвоночник. В позвоночном канале находится главный энергетический канал, из которого энергия движется в боковые каналы и оттуда в органы, ткани и другие участки тела. Позвоночник играет решающую роль в функционировании и работоспособности физического тела. При внимательном рассмотрении третьим глазом одного лишь позвоночника можно определить все болезни тела.

Из каждого позвонка по энергетическому каналу движется энергия, поступающая в определенный орган. Если позвонок поврежден, то соответствующий ему орган заболевает.

Ни один позвонок не повреждается без причины. Причиной всякой болезни является блокировка энергии, вызываемая стрессом. Если замедляется поток энергии любви, то в жизни все начинает идти наперекосяк. Если поток энергии любви прекращается, то человек умирает. Тогда уже не поможет даже самый мощный реанимационный аппарат. Не спасет лучший в мире врач.

Дорогие люди! Понимаете ли Вы, что еще до своего рождения Вы приходите в мир любить своих родителей из-за их плохого. И только из-за плохого! Ибо только через это плохое приходит мудрость.

Наследие предков

Прародители дают родителям ребенка дух и душу.

Вероятно, Вам известна старая истина, которая гласит, что грехи родителей взыскиваются с представителей третьего поколения. Именно родители родителей и есть те «грешники», за чьи ошибки наказываются внуки. Все бабушки и дедушки, живущие как кошка с собакой, могут «любоваться» своими внуками, а не искать несуществующих виновников в школе и на улице.

Природой дарована человеку такая долгая жизнь, чтобы он смог увидеть творение рук своих – своих внуков – как в хорошем, так и в плохом, и сам смог бы исправить ошибки. Тот, кто это делает, видит, что внуки без принуждения становятся хорошими и прощающими.

Прощая бабушкам и дедушкам душевную боль, которую они причинили моим родителям, я освобождаю стрессовую цепочку своих родителей и сам ощущаю, как наступает душевный покой. Это большая и благодатная работа.

Не забывайте, что для Вас Ваши родители – вечно живущие дух и душа. У кого живы родители, дух и душа того человека в любой момент фиксирует наличие родителей.

Моя душевная боль тем самым является болью моей матери, здоровье моей матери есть мое здоровье, и т. д.

Твердость моего духа есть твердость моего отца. Душевная болезнь – от душевной боли отца.

Когда родители покидают бренный мир, то внутренняя неустойчивость человека прекращается, он успокаивается и обосновывает это тем, что больше нет тревоги из-за родителей. И это тоже правда, только с точки зрения физической жизни. Теперь человек обычно начинает испытывать необъяснимое чувство вины, и как бы он себя ни успокаивал – все равно ничего не поделаешь – чувство вины перед родителями не исчезает.

Кто не умеет или не желает прощать своим родителям, у того останется невыполненным главное дело жизни. На душе такого человека навсегда останется чувство вины. А чувство вины ведет **к болезни сердца**. От перебоев в кровоснабжении страдает все тело.

Правильная оценка хорошего и плохого для большинства людей представляет трудность. Легче распознать плохое, которое в своем проявлении бросается в глаза и режет слух. Обманчивая, коварная доброта может обмануть всех, даже саму ее жертву. Возьмите в помощники свои чувства, понаблюдайте за глазами человека – в них правда. Откровенный человек смотрит в глаза другому, его слова и выражение глаз говорят на одном языке. А если не говорят, то вполне логично заключить, что человек скрывает плохое.

Простите обманщику, чтобы придать ему смелости. Простите всему и всем, что Вас тревожит. Если Вы сами избегаете глядеть в глаза другому, то задумайтесь – почему, и простите своему стрессу.

Последствие собственных мелких ошибок вернется к Вам же.

Последствие собственных больших ошибок достанется детям, чтобы урок стал суровее.

Последствие самых крупных ошибок приходится на внуков, чтобы урок был особенно болезненным!

Подчеркиваю вновь и вновь – не ищите причин болезней вне себя. А собой следует считать и тех, кто дал мне жизнь прямо (родители) или косвенно (прародители).

Например, все более частой причиной **сахарного диабета** является брак без любви. Ребенок, родившийся от этого брака, является латентным или скрытым диабетиком, у кото-

рого нехватка любви носит уже более критический характер. Если такой человек пытается наладить свою семейную жизнь только работой, то чувство любви у него еще более хрупкое. Его ребенок может неожиданно, безо всякой видимой причины, заболеть диабетом, ибо никто не может и предположить, что какая-то семейная ссора может быть чем-то большим, нежели простой ссорой.

Для ребенка родительская ссора есть истребление любви. Маленькая ссора может явиться последней каплей, переполнившей чашу, которая провоцирует диабет.

Там, где основой семьи считается зажиточность, в случае неуспеха легко возникает злоба. Уничтожающая злоба против неуспеха мужа оборачивается обвинениями в адрес самого мужа и начинает разрушать **поджелудочную железу**. Муж, который и так пытался сделать невозможное, отвечает теперь унижительными обвинениями в адрес жены. Так возникает ненависть к взаимным ласкам, нежности, сладким грезам. В такие моменты исчезает смысл жизни, поскольку противная сторона глубоко ранила поистине нежную и интимную благожелательность.

Поджелудочная железа расположена в левой половине тела, в мужской половине. Поджелудочная железа, будучи мягкой тканью, есть женщина.

Больная поджелудочная железа – это словно агрессивная женщина в зоне мужского владения.

Диабет есть уничтожающая злоба женщины против мужчины и мужская – ответная – уничтожающая злоба против женщины. Суть злобы в том, что *«другая сторона уничтожила счастье жизни и красоту»*. Диабет является заболеванием открытой ненависти или ненависти тайной, подлой, мелочной и предательской. Диабет приходит туда, где не осуществлены сказочные мечты.

Поджелудочная железа расположена в области чувства вины. Сахарный диабет – это истребление лангерганцовых островков поджелудочной железы. Истребляет только злоба. Тем самым сахарный диабет связан с обвинениями. Обвиняет тот, кто хочет быть выше другого. У того, кто любит, нет желания и потребности быть выше.

Диабет, возникающий в старческом возрасте, показывает, что человек-работоголик начинает с возрастом все больше ненавидеть своего супруга, так как непомерная работа погребла под собой любовь. Человек не помнит, почему родился на свет. Он забыл, что работа существует для человека, а не человек для работы. Он обвиняет и клеймит другого, а сам истребляет себя вдвойне. Сахарный диабет в пожилом возрасте типичен для женщин. А все из-за того, что они любят выискивать недостатки в других, особенно в мужчинах, чтобы подсластить себе жизнь.

Тело заболевшего диабетом в пожилом возрасте говорит о том, что родители этого человека не любили друг друга. Они придавали значение всему остальному и обвиняли друг друга во всем. Их злоба сделала жизнь такой горькой, что через тело ребенка они должны извлечь урок из неверного подслащивания жизни. Сахарный диабет есть попытка человеческого тела сделать жизнь слаще.

Вообще, сахарный диабет является заболеванием иммунной системы. Иммунитет обеспечивается вилочковой железой. Эта железа находится слева и справа от трахеи в области, контролируемой страхом *меня не любят*.

Диабет – болезнь наследственная. Наследственность, коротко говоря, является законом природы, который гласит, что **подобное притягивается подобным**. Мы наследуем натуру своих родителей, даже если нам нечего более наследовать, и в этом заключается наивысшая жизненная ценность, поскольку оттуда берет начало вечная мудрость духа.

Человек, который прощает своим родителям и родителям своих родителей, спасает их души от гнета вины и одновременно освобождает как их, так и свою душу для будущих жизней.

Каждый родитель, который не устроил правильно жизнь своего ребенка, несет в душе необъяснимый груз вины – его ошибка не исправлена.

Каждый ребенок, который приходит в жизнь искупить плохое своих родителей, чтобы приобрести мудрость, но своим родителям не простил, а тем самым не усвоил необходимого, также ощущает необъяснимое чувство вины. Прощение имеет большую силу, чем мы себе представляем.

Пример из жизни.

Пришла на прием женщина – свихнувшаяся от страхов душевнобольная, которая не скрывала неустроенности своей жизни и психических диагнозов. Чем больше я рассказывала ей о ее проблемах, унаследованных от родителей и которые она по собственному желанию явилась разрешить, тем более прояснялось ее сознание, и к концу приема она уже мыслила разумнее, чем любой другой человек с так называемым нормальным мышлением.

Ее внутренняя сердечность дышала теплом и желанием понять, но из-за своих страхов она напоминала загнанного лесного зверя. Она онемела от счастья, когда поняла душевные муки своей непутевой, безнравственной матери, которые заставляли ее бросать детей. Страдания ребенка, покинутого матерью, не ожесточили ее, поскольку она надеялась когда-нибудь выяснить, что мать вовсе не плоха. Унаследованный от матери страх *меня не любят*, превратил ее в душевнобольную, однако не привел к ненависти.

Ей очень хотелось знать, почему мать была такой, ведь и этому должна была быть причина. Причина оказалась в бабушке, которая своим властолюбием изничтожила своего мужа. Отец был для ребенка дорог, но своим внешним видом и поведением вызывал у ребенка неприязнь. Ребенок боялся как матери, так и отца, и ушел из дому бродить по свету в поисках любви. Собственный страх и неумение любить притягивали подобных же мужчин. В любовной страсти они зачинали детей, которых затем бросали. Позже чувство вины перед детьми возросло у матери настолько, что она предпочитала общество незнакомых людей, которые ее не знали и не указывали на нее пальцем.

Женщина слушала мой рассказ с пониманием. Потихоньку глаза ее приобрели блеск, беспокойство прошло. Никаких оханий и причитаний не последовало – она размышляла. Затем она рассказала, что и она оставляла детей на воспитание другим и что дочь ей этого ни за что не простит.

Эта женщина призналась в сходстве со своей матерью, но со вздохом добавила, что ее дочь своего сходства с матерью не признает и матери не простит.

«Вы просите у нее прощения за свои ошибки как в мыслях, так и в делах. Вы же понимаете, как поколение за поколением вы увеличивали ошибки. Вы – центральная фигура трех поколений, которая должна исправить ошибку», – наставляла я.

«Я уже поняла это. Сын, который к Вам приходил, дал мне послушать кассету, на которой Вы так же доходчиво объясняете судьбу его родителей и прародителей. Я точно такая же, только еще хуже. Вы не хотели сделать больно моему сыну и не рассказали всего. Сын мне простил, я это чувствую. Но дочь не простит». Она не винула дочь, была готова исправлять свои ошибки, хотя это и очень тяжелый труд.

До нее на приеме побывала ее дочь со своим ребенком. Она оказалась очень заносчивой молодой особой, готовой вскочить и выбежать вон, лишь бы не слышать то, что может ей не понравиться. *Что, любить такую мать и простить ей? Никогда! Она еще подумает, что все в жизни делала правильно. Я ни за что не выбрала бы себе такую мать, это просто невозможно.* Она не могла понять, что означают слова: **мы должны уяснить все на этом**

свете либо по-глупому – набивая себе синяки и шишки, либо по-умному – учась на чужих ошибках. Все это ее личная проблема, понять которую должна только она сама.

Эта молодая женщина была словно мученица. Красивые, благородные цели, разумное понимание собственных ошибок, желание уберечь другого человека, однако поза мученицы – *мне сделали больно, и этого я простить не могу* — сулит ей новые страдания, поскольку представление ее заострилось. По молодости лет она еще не познала больших кризисов. А того, что в одной из предыдущих жизней она сама бросила своих детей, она не помнит.

Это пример о неуравновешенности духа, души и тела, доведшей до болезни.

Повторю еще раз – родителей мы выбираем сами из-за плохого. Тот ребенок, который уважает в душе своих родителей, даже если родители были для него плохими, будет иметь хорошую жизнь и хорошее здоровье.

Уважение – это энергия любви. Но уважение и любовь не должны быть слепы.

Когда человек копит в себе все большую злобу против других или против себя, то развиваются болезни, **поражающие ткани**. Чем злоба сильнее, тем серьезнее болезнь:

- заболевания с серозными + гнойными выделениями – от обычного насморка до очагового гнойного воспаления и общего сепсиса;
- нарушение целостности мягких тканей – от маленьких царапин до больших ран;
- нарушение целостности костей – от трещин до переломов;
- опухолевые заболевания, различающиеся по локализации и характеру – от доброкачественных опухолей до рака;
- новые и малоизвестные инфекционные заболевания, заканчивающиеся быстрой смертью – начиная со СПИДа и заканчивая пока еще безымянными.

Самый короткий путь от страха *меня не любят* до гибели идет по диагонали матрицы, и дорога эта открыта для болезней, связанных с **обменом веществ и иммунодефицитом**.

Иммунитет обеспечивается **вилочковой железой**. Ей положено быть величиной с человеческую ладонь. У современных взрослых людей она словно рудимент, величиной с кончик большого пальца, который не способен выполнять свои функции. Такое изменение вызвано страхом *меня не любят*.

Если страх *меня не любят* перерастает в ожесточение и злобу на то, что *меня не любят*, и если это чувство превращается в оцепенение и равнодушие ко всем и к себе или в желание как-нибудь завоевать чью-либо любовь, а заблокированность настолько велика, что любовь не узнается, либо желание стало нереально большим, то настала пора для **СПИДа**.

Там, где начался СПИД, закончилась потребность в духовной любви. Когда любовь превращается в вещь, то начинают ценить имущество. Так возникает господство крайнего материализма, которым довольствуются, пока не остановится развитие духа, ибо дух движется только в силу любви. Происходит ли обожествление богатства пока лишь в мыслях или уже в деяниях, ясно одно: у этого духа недостает пищи для души – любви.

СПИД есть синдром иммунодефицита.

Символически:

- иммунитет есть душевная любовь,
- душа – это мать,
- синдром – это совокупность признаков.

Тем самым СПИД является совокупностью симптомов, характеризующих отсутствие материнской любви.

Там, где место матери занимает кошелек, где укоренилось представление, что за деньги можно получить все, в том числе и любовь, там благодатная почва для возникновения СПИДа.

Больной СПИДом может с грустью ощущать, что у него не хватает того, что придавало бы ему жизненную силу – материнской любви. Если больной сможет простить матери ее ошибки, то болезнь пройдет. Это очень тяжкий труд для почитателей богатства.

Страх притягивает плохое, злоба разрушает человека

Разрушает все равно каким способом и все равно в какой части тела – будь то плохо заживающая рана, гнойные выделения (кашель, насморк, нарыв), переломы костей, размягчение костей, ревматическое уничтожение костей, разрывы кровеносных сосудов (кровоизлияние на поверхности тела или в полостях тела, инсульт, инфаркт), либо рак. Вариаций много, но принцип один – злоба уничтожает.

45-летний мужчина жалуется на боль и ограничение двигательных функций в локтевом суставе правой руки. Несмотря на компрессы и лечение мазью, боль не проходит, а наоборот, усиливается. Сам он объясняет свой недуг непривычными строительными работами и ввинчиванием шурупов.

Будь это так, то перенапряжение мышц и сухожилий прошло бы за неделю.

Поясню: рука + правая сторона тела = связанный с женским полом страх *меня не любят*, что заставляет интенсивной работой выслуживать любовь. Рука воспротивилась такой работе. Рука работала бы охотно, если мужчина освободил бы стрессы, но мужчина упрямится – *я же не жалею на этот стресс, значит, его у меня нет*.

Спорить я не собираюсь. Не хочет выздороветь, значит не хочет! У каждого человека есть право быть здоровым или больным, только больному следовало бы знать, что он излучает негативную энергию на свое окружение и в первую очередь на семью. Рано или поздно это приводит к семейным конфликтам.

От равновесия в семье зависит равновесие скелета детей, так что разумнее было бы начать думать.

Таз мужчины в развороте просел влево и назад. Он не мог и предположить, что начавшееся в детстве недомогание в коленях произошло и от этого. В доме господствовала мать, отец был подавлен и держался в тени. В жизни отсутствовало продвижение вперед, желания, как матери, так и отца были больше, нежели возможности достичь желаемого. Отцовский страх *меня не любят* разрастался, и в пожилом возрасте отец стал все больше удивлять всех, включая себя, приступами раздражительности и злобы. Сын начал внутренне протестовать против всего этого, но от страха *меня не любят* держал язык за зубами. Всю жизнь ходил он молчаливым страдальцем. Урок ума ему не придал, дух сопротивления по отношению к матери (женскому полу) растет, а выслуживание любви продолжается так, что теперь тело отказывается подчиняться принуждению. А того, что любое принуждение есть злоба, мужчина не знает.

Протест является злобой, даже если она никогда не выражается в словах и в поступках.

Телу нужно, чтобы мужчина простил злобе и духу сопротивления, вызываемому в нем господством женщин. Телу нужно, чтобы простили главенству женщин и своему страху *меня не любят*. Реакция мужчины не заставила себя ждать: *«Какой в этом толк, если все равно всякий раз, когда я прихожу к матери, опять что-нибудь случается. Опять что-то не в порядке или сломано! Опять Я должен это наладить. И так всегда, всегда...»* Свое мнение он не считает преувеличением.

Страх, что *все равно его опять заставят делать все против воли*, порождает ситуацию, где ему дают этот страх испытать. Вспомним – остов есть отец, таз – семья. Костяк человеческого тела является самой элементарной системой рычагов.

Уравновешенный рычаг работает, как часовой механизм, даже при сильном перенапряжении мышцы, как правило, не болят. Но когда таз перекошен, то позвоночник уже не может стоять прямо – он либо искривляется, либо натянут как лук и выводит из равновесия и плечевой пояс. Это в свою очередь нарушает двигательные функции рук. Мышцы и сухожилия долго не выдерживают состояния неуравновешенного перенапряжения. Без приведения костяка в равновесие их нельзя вылечить полностью.

Мужчина обычно выбирает в жены женщину, похожую на мать. И этот мужчина не явился исключением. Даже если жена не такая, все же у мужчины уже сформировалась оценка. Мужчина, который наконец-то, в 45 лет, выкроил время между материнскими делами, чтобы заняться своей работой и выслужить любовь жены, теперь боится, что мать будет все больше претендовать на его помощь. Как ни вертись, но сил и времени не хватит. Все равно с ним никто не считается.

Так и случилось – иначе было бы против законов природы. И главный рабочий инструмент мужчины – рука – отказался работать. На помощь пришло тело, чтобы можно было с полным основанием сказать: *«У меня болит рука, я не могу делать то, о чем вы просите»*.

Этот мужчина был хорошим человеком, работягой, но от его стараний было меньше пользы, чем он ожидал. Из-за чувства вины он испытывал постоянный страх, что им не довольны, да и сам он стал недоволен собой и другими. Страх перед требованиями, неудачами, увечьями притягивал именно то, чего он боялся. Он не знал закона природы, согласно которому подобное притягивает к себе подобное. Раздражение, сожаление и негодование усиливали депрессию.

Печень есть средоточие злобы и гнева. Начала давать о себе знать желтуха, возникшая в юности от страха перед злостью, но это недомогание мужчина объяснял неправильным питанием, хотя не мог не признать, что когда понервничает больше обычного, начинает пошаливать печень. Свойственное эстонцам **упрямство** не позволило ему поначалу понять сущность своей болезни.



**Уравновешенная семья
уравновешенный таз
уравновешенный скелет
уравновешенные дух и душа
УРАВНОВЕШЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК**

Упрямец воздействует на шею. У упрямого человека шейный отдел позвоночника выходит из равновесия, ущемляет нервы, и от острой боли шея становится неподвижной. Называют ли это **шейным радикулитом или невралгией** – какая разница! Причиной недуга является страх *меня не любят* + злоба из-за того, что *не любят* (то есть не понимают, не заботятся, придираются и т. д.), что и вынуждает упрянца гнуть свою линию.

Ощущение реальности и состояние Вашего зрения

Потеря зрения, вызванная старением, связана с нежеланием видеть раздражающие мелочи жизни. Состарившись, человек желает видеть то большое, что им сделано или достигнуто в жизни. Если он не понимает, что жизнь начинается с мелочей, которые столь же важны, как и большое, поскольку одного без другого не бывает, и начинает эти мелочи ненавидеть, то они станут все больше досаждать ему.

Хоть зрение и ухудшается, чтобы человек не смог видеть мелочей, как ему и хочется, но человеку это не нравится. Не желает видеть мелочей, но почему-то надевает очки, чтобы можно было их видеть. Гнев способствует все большему ослаблению зрения.

Кто перестает растрачивать себя на мелочи, ценя время в старости, может десятилетиями носить очки одной и той же оптической силы. А если состарившийся человек перестает обращать внимание на мелочи жизни, поскольку чувствует, что они утратили для него значение, то его зрение начинает исправляться.

Что такое мелочь? Да все то, что для Вас малозначимо.

Кто при встрече с плохим заинтересованно спрашивает: *«Чему оно хочет меня научить?»* – тот никогда не потеряет зрение. Кто любит шутку и умеет посмеяться над собой, у того плохое всегда лучше.

Кто в мире видит только плохое и орошает все вокруг своими слезами, желая не видеть этой страшной жизни, тот должен будет когда-нибудь ослепнуть, ибо этого он ведь и желал. Поэтому не бросайте на ветер пророческие слова – от словоблудия до собственного сглаза один шаг.

О прощении правильном и неправильном. Как избежать старческого маразма

«Посмотрите, правильно ли я прощаю?» — спрашивают у меня. «Неправильно», — приходится часто отвечать. — «Вы простили матери и отцу для того, чтобы выздороветь. Когда же простите им для того, чтобы им стало хорошо, тогда будет правильно. Тогда и сами поправитесь».

В жизни так заведено, что дают только дающему, берущий остается ни с чем. Вы явились на этот свет, чтобы искупить плохое своих родителей. Простив родителям, Вы ликвидируете свой недостаток, делаете им добро, и Вам воздастся сторицей.

Также нужно прощать **стрессам**, вернее, просить у них прощения за то, что держите их в плену, и тогда они смогут развязаться. Если Вы пожелаете плохой мысли хорошего пути, то она пойдет по хорошему пути. Но если Вы, стиснув зубы, заставляете себя просить у нее прощения, то результата не будет. Не хватает Вашего добровольного желания.

Необходимо понять, что все мы приходим в эту жизнь для того, чтобы учиться. Учение – это осознание и освобождение препятствий.

Человек, стремящийся к легкой жизни, на самом деле не знает, чего он желает. Так называемая легкая жизнь – это дорога без преград. Радостная жизнь, жизнь без преград бывает только у идиота. Вы такой жизни хотите?

Чем больше человек жаждет легкой жизни, тем больше он притягивает к себе желаемое, пока его разум не деградирует до уровня идиота. Посмотрите на старых женщин, которые страдают **от нарушения памяти, атеросклероза мозга**, наконец, так называемым **старческим маразмом** – они получили то, чего жаждали. Жизнь уготовила им много преград, чтобы они научились испытывать радость от своих деяний и достижений, а они лишь вздыхают о своей золотой жизненной дороге, пока тело не предоставит им то, о чем они тоскуют. Теперь уже нет бед, поскольку нет памяти, которую мы именуем разумом. С мужчинами такое происходит реже.

Кто ожидает завтрашнего дня, невзирая на его трудности и особенно из-за его трудностей, у того ум сохраняет ясность до глубокой старости.

Ни себя, ни других нельзя лишать трудностей, которые призваны испытать нас и вразумить. Человек, который хочет быть очень хорошим для других, который все делает за других сам и не дает другому приложить усилия, тот делает плохое, потому что лишает другого человека жизненного опыта. Спасибо ему не скажут. Если, например, ребенок хочет стать умным, то излишняя опека со стороны матери или отца вызывает у него злость, так как он не хочет стать в жизни идиотом. Родителям нужно это понять, а не считать ребенка неблагодарным.

Конечно, есть и ленивые, комфортные люди, которые с удовольствием позволяют прислуживать себе и которых ничуть не волнует торможение в развитии их разума. Тот, кто под личиной хорошего человека способствует подобному поглупению, будет наказан жизнью, ибо жизнь – это место приумножения мудрости. Жизнь не спрашивает, известно ли Вам, что такое хорошо и что – плохо, она лишь учит.

Бывают и сверхактивные люди, которые готовы на все ради продвижения в жизни. Гляжу на них, слушаю и удивляюсь тому, как такие люди занимаются прощением.

Прощение должно быть свято, как сама жизнь, его на бегу не освоить. Прощение на скорую руку напоминает вежливое обещание, которое тут же забывается, когда хотят показать свой характер.

От сердитого высокомерия прощение при всей его святости оказывается выброшенным на ветер. Бог видит, что этот человек не хочет меняться. К чему ему душевный покой, если нуждается он в материализме, в соревновании по бегу с препятствиями! Он хочет показать свою власть, чтобы блистать в ореоле почета. При этом он так правильно и с таким благоговением говорит о любви и прощении, что диву даешься, а в следующий миг принимается ругать того, кто не понял или не захотел понять его приказа. Будь то ребенок или подчиненный по работе – они не могут действовать правильно, ибо в противном случае властолюбец не сможет криком выплеснуть свою власть.

Властвовать можно по-разному, причем как над собой, так и над другими.

Пример из жизни.

Как-то раз лечила я мужчину с почечной недостаточностью, который очень красиво говорил о прощении и о том, как его самочувствие благодаря прощению улучшилось. Изменения в его теле, особенно в печени были большие, однако недостаточные для существенного улучшения состояния.

Я сказала, что его вера в силу прощения слабая и слишком поверхностная, но он это отверг, поскольку, по его мнению, теория эта очень правильная, и он стал совершенно иначе понимать жизнь. Хороший был человек, вежливый. В следующую секунду он уже заговорил о имплантации почки. Мне не удалось втолковать ему, что почки излечились бы, если бы он вспомнил и освободил свои страхи, которые хотел преодолеть злобой, а также если прощением освободил бы себя от ожесточенной жизненной борьбы.

Он не понял, что для того, чтобы быть выше плохого, должно быть еще хуже, а чтобы быть выше страхов, нужно стать злым. На всякую несправедливость, которая доходила до него, он реагировал, словно пороховая бочка.

Однажды он пришел со своим десятилетним сыном. Вел себя мальчик послушно, очень тихо, сидел и слушал, что говорят отцу. Это был запуганный муштрой ребенок. Кстати, больше всего дети боятся смерти родителей. Я видела, насколько поверхностно отец слушал мою речь, предназначенную для его же исцеления, и почувствовала, что мои старания напрасны. Неожиданно мужчина устремительно гаркнул: *«Малец, слушай, что умные люди говорят, и учись, чтобы не наделать в жизни таких же ошибок!»* Он не заметил, что в тот же миг разум сына отключился – грубый тон напугал и разозлил мальчика, он не смог принять добрый совет отца. Его воспитывали в атмосфере постоянного запугивания.

Мужчина понимал, что его собственная болезнь почек являлась плодом пережитых с детства страхов. Но не понимал того, что своего сына изводит так же, как изводили его самого. Не понимал, что его выздоровление послужило бы для сына наилучшим уроком усвоения духовных мудростей. Он приказал ребенку учиться на словах, а не на деле и не понял, что добился противоположного результата.

Он любил ребенка, а не самого себя. А тот, кто не умеет любить и уважать себя, тот не умеет любить и другого.

Жизнь должна быть движением по прямой. Жизненные принципы должны быть прямые и чистые – ясные, честные, искренние и без задней мысли. Прямой позвоночник является показателем представлений человека, которые в свою очередь берут начало от отца.

Два примера из жизни.

Однажды после лекции подходит ко мне женщина, разворачивает кусочек марли, показывает маленький камешек, в котором я с первого взгляда не распознала желчный камень, и спрашивает: *«Какая же это злоба?»* Взглянула я на нее с удивлением уставшего человека, и она догадалась, что я ее не вспомнила.

Она пришла на прием после операции желчного пузыря и стала заниматься освобождением стрессов так, как я учила. Через пару недель она случайно открыла коробочку, где хранила свои *драгоценные* камешки, и с удивлением обнаружила, что камни полностью рассыпались. Остался лишь самый маленький. Женщина сразу сообразила, что причина распада извлеченных у нее камней заключалась в ее прощении зlobам. Ее обуяло азартное желание освободиться от последней зlobы, твердой, как камень, – она почувствовала в себе мощь силы мысли.

Когда она услышала, как эта зlobа называется, то воскликнула: *«Как это я сама не догадалась! Я же хорошо это помню!»*

Неделю спустя за помощью обратилась другая женщина, у которой от желчных камней произошел разрыв желчного пузыря. Из-за осложнений ей было сделано две операции. Из-за рвоты женщина стремительно худела и от изнеможения едва держалась на ногах. Прощению она выучилась быстро, и, когда по прошествии недели пришла снова, и я рассказала ей про случай с предыдущей женщиной, она понимающе произнесла: *«Так вот почему мой большой круглый камень обратился в такие странные округлые мелкие камешки»*. Мне довелось видеть тот большой камень размерами два на три сантиметра – твердый-претвердый: чтобы раздробить его, потребовался бы большой молоток. Женщина эта много слышала о прощении и помогала себе, но, к сожалению, всегда лишь для того, чтобы затем вести свою жизненную борьбу еще безжалостнее. Камнем преткновения для нее всегда была чрезмерная властность ее матери, относившейся к бедам других людей, включая дочь, холодно и требовательно. Обоюдная борьба этих двух твердых камней привела обеих женщин к очень серьезной болезни.

О хорошем в людях. О долгой счастливой жизни и легком уходе

Не бывает хорошего, не бывает плохого.

Все просто **пребывает** в своем хорошем и плохом.

У всякой вещи есть две грани – хорошая и плохая. Только так существует всякое целое, иной возможности нет. Кто с этим не смиряется, тот жизненно слеп и должен учиться через страдания.

Человек – такое же целое.

В каждом человеке 49 % плохого и 51 % хорошего. Во всех и без исключений, иначе мы не были бы людьми.

Кто болен, а у него непременно и жизнь разлажена, у того процент плохого на несколько десятых выше и процент хорошего на столько же десятых ниже.

Если плохое возрастает до 50 %, то наступает смерть, и тем самым плохое делается хорошим. Для духа смерть тела есть выход на свободу.

Людям, испытывающим страх смерти, этот разговор может показаться глумлением над святостью жизни. Простите меня и постарайтесь научиться лучше понимать сущность жизни. Тот человек, кто усвоил **все** уроки своей нынешней жизни, хочет уйти, то есть умереть. Окружающие не в состоянии этого понять, пока сами не доживут до этого момента.

Мне выпало счастье наблюдать смерть нескольких таких людей: они спокойно произвели окончательный расчет с жизнью, а также завещали наследникам нажитые крохи, когда смерть простерла к ним свою длань. Один умирающий спросил, который час, задумался на несколько минут и сказал: *«Господь призывает меня к себе»*. Скрестив руки на груди, он сделал глубокий шумный выдох. И человека не стало. Такова была смерть истинного христианина.

Но я присутствовала и при кончине истинного коммуниста. Перед смертью он еще думал о завтрашнем дне.

Он тоже верил в хорошее, верил в силу любви. Прямо он этого не сказал, но его лукавую, из последних сил вымученную улыбку сопровождали слова: *«Я же не насовсем ухожу»*. Через пять минут его не стало. Это был мой отец.

В наши дни большинство людей умирает в сильных мучениях, то есть уходят, учась до последней минуты через страдания. Их неосвобожденная злоба причиняет адские мучения.

Люди, выучившиеся прощению, до последнего своего часа живут полноценной жизнью и интересуются будущим, так как знают, что каждым оставшимся вздохом они мостят дорогу для своих последующих жизней. Они уходят за считанные минуты, сделав усилие высвободиться из физического тела. Красивей смерти нельзя и пожелать.

Кто прощает страху смерти и просит прощения у страха, тот освобождает себя от страха и страх от себя. Мы и наш страх – это те же тюремные надзиратели и тюремные камеры.

Наша жизнь есть игра в пределах тех 2 %, что остаются между 49 и 51.

Кому правила игры понятны, у того игра будет долгой и счастливой. Кто правил не знает или не использует их, у того жизнь бывает очень короткой или, наоборот, долгой, но наполненной страданиями.

Хорошая злоба и плохая злоба. О грыжах и лишнем весе

Нереальное желание, вызывающее злобу своей неисполнимостью, приводит к **грыже**. Большинство нереальных желаний относятся к сфере экономики, поэтому грыжа чаще всего бывает в нижней части живота и на месте шрамов от ран. Нижняя часть тела соотносится с прошлым, верхняя – с будущим. Если у разочарованного в жизни человека жажда наживы внезапно прорывается в будущее, то происходит ущемление диафрагмы.

Проще говоря, если человек задумал штурмовать будущее со злобой *«все равно у меня это не получится»*, то тело ограничивает его дыхание, чтобы человек осадил себя от острой нехватки воздуха и не совершил бы еще большей ошибки.

Кто начинает признавать незримую сторону жизни, сознавать свою естественную негативность, тот начинает **терять в весе**. Тогда ногам становится легче бегать, а человеку – легче делать то хорошее, что достигает нужной цели в нужное время. Ведь нет смысла пускать хорошее на ветер.

Кто сумеет избавиться от навязывания своей воли другим, у того начинает уменьшаться жировая ткань на спине. Кто сумеет избавиться от чувства, что *без меня ничего не сделается, без моего вмешательства у них все равно ничего не получится*, у того начинают уменьшаться жировые отложения на животе и груди.

Кто говорит сердито, что *теперь-то я насижусь волю – самому мне ничего не надо, а ради других не сдвинусь даже с места*, у того раздается вширь задница. У мужчин такой стресс бывает редко, однако становится все более распространенным. Мужественность есть устремленность вперед, и мужчина хочет идти, куда хватит сил.

В ком засела злоба *«не могу я расслаживаться и наслаждаться жизнью, как другие, поскольку не позволяет материальное положение»*, у того зад раздается еще больше.

В ком засела злоба *«я должен заставить себя встать, так как без меня они не справятся»*, у того лишняя жировая ткань поднимается с зада на талию. У мужчин с таким стрессом талия расширяется до умопомрачительных размеров.

У женщины, искренне стремящейся приманить мужчину любовью, чтобы вместе идти по жизни, увеличивается грудь. Если женщина любит мужчину без задних мыслей, то ее грудь не вырастает до ненормальной величины.

Если женщина упрямо не желает завлечь мужчину любовью, раз сам он не делает первого шага, то грудь у нее остается маленькой. А если женщина перестает упрямитесь, то маленькая грудь начинает увеличиваться, невзирая на возраст.

Если человек обреченно думает: *«Все равно мне не получить того, о чем мечтаю»*, то жировая ткань становится дряблой.

Дряблая душа есть дряблое тело.

Все равно вы моей доброты не замечаете — и талия становится дряблой.

Я не заслуживаю любви — и лицо, шея, грудь становятся дряблыми.

Мне все равно не разбогатеть — ягодицы, ляжки становятся дряблыми.

Злое *«вы еще увидите, на что я способен»* — и возникает целлюлит. Тогда действительно все прекрасно видно. Начало закладывается там, где злоба наиболее жгучая. Зачастую это ляжки и ягодицы, поскольку для современного человека работа является средством самоутверждения. Работой человек доказывает свою ценность.

Доброту можно измерять и взвешивать злостью. О том, как контролировать неумеренный аппетит и бороться с ожирением

Злость – наиболее энергоемкий стресс.

Если тело требует пищи, следует задуматься о том, что же Вас разозлило. Об этом обычно не думают, не хотят вспоминать, а приступают к еде. Если Вы ощущаете сытость, а аппетит не уменьшается, то начните прощать своей злости против тех, кто не принимает Вашей доброты. Простите потребности ощущать себя в злости выше их, через них переступать. Простите злости на тех, кто считает Вас из-за Вашего веса хуже себя, ибо ничем иным они не могут Вас превосходить.

Чем энергичнее Вы станете освобождать эти стрессы, тем быстрее пропадет аппетит.

Ведь это – Ваши стрессы, которые никогда не насытятся. Они появились у Вас для того, чтобы Вы усвоили, что Ваше хорошее будет востребовано, когда Вы перестанете властвовать со злостью. Когда Вы эти стрессы освободите, все наладится как бы само собой. Будет правильнее, если освобождать стрессы постоянно, а не в экстренном случае, но можно и так, как только что советовалось.

Сама я происхожу из рода толстых по женской линии людей. Лишь одна тетя была немного похудее – дни и ночи напролет она все что-то делала на бегу, подстегиваемая страхом *как бы не оказаться хуже соседей*. Иначе говоря, ею владел страх, что *меня не станут любить, если я окажусь хуже других*. Для всех она была очень хорошим человеком, отзывчивым, щедрым и жизнерадостным. Будучи бездетной, она воспитала многих детей своих родственников и тех, кто в войну лишился родителей. Вот только дети впоследствии отделились от нее. Она их не винила и не упрекала в неблагодарности. Она выкладывалась, чтобы быть лучше других. Потребность в признании и желание разбогатеть оказались настолько сильными, что свели ее в могилу в 54-летнем возрасте от рака желудка. Стесняясь своей неумности, она подрабатывала по ночам, когда деревня спала. Рак желудка, как Вы помните, есть злонамеренная злость на самого себя, суть которой – *несмотря на максимальные усилия, я не могу добиться того, что мне надо*. Так чрезмерное добро обратилось в чрезмерное зло. Так излишний вес оказался губительным.

Я очень хотела своим появлением искупить карму именно этой линии своего рода. Не зря же я явилась на этот свет. В придачу к карме рода и карме семьи я, естественно, приняла на себя и личные стрессы.

Например, еще недавно я чувствовала, что рабочая нагрузка возросла до умопомрачения, что я больше не желаю иметь дело с людьми, которые не хотят понимать и настолько переполнены злостью, что ничего не видят и не слышат, а лишь настаивают на своей правоте. Мое раздражение возрастало, и я все больше притягивала к себе именно таких людей. Также я стабильно пребывала в весе.

Я пыталась обмануть себя работой. В долгий трудовой день толком ведь не поешь. Но и от недоедания худеть я не стала. Наоборот, когда вечером приходила домой и ради интереса вставала на весы, то оказывалось, что я опять прибавила в весе. Остыв от усталости и подавляя нервозность, чтобы не волновать семью, я кулем валилась на стул и за четверть часа незаметно поглощала целый дневной рацион.

Мне известно, что плохо прожеванная пища способствует накоплению жира. Известно и то, что типичное для толстых людей заявление – *я много не ем* – является неправдой.

Толстяки за короткое время съедают очень много. Способны они и на обратное, их жировая ткань это позволяет, однако только ненадолго. Их тело усваивает все калории без остатка, ибо как иначе могли бы эти люди бороться во имя светлого будущего.

С виду я человек хороший – спокойный, доброжелательный, самоотверженно помогающий страждущим.

Чрезмерная нагрузка делает злым любого. Чрезмерная нагруженность работой не что иное, как выслуживание любви на физическом уровне.

Не помогало даже знание, что злоба делает человека толстым, хотя я ежедневно злобу освобождала. Чем больше освобождала, тем большую нагрузку взваливала на себя на работе. Меня подхлестывал страх, что *меня не станут любить, если я не помогу всем желающим*. «*Я так не думал*», – говорят люди, когда я указываю на их неверные мысли. Я тоже не думала и неправильно делала. **Нужно думать о своих мыслях, чтобы из красивой мысли не родился некрасивый поступок.**

Однажды утром я проснулась от сильной боли в заплечье. Гляжу и вижу злобу против тех, кто не желает воспринимать эту великолепную Божественную мудрость, посредником которой я имею счастье быть, что и делаю со всем жаром своей души. Это было равнозначно тому, что они меня не воспринимают, не считаются со мной, а значит, не любят. Желание от них отвернуться, не глядеть на них, перешагнуть, быть выше их, только бы от них был покой, разбудило меня в то утро, чтобы сказать: «*Сегодня у тебя будет трудный день, если ничего не предпримешь. Если ты меня не освободишь, то случится нечто пострашнее, чем прибавление в весе*».

Я знала, что это правда. Со всей страстью стала я прощать этому стрессу и просить у него прощения за то, что долгие годы взращивала его. Ведь он существует у меня с детства в виде страха и презрения к человеческой глупости. С годами он просто стал сложнее, отражая специфику времени, однако сущность его осталась прежней. Та же самая злоба вдохновляла меня на изучение всего, что есть в мире, – в этом ее положительная сторона. В течение получаса, что я брела на работу, я разговаривала со своим стрессом, как с другом, у которого есть чему поучиться, есть за что просить прощения, и который ни в коем случае не желает мне плохого, а старается по мере своих возможностей оказать мне помощь, но чьи сигналы я игнорировала.

Человеческая глупость достойна презрения – так мы все считаем. Или Вы не согласны со мной? Было бы страшно, если глупость оказалась бы в чести! Раньше я тоже так думала.

Но теперь думаю иначе. Если кто-то желает быть глупым, то у него на это есть святое право. Я освободила прощением ошибочные мысли, и боль исчезла. Я увидела перед собой свою злобу, пребывающую в состоянии мудрого благородного спокойствия, и поблагодарила ее за то, что снова поумнела.

Последовал труднейший день за всю историю моих занятий альтернативным лечением. Никогда прежде за один день мне не приходилось сталкиваться с таким количеством сердитых материалистов, апатичных, потерявших интерес к жизни больных, абсолютных нигилистов и людей, ненавидящих Бога и своих родителей.

Я погружала в них свой взор со спокойным вниманием, и меня ничуть не задевало то, что они не намерены верить сказанному мной. Я просто знала, что им еще предстоит учиться через страдания, и мне не было жаль честно им это высказать. То было сборище недовольных людей, чья сердитая требовательность к миру превратила их в тяжело больных, а теперь автоматически обратилась против меня, поскольку я не вылечила их сразу и безо всяких условий, чтобы они смогли продолжать вершить свое плохое.

Я знала – все, что пришлось им не по душе, это их личная проблема.

Благодаря моему душевному спокойствию половина из них к концу приема обрела рассудительность и деловитость. Лед был сломлен.

Я была счастлива, что ни разу за весь день не испытала ни малейшей неприязни, и вечером чувствовала себя бодро. Я наслаждалась силой своего духа, своим новым бытием. Исчезло чувство страшной усталости, накопившееся за много месяцев. Я освободилась от злобы против глупых, которые не желают учиться. С этого дня у меня пропал безудержный аппетит по вечерам.

Если Вы сейчас спросите меня, почему же я сержусь, раз знаю, как можно и как нельзя, то по секрету скажу: я же все-таки человек, вот почему. Хотим мы того или нет, но мы пребываем в общем поле, которое воздействует на всех нас. Освобождение себя от негативности – это большой и серьезный труд, особенно если человек посвятил себя работе на благо других.

Кто сумеет освободиться абсолютно от всех стрессов и тем самым от эмоций, тот лишится физического тела. И это не будет непременно смертью. Но на эту тему в данной книге мы говорить не будем.

Человек не обязан быть лишенным негативности, его негативность и позитивность должны быть уравновешены так, чтобы постоянно происходило превращение плохого в хорошее.

Не следует стыдиться своей негативности, но и не нужно с гордым вызовом размахивать ею перед всем миром. Свою негативность следует признать и освободить, поскольку она – Ваш жизненный урок, который, несмотря на десятки предыдущих жизней, остался все еще не усвоенным.

Напоминаю и повторяю еще раз: каждый человек есть сумма своих отца и матери. **Ожирение** – это проблема мягких тканей. Ожирению легко подвержены люди, чья мать вобрала в себя множество стрессов и ведет беспощадную жизненную борьбу. По законам жизни, кто-то всегда вырывается вперед, а кто-то отстает. Отставший страстно желает оказаться впереди, вот почему женский пол изо всех сил рвется вперед, сметая с пути тех, кто ему мешает.

Поскольку мы сами выбираем мать, то в числе всех прочих проблем мы являемся для того, чтобы научиться, как достичь нормального веса. Если еще не научились, то начните прямо сейчас. Прежде всего прощением начните избавляться от злобы *«в жизни все не так, как я хочу»*.

Стресс – составная часть человеческого бытия. О заболеваниях сердца и сосудов, алкоголизме и самоубийствах

Все сущее имеет две стороны и мысль тоже. Чувство вины является хорошим, покуда оно не выходит за рамки чувства долга, которое движет человека вперед. Злоба есть хорошее до тех пор, пока из нее исходит сила для защиты жизни. Их называют положительными стрессами.

В каждодневной жизни мы привыкли за стресс считать негативность.

Страх меня не любят блокирует рассудительность. Человек теряет способность думать, и в нем развивается лавинообразная цепочка стресса – чувство вины перерастает в страстное желание, а оно, в свою очередь, в злобу, покуда не наступит гибель.

Чувство вины делает человека слабым и восприимчивым к плохому.

Страх притягивает плохое. Злоба уничтожает.

Чувство вины – это **стресс сердца**. Если человек сделал в жизни что-то неправильно, либо не сделал того, что требовалось, либо оставил неисправленной свою ошибку, то на душе у него возникает необъяснимое чувство вины. Если он не освободится от чувства вины, то навлечет на себя обвинение.

«Душа болит, на сердце тяжесть, хочется поохать, нечем дышать», – говорит такой человек. Это уже признак того, что чувство вины грузом лежит на сердце и кровообращение замедлилось.

В чем назначение крови?

Кровь питает клетки и поставляет остаточные продукты жизнедеятельности клеток в органы выделения. С замедлением кровообращения уменьшается как питание, так и очищение. Не получая питания, клетка умирает и должна быть выведена из тела. Поскольку **кровообращение замедлено**, что процесс этот затруднен. Тело начинает накапливать все большее количество **шлаков**. Можно лечить себя лучшими на свете лекарствами и очищающими организм природными продуктами либо быть вегетарианцем, но если чувство вины растет, то ничто не поможет.

Для наглядности приведу один пошлый пример – если нечистоты проходят по канализационной трубе быстро, то труба блестит, а если медленно, то она засоряется. Такова простая истина о **сердечно-сосудистых заболеваниях** и быстром увеличении их числа во всем мире.

Под гнетом вины человек испытывает быстрое уставание, слабость, уменьшение работоспособности, равнодушие к работе и жизни. Понижается устойчивость к напряжениям, перегрузкам, возникает болезнь. Пропадает интерес к жизни, жизнь лишается смысла, возникает депрессия. Теперь самое время появиться страху. Страх – это наиболее узнаваемый для человека стресс. Он является, как друг, чтобы предупредить: *«Еще возможно что-то изменить. Еще возможно спастись от гибели»*.

Если и это игнорируется, то приходит злоба и начинает уничтожать. Как уже говорилось выше, злоба – стресс хитрый. Средством достижения кажущейся хорошей цели является злоба, которую злобой не называют.

«Я ненавижу эту жизнь, она приносит мне одни страдания. Все мои прекрасные планы пошли прахом», – сказала одна чрезвычайно сдержанная женщина. Она считала, что имеет право на все, что ей захочется. Ее муж, человек молодой, внезапно умер от инфаркта. А теперь от лейкоза умирал ее ребенок, единственная память о муже, ребенок, на которого женщина возлагала большие надежды.

Если человек хочет много получать, но не хочет ничего отдавать, то он остается без всего.

Если женщина обвиняет мужа в том, что он неспособен прокормить семью и семью не любит, то кормилец исчезает вместе со своей любовью. Если от кого-то хотят только получать, то ничего не выходит – он просто-напросто уходит из семьи, а часто и из жизни. Теперь оставшийся в одиночестве потребитель может поучиться у жизни.

Постоянная борьба за власть – потребность быть выше другого, а также потребность быть лучше другого – начинается обычно с обвинения. Как Вы видели, обвиняют даже саму жизнь, не сознавая того, что это происходит от неверного мышления.

Человек все больше винит самого себя. Самобичевание поражает цель точнее всего, буквально по-снайперски, поскольку никто не знает мои слабые места лучше, чем я сам. Проблема эта касается по большей части мужчин, чей комплекс неполноценности не позволяет им самоутвердиться. Топя беды **в алкоголе**, они перебарщивают с дозировкой, и стремление сохранить собственное достоинство перерастает в эгоизм. Такой человек, независимо от своего имущественного положения, сводит жизнь к материальной обеспеченности. Так, оказавшись за одним столом, богат и бедняк могут топить в водке одинаковые горести и затем, не сговариваясь, отправиться каждый к себе домой, где будут придирааться к жене и детям. Кто-то ведь должен быть виноват! Таким образом, одинаковый стресс заставляет вести себя одинаково даже людей с различным уровнем образования и зажиточности.

Отсутствие жизненной мудрости вызывает желание разрушать. Чем выше занимаемое прежде человеком положение, тем ниже его падение.

В Эстонии 80 % от числа **самоубийств** совершается мужчинами. В роли судьи для них выступило **самобичевание**. Они обвиняли себя в том, что не сумели дать жизни того, что жизнь от них требовала. Чья-то жажда наживы задула их жизненную свечу. Сумей они освободить чувство вины, то трагедия не произошла бы.

Обвинение является мощным подсознательным тактическим оружием. Противостоять ему спокойно, безболезненно может только человек, который отпустил чувство вины на свободу и испытывает душевный покой. Только такой человек может спокойно глядеть в глаза обвиняющему и следить за его мыслями. Мне часто пытаются доказать, что обвинение не западает в душу, что не возникает чувства вины, ибо я знаю, что ни в чем не виноват.

Если у Вас на глаза навернулись слезы или Вы рассердились, если удрученно произнесли: *«Ну как так можно»*, если задрожали от страха или испытали желание ударить или отплатить как-нибудь иначе, то в любом случае обвинение достигло цели. Признайтесь себе в этом, чтобы смогли простить страху и злобе против обвиняющих. Вы сами это к себе притягиваете. Ваше сердце просит о помощи. Если не признаетесь, то Вы уже начали усваивать урок через страдания.

Не отрицайте своих стрессов. Не говорите, что Вы достаточно здоровы и сильны, чтобы противостоять всем тяготам жизни. Может, Ваше сердце уже исчерпало свои ресурсы, и тогда достаточно резкой злобы, чтобы отправиться к праотцам.

Тот, кто обвиняет сознательно, подобен снайперу, который попадает точно в сердце и радуется при виде рухнувшего противника. Беспочвенное обвинение оказывает разрушительное воздействие. Оно может убить человека добросовестного, сердечного. В любой семейной ссоре обвинение является обычным орудием убийства.

Никогда не обвиняет тот, кто сам не испытывает чувства вины. Кто обвиняет больше всех, тот испытывает наибольшее чувство вины. Страх перед обвинением заставляет идти в наступление на другого. Обвиняющий ведь не знает, что за любое деяние ему воздастся вдвойне.

Государственная судебная система также строится на хорошо продуманном и веском обвинении. Если человеком вынесено еще из предыдущих жизней очень большое чувство вины, то в суде его легко обвинить и без вины. Кто виноват в этом несчастье? Пострадавший (сам того не зная) навлек на себя несчастье своим чувством вины, и судья (опять же сам того не зная) предоставил ему жизненный урок.

Поэтому освободите свое чувство вины, тогда Вас не станут обвинять и Вы сами не станете никого обвинять. Никогда и нигде.

В суде наиболее трудная должность у обвинителя. Если беспристрастная объективность обвинителя оказывается во власти эмоций, то судебный процесс выбивается из колеи. Страдать приходится как преступнику, так и судьям. Кто свои ошибки признает, получает наказание полегче. Кто при этом остается честным перед самим собой, получает самое легкое наказание, что может остаться незаметным внешне, поскольку нам надо понять, что живем мы прежде всего для себя.

Обвинение может быть и совершенно иным. Например, человек упал и сильно ушибся либо его укусила собака. Жалостливый сочувствующий не знает, что подобные несчастья навлекаются злобой, и начинает причитать: *«Ах ты бедный, несчастный, что они с тобой сделали! Могли бы отремонтировать дороги и посадить собак на цепь. Никому до старых людей дела нет. Да и мне тоже несладко...»*

Подобное дрящееся часами причитание не что иное, как выискивание виновных. Виноваты все, только не сам потерпевший.

Покуда виноваты все, царит полное согласие. Но стоит сочувствующему неосторожно обронить: *«Что ж ты сам-то не поостерегся?»*, как моментально следует протест и недавнее братание может закончиться ссорой. Если же прямо до словесной перепалки не доходит, то начинают костерить друг друга за глаза, обвиняя в неблагодарности, либо непонимании, либо жестокости.

Человек, находящийся в возбужденном состоянии, раздражается от малейшего звука, от клочка бумаги, подхваченного ветром, от жужжания мухи или от не понравившейся мелодии, от того, что вещь лежит именно на этом месте или, наоборот, лежит не на месте. Вариациям нет числа. Стрессы имеют свойство нарастать лавиной, и потом сам не разберешь, что к чему.

Что за польза от комплексного обследования сердца и признания человека здоровым, если через несколько дней, недель или месяцев у него случается инфаркт? Болезнь притянулась страхом оказаться виноватым. Если человек занимается в глубине души самооправданием, если выискивает виновных и поливает их презрением, если ищет в испуге выхода и рисует в воображении кошмарные картины будущего, то это приводит к разрушению.

Чувство вины так или иначе приводит к **заболеванию сердца**. Вначале бывает лишь усталость, желание больше отдыхать, а тут как назло непочатый край работы. Затем добавляется ощущение тяжести в груди, но и на это внимание не обращают, зато открывают окно, чтобы подышать свежим воздухом, и обрушиваются на источники загрязненности атмосферы. С чувством тяжести свыкаются – не боль же. Никто не видит, что такое сердце работает уже с меньшей продуктивностью.

Подобный человек не может больше делать столько хорошего, сколько хотелось бы. Он недоволен собой, поскольку не в состоянии уже служить семье и обществу в полной мере. Незаметно прибавляется обвинение, которое начинает поставлять поводы для обвинения других. Силы продолжают таять.

Человек начинает подстегивать себя, тонизировать, суетиться, спешить, работать сверхурочно. Поначалу положение как будто меняется, но это лишь внешне.

Цель жизни – идти в будущее. Тот, кто боится за будущее, старается уже сейчас достичь как можно больше и как можно быстрее. Растет страх *«не успею»*, а также чувство вины *«не*

успею», и в один критический момент включается самозащита – упрямство, сопротивление, явно выраженная злоба.

Людям необходимо осознать, что потребность идти вперед – это прежде всего потребность духа. Физическая потребность является лишь отражением движения духа. Если мы, поняв сущность жизни, учитываем физические потребности своего тела и разумно эти потребности удовлетворяем, то жизнь оказывается в равновесии, и движение вперед происходит быстро и легко. Достижения возрастают, становятся более оптимальными. Тогда и здоровье у нас хорошее.

Если же мы заболеваем в погоне за материальным благополучием, значит тело подало нам сигнал, что мы поступаем неверно. Оно не слушает, когда мы объясняем, что *другие хотят, другим надо, другие требуют, я же делаю хорошее*. Если тело заболело, значит, я сделал плохо.

Мы не умеем правильно мыслить, не умеем правильно работать, не умеем правильно ставить цели, не умеем правильно жить, потому что не знаем самих себя.

Каждый дух непрерывно трудится на благо истинно хорошего в мировом масштабе. Если человек с его неверным мышлением не знает, что делает дух, не знает, что имеется постоянная помощь, нужно лишь ею воспользоваться, то он вбирает в себя чувство вины, которое будет искать выхода, пока не перерастет в злобную борьбу за хорошее. А дух все ждет и по-доброму предлагает более простое решение.

Кто научится правильно мыслить, тот перестанет выступать в роли пастуха, кнутом погоняющего стадо.

Рассудительный человек подобен вожаку, выступающему во главе стада.

О питании и подпитке. О чем сигнализирует ваш аппетит, непереносимость продуктов и аллергии

Пища компенсирует потерю положительной энергии тела. Она уравнивает поступающую в тело негативную энергию и тем самым не дает телу погибнуть. Вспомним еще раз, что к негативной энергии относятся чувство вины, страх и злоба.

Аппетит к различным блюдам и продуктам возникает как подсознательное стремление компенсировать нехватку энергии.

Если Ваш разум еще не открылся, то обратите внимание на сигналы тела и научитесь с их помощью мыслить и распознавать стрессы.

Аппетит содержит в себе информацию о том, что в Вас происходит, и информация эта проста.

Если Вам хочется **кислого**, то в подпитке нуждается чувство вины. Если Вы не освободите чувства вины и продолжите налегать на кислое, то наступит такой момент, когда чувство вины разрастется до чрезвычайных размеров, станет смертельно опасным, а сами Вы станете обвинителем. Вас уже не будет тянуть на кислое, а потянет на сладкое.

Если Вы испытываете непреодолимую тягу к **сладкому**, значит, у Вас большой страх. Он требует подпитки. Потребление сладкого вызывает приятное спокойствие, и тем самым сладкое незаметно становится средством самоуспокоения. Кто чересчур увлекается сладким, тот возвращает свои страхи. Если страх заставляет человека бегом спасаться от плохого, то он хоть и не отказывается от сладкого, но с еще большей охотой пускается наутек. Он сжигает калории. Кто считает бессмысленную суету пустой тратой времени, тот садится и начинает размышлять о том, как бы извлечь из действий выгоду. Между тем страх перед возможной неудачей получает подпитку в виде пирожных, кофе, напитков и т. п. На сей раз страх оказался накормленным, план действий хорошо продуманным и запущенным в дело. Калории, практически не потраченные на мыслительную работу, переправляются в кладовую – в жировую ткань. Стреноженный страх перерастает в злобу, а избыточные калории способствуют **ожирению**.

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.