

ПРОЩАЮ СЕБЕ • лекции и беседы

Лууле Виилма

ПОНИМАНИЕ
ЯЗЫКА
СТРЕССОВ



Лууле Виилма
Понимание языка стрессов
Серия «Прощаю себе. Лекции и беседы»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4567628
Понимание языка стрессов.: У-Фактория; Екатеринбург; 2007
ISBN 978-5-9757-0004-9

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, продолжает знакомство с публичными выступлениями Л. Виилмы. В них автор раскрывает не только суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике.

Изучение языка стрессов жизненно важно для каждого человека. Научившись понимать драгоценные сигналы, которые подает нам собственная жизнь самыми разными способами – болью, недомоганиями, дискомфортными ощущениями или эмоциями – мы получаем возможность, усвоив урок, самостоятельно улучшать состояние души и тела.

По материалам выступлений в Москве.

Содержание

От издательства	4
Когда есть время	7
Лицо нашего характера	13
Наши корни	15
Мама есть мама, святое духовное существо	17
В каждом человеке существуют весы, на одной чаше которых находится мать, а на другой – отец	19
Освободите свои проблемы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Лууле Виилма

Понимание языка стрессов

Когда вы берете в руки книгу о духовном развитии, всегда спрашивайте себя: «Нужно ли это мне?»

Прислушайтесь к себе, и если внутренний голос говорит, что нужно, открывайте книгу, но не ранее того.

Дорогие люди!

Понимаете ли вы, что еще до своего рождения вы приходите в мир любить своих родителей из-за их плохого. Только из-за плохого! Потому что только через это плохое приходит мудрость.

Плохого не нужно отрицать, но не следует его и бояться, с ним нужно считаться.

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

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

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

От издательства

Согласно учению Лууле Виилмы, **на языке стрессов с человеком говорит его собственная жизнь**. Поэтому изучение языка стрессов жизненно важно для каждого человека. Научившись понимать драгоценные сигналы, которые подает нам собственная жизнь самыми разными способами – болью, недомоганиями, дискомфортными ощущениями или эмоциями, – мы получаем возможность, усвоив урок, самостоятельно улучшать состояние души и тела.

Лууле Виилма определяет стресс как «невидимую энергетическую связь с плохим». Все, что плохо для конкретного человека, является для него стрессом. Для другого это может не быть стрессом.

Все в этом мире в основе своей есть энергия. Разные виды энергии обеспечивают многообразие мира.

Жизнь – это безостановочное движение. Единственное, что можно назвать неизменным в этом мире, – это постоянные изменения.

В человеческом теле энергия движется по энергетическим каналам подобно тому, как кровь течет по кровеносным сосудам. Энергетические каналы невидимы глазу, их у нас великое множество. Центральный энергетический канал проходит по позвоночнику, поэтому позвоночник с полным основанием можно назвать опорой тела как в прямом, так и в переносном смысле.

В какой бы ситуации мы ни находились в настоящий момент, важно осознавать, что создали эту ситуацию мы сами. Если мы ищем виновных на стороне (плохие люди или обстоятельства, плохое правительство, несправедливость жизни к нам, плохой климат и т. п.),

тогда мы являемся беспомощными жертвами, неспособными что-либо изменить в своей жизни. Когда мы признаем, что все создано нами самими, мы понимаем, что сами можем все исправить. Если человек способен взять ответственность за свою жизнь на себя, он из жертвы превращается в творца.

Подобное притягивает подобное – один из основных вселенских или, как их еще называют, космических законов. Если мне плохо, то я сам вобрал в себя это плохое. Так, услышав о грядущей эпидемии гриппа и испытав страх заболеть, я сам притянул болезнь. Если я боюсь быть обманутым, то сам притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, жалость к себе, то я обязательно привлеку того, кто меня разозлит, усилит мою зависть, обвинит и заставит жалеть себя еще больше.

Люди по своей сути – духовные существа. А дух – это любовь. Почему так трудно понять, что я – любовь? Потому что мы этого не чувствуем, просто не даем себе времени почувствовать. У Марины Цветаевой есть высказывание, поразительно созвучное той же мысли Лууле Виилмы: «Удивительное наблюдение: именно на чувство нужно время, а не на мысль. Мысль – молния, чувство – луч самой дальней звезды. Чувству нужен досуг».

Когда есть время – есть любовь. Когда есть любовь – есть время. Понимать можно, только когда есть любовь. Понимание приходит из любви. Понимание из страха невозможно.

Когда есть время для себя, тогда есть время и для других. Все, что мы делаем в спешке (то есть из страха), это – нелюбовь, это – несчастье, это – нездоровье.

Проблема – будь то болезнь или что другое – всегда говорит о том, что мы забыли, кто мы есть на самом деле. Проблема – это всегда очередное задание жизни. Она вынуждает нас что-то познать в себе, чтобы учиться быть самими собой. **Не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы (Ричард Бах).**

Первым шагом на пути осознания возможностей самим изменять свою жизнь так, как нам нужно, является понимание того, что наша физическая реальность является отражением нашего мышления. Тело всегда сигнализирует нам о неполадках в мышлении. По мере углубления стрессов в организме накапливаются шлаки, количество свободно циркулирующей жидкости уменьшается. Это свидетельствует о снижении очистительной способности тела. Так происходит старение. Стареет тот, кто вбирает в себя стрессы.

В других мы видим свои собственные стрессы. Если у нас нет каких-то стрессов, то мы не замечаем эти стрессы в других, даже если они у них есть.

Лууле Виилма учит, что освободить стрессы можно, если делать это из любви, из глубины души. Освободить энергию можно прощением. Прощение – величайшая освобождающая сила. Прощение является также самым простым способом избавиться от «плохого».

Все энергии стремятся к свободе. Свобода – это любовь. Даже самая дикая злоба, если ей предоставлена свобода, превращается в любовь. Стрессы делают с нами то же, что и узники с тюрьмой, – разрушают тюрьму. Прощение дарует свободу, приносит облегчение, освобождает от негативных энергий, преобразуя их в любовь.

«Жизнь – это процесс учения через то „плохое“, что возникает на пути у человека. „Плохим“ оно стало из-за отсутствия любви. Возникает оно на пути человека потому, что нуждается в любви именно этого человека, чтобы, обратившись в хорошее, преподать ему жизненный урок» – так Лууле Виилма объясняет своим читателям необходимость принимать и понимать все, что дает жизнь.

В жизни нет ничего случайного, ненужного, бесполезного. Учась принимать жизнь во всех ее проявлениях, постепенно начинаешь понимать, что ничего не происходит во вред. Наоборот, каждое, на первый взгляд, плохое или даже трагическое событие приходит в нашу жизнь как учитель, которого мы привлекли сами. Этот учитель появляется, чтобы помочь нам осознать то, что без него мы никогда не поняли бы. Мы привыкли жить так, что наша

осознанность повышается только в ситуациях, граничащих с риском для жизни. Остальное время жизни мы находимся в круговерти повседневных дел, которые делаем автоматически, удивляясь, как быстро мелькают дни и годы: «Опять Новый год!». Так, не будь тяжелой болезни, уложившей человека в постель, тем самым предоставив ему возможность никуда больше не спешить, он бы никогда и не стал размышлять над тем, как он живет, почему в его жизни так много разочарований, боли, нездоровья. Если в результате этих размышлений он осознает, что сам создал весь беспорядок в своей жизни и сам может все изменить к лучшему, то это будет для него началом новой жизни, где он осознанно будет выступать в роли творца. Тогда учитель (болезнь) уходит – ведь урок усвоен и он больше не нужен. И человек выздоравливает. Только теперь он уже находится на более высокой ступени развития, с новым пониманием жизни и с новыми возможностями строить ее более гармонично. Все эти дары он получил благодаря своей болезни. Можно ли ее после этого считать врагом, которого нужно немедленно уничтожить?

Так постепенно, давая себе время на размышления, на то, чтобы возрождались чувства, благодаря которым мы можем изнутри получать ответы на все важные для нас вопросы, мы начинаем лучше понимать, как устроена жизнь. Все новое, что мы узнаем, как части мозаики заполняют пустоты в нашей картине мира. Так мы учимся и духовно развиваемся. Если мы не умеем учиться духовно, то приходится учиться через материальные страдания – разного рода недостатки, нехватки, самый последний учитель – заболевания.

Выбор всегда за нами, независимо от того, осознан он или нет. Изучение языка стрессов помогает лучше ориентироваться в игре под названием «жизнь», чувствовать себя более уверенно и спокойно. А умение принимать и прощать, которому учит Лууле Виилма, помогает преобразовать все тяжелое, темное, гнетущее, что мы неосознанно накопили в себе, в любовь – чистейшую и самую целебную из всех энергий. Применяя эти знания в своей жизни, мы становимся более здоровыми, гармоничными и счастливыми.

Е. В. Шуликова, научный консультант

20 января 2002 года ушла из жизни доктор Лууле Виилма. Это произошло в результате автомобильной аварии на трассе Рига – Таллин. Трагическое известие было неожиданным и отозвалось огромной болью в сердцах всех, кто знал ее и любил, для кого она была другом и учителем. В расцвете лет прервалась жизнь человека, полного творческих сил и планов.

Прошло уже три года, острота непосредственного переживания потери постепенно стихает и сменяется пониманием того, что дух человека сам выбирает момент ухода из земной жизни.

Благодаря книгам, изданным на русском языке, для многих-многих россиян Лууле Виилма стала учителем и любимым другом, помогающим понимать жизнь и себя. Она также является духовным мостиком между Эстонией и Россией. Созданное ею учение несет Веру, Надежду и Любовь всем, кто в этом нуждается.

Теперь, когда физически ее нет среди нас, ее любовь и мудрая поддержка по-прежнему доступны для тех, кто читает ее книги, размышляет над жизнью и использует знания, которые она дала людям.

Ты свободна, дорогая Лууле! Как ты сама учила, мы отпускаем тебя, принимая твой святой выбор, и посылаем тебе в поддержку на твоём новом пути свою любовь и благодарность!

Когда есть время

Добрый день, милые люди.

Когда впервые за многие годы я сказала, что еду в Москву, эстонцы сразу отреагировали так: «Передай привет русским». Я спросила: «Русским или России?» Они задумались, потом ответили: «Обоим». Десять лет с точки зрения мировой истории – это очень маленький срок, а с точки зрения жизни одного человека это довольно длительный период. И видите, эти сумасшедшие времена неприятия друг друга начинают проходить, я думаю, как у нас, так и у вас.

Мне часто приходится выступать с лекциями, и всегда в аудитории звучат реплики: *«Последние годы мы провели в темноте!»* Нет, милые мои. Солнце светило и тогда. Социализм не хуже капитализма, только его плохое обращено вовне, поэтому мы и окрестили его плохим. Мы постепенно начинаем постигать его скрытое добро. Человечество испытывало потребность в этом уроке. Кто считает его плохим, тому плохо жить. Кто хочет сравнить с землей достижения эпохи социализма, тот хочет уничтожить историю, а это невозможно.

История навечно вписана в космические базы данных, и там же зафиксировано все, что в нас есть, даже мысли. Все наши ошибки и исправления ошибок как свидетельства нашего обновленного образа мыслей. Можно уничтожить памятник, но если он остался бы стоять на месте и каждый день говорил бы нам, проходящим мимо: *«Дорогой человек, ты до сих пор не понял, чему я пытаюсь тебя научить»*, то, возможно, мы и поняли бы. Но теперь он уничтожен до основания. Он подобен отрицанию, которое незаметно зреет и копит силы в тени, а затем наносит самый болезненный удар. Скрытая злоба – это самая болезненная злоба. Никто из нас не готов к неожиданностям, какими бы храбрыми мы себя ни считали. Своеобразие неожиданности заключается в ее непредсказуемости. Скрытая же злоба действует на нее как магнит.

Сейчас человечество пребывает в кризисе, когда хорошее становится лучше, а плохое – хуже. Кто поймет, что путем исправления своего образа мыслей человек может улучшить свой мир и начнет этим заниматься, тот обретет в себе равновесие. Это и есть величайшее учение нашего времени, или ценность кризиса.

Всякое событие на жизненном пути оставляет отметину. Шрам же остается только от раны. Шрам является знаком непростения. Кто прощает, у того шрамы исчезают. Если же не исчезают, то, значит, вы хотели получить результат, не прилагая особых усилий.

Люди дозрели до того, что начинают понимать, что же произошло. Через страдания стали понимать свою сущность, поработали с собой. Об отношении к истории я начинала говорить еще в третьей книге, то есть у вас, в екатеринбургском издании, это книги четвертая и пятая. Когда я начинала говорить в Эстонии, что нужно смотреть назад, на время Советского Союза, как на историю, и никого не винить за то, что произошло, что это всем нам нужно было для роста, для созревания, тогда я притягивала к себе очень болезненные удары, люди просто были не готовы понять это. А вот сейчас сходный взгляд предлагается в Эстонии и в газетах и на телевидении. И знаете, обычный эстонец не относится к России так, как об этом говорится у вас в средствах массовой информации – в очень черном виде. Это политика. А что такое политика, про это мы поговорим за эти три дня не один раз, только немного по-другому, с точки зрения стрессов, чтобы вы поняли, что делают стрессы с людьми. Я постараюсь за эти три дня дать вам то, что умею, и насколько позволит время семинара.

Вы видите, что я говорю медленно, от меня вы не услышите любезностей, но зато я умею говорить прямо. Как один русский сказал: «Ты говоришь, как Маяковский, – кулаком в лоб». Мне кажется, для вас это не чужой способ, и я не боюсь открыть вам то, что умею. Мы все-таки пока все свои. Такой возраст, как у меня, не позволяет быстро забыть прошлое. А молодость – это красивое время, все равно, когда и где она проходит.

Чтобы вам рассказать о том, что я умею, я хочу сейчас спросить: кто из вас не читал ни одной моей книги? Есть такие люди. Это осложняет нашу работу, потому что мне нужно тогда начинать с первых шагов. Те, кто прочитал все книги, будут просто слушать, потому что я все равно говорю не так, как в книгах писала. Почему? Потому что все, что написано, – это уже прошлое. А я сейчас уже другая. Это означает, что то, что я скажу, я буду говорить на новом уровне развития самой себя. И простите меня за мой деревянный русский язык, если не сумею чего-то выразить, то, пожалуйста, помогите мне.

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

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

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

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

Откуда у меня вообще началось такое понимание, о котором я пишу в книгах и благодаря которому люди могут сами себе помогать? Просто в детстве я была очень больным ребенком, мама постоянно боялась, что умру. И я умирала... Но у меня есть такая черта характера, которая всегда заставляет меня смотреть, что осталось после меня. И вот эта черта мне очень помогла, потому что, когда я там ¹ была, я смотрела назад и понимала причину этого, а так же, что мне лучше не становится. Значит, это не помогает, значит, нужно возвращаться обратно и идти искать, как помочь тому, кому нужно было помогать больше всего. А что это, кто это? Это собственная душа, которая не хочет уходить с чувством вины. И я

¹ В состоянии клинической смерти. – *Примеч. науч. коне.*

возвратилась обратно. Только в 45 лет я поняла, что наша душа – это мама. Все ваши проблемы, и я пишу об этом в книгах, начинаются с корней, как каждое семя пускает в первую очередь корни. Этот корень – наши родители.

Каждый раз, когда я заканчиваю книгу, я снова и снова делаю резюме о том, что не важно, объясняю, на каком уровне, как и про какие стрессы говорю; могут быть очень сложные случаи, мы это все можем рассмотреть с точки зрения корней. То есть все начинается и кончается там, только развитие идет немножко по спирали, немножко повыше уровнем. Если умеем приводить в порядок свои отношения с родителями, тогда и другому не надо учить людей.

Какие бы отношения ни существовали между двумя поколениями, знайте – если вы видите ошибку в другом, то это ваша ошибка. Тот, кто нападает на другого, сам находится во власти злобы. Исправление всякого плохого должно начинаться с себя, с освобождения дурных мыслей, а не с выискивания чужих ошибок.

Простите своему страху и злобе перед придирчивыми, сварливыми и намеренно злыми людьми. Простите страху *все не так, как мне хочется*. Знайте, что это ваш жизненный урок, который вы навлекли на себя сами. Раз вы явились жить, то явились учиться.

Рассматривая предыдущие жизни, можно заключить: кто страдает в нынешней, в прежних жизнях причинял другим те же страдания, которые выпали на его долю теперь. Не набравшись ума тогда, он явился теперь учиться в роли потерпевшей стороны. Уроки эти выбирает собственный дух, это я *сам*. Если их усвоить, страдания прекратятся.

Чем умнее человек, тем больше ему хочется знать все, потому что обязательный ум, которым он обладает, получив обязательное образование, которое дают всему человечеству в настоящее время, этот ум просто хочет как можно больше знать, чтобы понимать. Почему? Потому что **понимать – самое важное**.

Когда мы приходим в этот мир, мы всё знаем наперед. Почему же приходим? Этот вопрос задают мне все умные люди. Очень просто, чтобы понимать то, что знаем, чтобы понимать, кто мы. А когда я отвечаю истину, они недовольны. Потому что они представляют, что жизнь – что-то особенное, что-то на материальном уровне: какая-то роскошь и дворец, который человек пришел строить. Но это не то. Мы, люди, в этом мире духовные существа, только духовные существа, а дух это что? Дух – это любовь. Мы, люди, то есть любовь, пришли в этот мир, чтобы жить. А что есть жизнь? Жизнь – это движение, энергия, которая тоже называется любовь. То есть если очень коротко сказать, для чего пришли и что здесь делать, то мы – это любовь и мы пришли любить. А вот теперь вопрос: почему нам не все удается из того, что нам хочется? Дело в том, что мы пришли не ради того, что хочется.

Мы пришли, потому что это необходимость, святая необходимость, ну просто иначе дух не может. Представьте, что вы начинаете с собою общаться, идете, скажем, по тропинке и говорите себе: «Я – любовь, Господи, я – любовь!» Странно ведь, правда? Но все-таки я – любовь. Почему я этого раньше не знала? Не знала, потому что не чувствовала. А почему не чувствовала? Потому что не было времени чувствовать. Торопилась, бегала сама за собою, чтобы понимать, кто я. Но в спешке понимать то, что можно понять, только когда есть время, невозможно.

Когда есть время, тогда есть любовь, и когда есть любовь, тогда есть и время, тогда чувствуем, тогда понимаем, тогда осознаем, тогда развиваемся.

А если у нас нет времени? Тогда нет и любви, тогда не знаем, кто мы есть, не понимаем, кто мы. В самом начале своей лекции я сказала, что я со своим другом рада быть здесь.

Озадачило вас это? Все, что «бросается вам в ухо», – это ваша личная проблема. А проблема возникает тогда, когда я ничего не понимаю. Все, что бросается в глаза, все равно: хорошо это или плохо, – это тоже ваша личная проблема. На самом деле это не проблема, а мы сами сделали это проблемой, потому что не поняли, а понимать можно, только когда есть время. Потому что из любви мы можем понимать. А знание мы только знаем – это уровень головы. А мыслить нужно из сердца, именно с этого уровня нужно подниматься, это и есть развитие. Когда у нас есть время для себя, то мы любим самого себя. Когда мы умеем любить себя, то можем любить и других, тогда у нас и время есть для этого. Если кто-то от вас чего-то хочет и вы скажете ему: прости, у меня нет времени, то вы можете видеть две разные реакции. Один человек скажет: хорошо-хорошо, потом, а другой начнет требовать. Этот первый подсознательно, может, а может, осознанно уже понял, что без любви он не хочет. Не нужно ему без любви. Потому что то, что в спешке делают, то, что в спешке получают, – это не полноценность, не любовь, не счастье, не здоровье. Для чего тогда это? Для чего этот мусор на душу, даже если это стоит самых больших денег в мире? Подсознательно этот человек чувствует. А те, другие, люди, которые требуют, они требуют только части ваших денег. Сами не знают, что требуют, – желание такое большое. Вам необходимо им простить, их нужно освободить из самих себя. Потому что иначе эти люди просто задушат вас. А так как они пришли, то вы сами притянули этих людей.

Я сказала вам: я со своим другом, значит, кто я? Я человек, просто человек. Не нужны все эти красивые слова, которые в мой адрес порой говорят. Я просто человек. Восхищаться мною не стоит. Если будете восхищаться – это будет просто глупо. Со мною всегда мой друг. Это мое тело.

Единственный честный, единственный настоящий, который никогда меня не бросит до конца жизни, ему доверять можно.

А как быть с остальными людьми, смотрите сами. Доверяйте, но проверяйте. Истинно ли то, чему доверяете, или только внешне все гладко. Если кто-то вам обещает сделать вас здоровыми и счастливыми и вы в это верите, простите, опять вы обмануты. Может быть, этот человек обманывал вас, может, обманывал и себя, не понимая, что обманывает вас. А если вы дали обманывать себя, то это ваша проблема. То есть все начинается из человека, лично из самого себя и там же кончается. И хорошо, если это развивается по спирали, то есть если все, что произошло, учит нас, вызывает у нас вопрос: а почему это произошло? Как дети, спрашиваем. Господи, если умели бы видеть, что дети – наши духовные учителя. Самые хорошие учителя – маленькие дети, которые еще ничего не спрашивают, а только ведут себя как ведут. Нам нужно понимать, почему ребенок так себя ведет. И если мы это поняли, ребенок сразу перестает вести себя так, как до этого вел, – 100 %-ная гарантия.

Когда я в детстве заболела, видела, что от этого моя мама лучше не становится, ее страшные муки не проходят, тогда я пришла обратно, сама не зная, что сделала это из любви. Из любви ушла и из любви вернулась. Когда у нас есть время, тогда не важно, что мы делаем; автоматически мы делаем это из любви. Или духовно, или материально делаем из любви. А если делаем что-то в спешке, то делаем из страха, из чувства вины, из злобы. Может, эта злоба называется *желание доказывать что-то*. А результат пугает, обвиняет и сердит.

Пример из жизни

Недавно я была в Финляндии. Так как «шпионы» работают везде, все знают, где я. И там уже почти все знали, в каком доме я буду жить, и туда звонят. За три часа позвонили три женщины. У всех почти одна и та же

проблема. Говорят так: по книгам (у них вышли две книги) каждая, как могла, старалась решить свои проблемы.

По телефону все три изложили одну и ту же историю, как под копирку. Ни у одной из них расширение вен в заднем проходе, которое воспаляется, не ушло. Я им сказала, что это от страха *показывать результат своей работы*. Страх сжимает мышцы заднего прохода. А недовольство, униженность от этого провоцируют воспаление. И расширенные вены – это желание то, что в прошлом, переложить куда-то в будущее. Они ответили очень эмоционально: «Нет, это не так».

Каждая уверяла, что делает работу охотно, очень любит работать. И действительно, финны такие трудоголики, что хуже вы не найдете. Я не говорю про японцев, потому что это совсем другое дело, – они не трудоголики, они уже машины, а это их отстраняет от человечества. И тогда я сказала им так: да, вы правы, но вы все это делаете не из любви, а из страха, из чувства вины, из желания доказать, что вы лучше, чем есть. На другом конце провода возникли секунды тишины, и я услышала не по-фински тихий голос: «Вы правы».

Второй день приближался к концу. Ко мне на прием пришла одна из женщин и сказала, что у нее эта проблема ушла. Она целую ночь думала о ней, целую ночь освобождала, и проблема ушла. Она не сказала, что освободила стресс, чтобы стать здоровой. Она освободила стресс, чтобы освободить стресс. Понимаете, в чем здесь разница?

Почему люди часто ждут одного, а получают другое? Да потому, что они создали себе из этого цель. Вот освобожу свой стресс и буду здорова. Как легко, ну прямо чудесно! И как ни странно, когда человек начинает это делать, пусть совсем глупенький вначале, но ему это удастся. Почему? Знаете, то, что дураку можно, то умному ни в коем случае нельзя. Глупому Бог поможет. Даст нам возможность просто получить урок. А если мы снова и снова хотим на том же примитивном уровне что-то получать, тогда Бог нас учит: «Человек, ты остановился на этой ступени и теперь хочешь, чтобы все драгоценности мира пришли на этот уровень. А гора ведь очень высокая и тебе нужно подниматься на эту гору, а не ждать, что гора опустится к тебе». И вот эти первые, самые важные, самые простые стрессы – чувство вины, страх и злобу – можно освободить просто, если мы делали это из любви, из сердца.

Очень трудно заставить думать современного, насквозь материального человека. Мне часто доводится слышать прежде, чем удается закончить мысль: *«Нет, мой недуг не от этого»*. Остается только усмехнуться, поскольку такой человек с порога отвергает все, включая хорошее, ибо он настолько в плену у плохого, что автоматически всему сопротивляется. Часто приходится подчеркивать: мозг создан не ради красоты, а ради пользы. Думайте и делайте выводы. Простите своим стрессам, за ними не всегда нужно искать конкретного виновника.

Представьте себе черную тучу – это ваш страх. Страх – это энергия, у энергии есть сознание, а значит, ваш страх слышит вас. Он не зловредный и явился не для того, чтобы вас терзать. Вы сами вобрали его в себя. Он пришел учить вас.

Ваше тело от этого страдает, но освободиться от страха оно не в силах. Только вы сами в состоянии это сделать. Тело знает, что все, что вы в себя вбираете, нужно вам для того,

чтобы научиться и стать мудрее. И тело вынуждено страдать и мучиться под растущей горой страхов. Тело так или иначе дает знать об этом. Так помогите же ему!

Скажите этой туче страха: *«Я прощаю тебя за то, что ты вселилась в меня. Я прощаю себя, что приняла ее. Дорогое тело, прости меня за то, что тем самым сделала тебе плохо. Я только училась, а теперь поумнела».*

Ощутите затем свое тело, и вы почувствуете, что тело стало более легким. Представьте себе свой страх, и, возможно, вы почувствуете, что он уменьшился. Если повторять по многу раз, страх исчезнет. Таким же образом можно снять все стрессы. А уж потом можно простить человека, который вас испугал.

До тех пор пока в вас сидит Страх, ваше тело знает, что вы нуждаетесь в запугивании, и вы будете сталкиваться с людьми и с ситуациями, которые будут вызывать у вас страх. Когда же вы победите в душе страх, то, словно по мановению волшебной палочки, страшное вам уже не встретится.

Прощение должно стать привычным делом. До тех пор пока вы окончательно не освободитесь от страха, вам снова и снова придется, пусть самую малость, сталкиваться со страхом воочию или понаслышке. Если это происходит, то значит, что вы еще не полностью избавились от страха.

Поговорите со своими **стрессами**. Простите своим страхам, чувству вины, экономическим проблемам, таким, какие есть у вас лично. Простите себе, что приняли их в себя, и попросите прощения у своего тела за то, что этим сделали своему телу плохо.

Потом будет уже легче простить женскому полу и попросить у него прощения. Так же может и женский пол простить мужскому.

Женщины, освободите свой страх и выпустите на волю любовь. Не бойтесь, что родник любви в вашей душе иссякнет. Давая, вы получаете обратно вдвое. Тогда вы снова влюбитесь в своего мужа, как это было когда-то давно. Вспомните хорошие времена и радостные мгновения и знайте, если кому плохо, он должен освободить свое плохое, коли хочет впустить в себя хорошее. Не думайте, что мужчине с его злостью хорошо. Всем злым очень-очень плохо, потому что в них нет любви.

Мужчина – берущий, женщина – дающий. Брать можно, если есть, что дать. Если женщина отдает с радостью, поскольку получает удовольствие от роли дающего, то мужчина берет, получая удовольствие от роли получающего. Мужчина дает свою физическую силу и ум. **Обоих соединяет растущая во времена радость.** Лишь когда дают, растет любовь.

К несчастью, современный человек не только просто берет, но буквально требует и злится, когда не дают.

Подумайте теперь о своем рабочем коллективе или круге знакомых, где имеется подобный вампир. Вместо того чтобы его бояться, простите своим страхам, откройте ток своей любви, насытите любовью душу вампира, и вы увидите, что вампира не стало. Выясняется, что он отчаянно торопится в будущее и его потребность в движении больше, чем на то хватает душевных сил. При исчезновении барьера страха прекращается движение всего коллектива против встречного ветра, и скорость вашего собственного движения вперед, и величина успеха увеличиваются удивительным образом.

Я про это писала уже в своих книгах, но каждый раз, когда что-то не получается, люди приходят, протестуют, а протестов одно время было очень много, ужасно много.

Лицо нашего характера

В Эстонии я была такой «большой проблемой», что не было недели, когда средства массовой информации не кричали бы. При этом все «дураки» (простые люди) читали новую книгу и занимались собой. Они много слов не произносят, занимаются собой и получают результат. А вот «умные» люди, желая и дальше получать результат так же просто, как это получилось в первый раз, наткнувшись на неудачу, обрушили свою злобу на меня. И это иногда было как девятый вал. Я каждый раз опять начинала спрашивать: а почему это? Почему люди не понимают? Почему таких простых вещей, которые я поняла уже в детстве, люди не понимают?

Я открываю тайны духовного мира, нахожу знания, которые есть у каждого человека внутри, и у каждого человека есть все энергии, какие только во Вселенной находятся. Если вы или читаете про стрессы, или слышите о них, или видите, как какой-то человек показывает, что делают с ним его стрессы, то есть показывает своим поведением что-то хорошее или плохое, и это вам видно и слышно, то это говорит **ваш** стресс, потому что мы видим везде только самих себя. Когда развиваемся дальше, то есть освобождаем из себя (а каждый из нас – любовь), освобождаем из любви определенные стрессы, тогда мы эти стрессы в других не видим. Потому что этот другой человек даже со своим определенным стрессом проходит как бы сквозь меня или мимо, не задевая меня. Я не провоцирую своим определенным стрессом проявление его стресса.

Мы можем освободить любой стресс, мы можем освободить свои первоначальные стрессы, которых только два, и они называются: моя мама и мой папа. Потому что, кроме их энергий, у меня, когда я прихожу в этот мир, других энергий нет. Когда мы умираем в прошлой жизни, то та энергетика, которой мы обладали к моменту смерти, используется для прихода в эту жизнь, которая начинается с момента зачатия. Так что моя мама и мой папа в сумме и есть я.

Если я женщина, то я женщина оттого, что у меня женское тело, то есть женская материальная оболочка. Материальное тело является внешностью, а внутри у меня – папа. Почему женщины такие устойчивые, почему женщины во всем мире живут так долго по сравнению с мужчинами? Благодаря мужчинам, милые женщины. Они – та устойчивость, которая держит нас изнутри.

А почему мужчины такие хрупкие, почему они так быстро уходят из этого мира? Потому что они лишь внешне мужчины, а внутри они – женщины. И очень-очень важно, как вы, милые мужчины, относитесь к своей маме. Потому что вы – эта женщина, и насколько вы понимаете маму, то есть относитесь к ней из любви, настолько вы видите женщин тоже такими, какие они есть. Видите не только их характер, который представляет собой лишь накопленные положительные и отрицательные знания.

Символически энергию характера можно представить себе как ежика. Вы видели когда-нибудь иглы ежа: как они располагаются, параллельны они или пересекаются? Когда иголки поднимаются, тогда поднимаются их кончики, которые сходятся внизу как ножницы, правильно? И опускаются так же. Вот это и говорит, что в характере человека есть то же, что во всем на земном шаре, то есть два конца: хорошо и плохо. И все эти стрессы, которые копятя у нас внутри, могут стать такими большими, что не поместятся уже в человеке. Как жить? Скажем, выросла «башня» одной энергии, «башня» другой энергии, еще разные энергии в количестве $n + 1$. И мы, люди, духовные существа, пришли в этот мир заботиться о том, чтобы наши стрессы не выросли такими большими, что стали бы больше самого чело-

века. А если станут, то они превращаются в черты характера. И часто говорят, что все можно изменить в этом мире, но характер останется.

Изменить характер – это значит переосмыслить жизнь и с умом освободиться от плохого, чтобы достичь вожаделенной цели. Это сложнее, чем вы думаете, и проще, чем подозреваете. А тот, кто не научится делать по-умному, будет вынужден учиться через страдания. Иной человек в который раз проживает жизнь в мучениях, чтобы исправить одну из черт характера.

К сожалению, от такого характера мы в результате умрем, потому что наши заболевания и наши страдания, которые сопровождают заболевания, – это ведь лицо нашего характера. И оправдывать себя тем, что у меня такой характер, бессмысленно, просто глупо. Когда человек утешает себя, оправдывает себя своим характером, то этот человек не понимает, кто он есть на самом деле, путает характер и самого себя. И так постепенно, так как подобное притягивает подобное, те энергии, которые у нас внутри уже есть, растут все больше и больше, так как притягивают к себе подобные энергии. И вот эти «иглы ежа» растут все больше, выше, длиннее. И тогда неважно, положительные или отрицательные раздражения нам встречаются, мы, как ежик, поднимаем свои «иглы». И что делаем? Конечно, защищаем себя. А человек, который защищает себя, – это человек, который не умеет жить, он не умеет быть собой, то есть человеком. Он не умеет быть любовью, он хочет любить и хочет быть любимым. А как он может любить, если его самого нет? Или как его любить, если его нет? Тогда придут любить его тело, друга его. И он продает свое тело. И этим всем доказывает, что любит и имеет право требовать, чтобы его любили. А разочарования все хуже и хуже. Потому что человек, духовное существо, путает два уровня. Человек в стрессах – как ежик. У каждого человека есть стрессы, но не все люди в стрессах.

Пример из жизни

В Финляндии был у меня такой случай. Вечером, после семинара, я ездила автобусом: 40 минут из центра до места, где жила. В автобус сели две девушки 16–17 лет, на следующей остановке к ним присоединилась еще одна барышня, села рядом со мной, и девушки стали громко разговаривать. Одна из них говорила, что находится в депрессии и кто только ее не лечил: психиатры, психологи, а она продолжает быть в том же состоянии. То есть депрессия как стресс, очень сложный стресс, стала больше самого человека. А сидящая рядом со мной барышня сказала, что она тоже была в депрессии, и стала рассказывать, как она вышла из этой ситуации, а я слушаю: знакомое что-то очень. Барышня начинает говорить, как простить, как у нее был страх «меня не любят» и т. д. А ее подруга спрашивает: «Откуда ты все это знаешь?» А барышня отвечает: «Я в одной книге прочитала».

Когда мы в стрессе, когда мы действительно попали в такую глубокую яму, тогда можно освободить стрессы, и наши стрессы уменьшаются, уменьшаются и в один момент укоротятся, как иглы ежика. Каким тогда станет наш ежик? Таким мягким будет, таким милым... А если мы все эти иглы одну за другой вонзим в его кожу и не дадим выходить, что тогда будет? Прежде чем ежик погибнет, он как дикий зверь набросится на вас еще сильнее. И даже после смерти этот труп может так испачкать, что вы будете источать зловоние целый век, а может быть, и дольше.

Наши корни

Как общаться со стрессами, я поняла еще в детстве, когда старалась помогать маме. Потому что женский пол на земном шаре в самой глубокой дыре. Хуже жизни, чем у женщины, нет. Нет, у вас уже нет? Ну слава богу. Но принципиально пока так думаю. Хотя вы уже многое поняли по моим книгам, мне нужно кое-что объяснить дополнительно, потому что ой как не нравится хорошим людям, когда я говорю, что тот, кто страдает, сам является причиной своих страданий. Ведь все хорошие люди хотят только одного: найти виновника и наказать, чтобы этого больше не случилось. Но случается еще больше.

И вот я пришла обратно, чтобы помогать маме, и так как у ребенка просто нет возможности выразить себя, особенно если этого ребенка сурово воспитывали, то приходилось молчать. Единственное, что оставалось, – взять книгу. Ребенок молчит, когда взрослые говорят, – это закон воспитания. А если разрешают ребенку говорить, потому что общество заинтересовано в людях, которые умеют общаться, то этот ребенок *должен* говорить то, что взрослые хотят слышать. Принцип остается тем же: этот ребенок не выскажет своего мнения. Да никто не знает его по-настоящему, и чем раньше начинается такое воспитание, тем больше этот человек сам не знает, кто он.

И вот я просто нашла способ: за все, что раздражало маму, я начинала просить у мамы прощения. Например, поросенок испортил грядку. Мама так сердится, что чуть не умирает из-за этого, а я не хочу, чтобы мама умерла. Я, когда вижу, что поросенок делает, быстро бегу к маме и прошу прощения за то, что грядка вот такая как есть. И смотрю, мама идет совсем спокойная, выгоняет этого поросенка, еще и приласкает его, и пойдет приведет грядку в порядок. Хороший способ, правильно? И так все это продолжалось, пока я, чтобы лечить маму, не выучилась на врача, однако помочь маме до сих пор мне не удалось. Но то, чему я научилась в общении с мамой, я очень результативно применила в работе с больными.

Я учила женщин так, как может учить гинеколог. Я учила женщин прощать мужьям. Все равно какие они. Мы ведь за что-то их полюбили вначале, значит, в них все-таки есть доброта, что-то хорошее. Видите, даже погода начала плакать при этих словах. Дождь пошел сильный. Женщины в печали, что мужчины такие, не прощают им, а если не простить – печаль будет расти. Я просто говорила с ними, и они вылечивались, начинали принимать очень мало лекарств или вообще необходимость в них отпадала. И результат был очень длительным. Не так как при хроническом воспалении придатков, когда два раза в год ходят на лечение, нет. Большие-большие перерывы в лечении были, а часто и вообще переставали ходить – надобность отпала. Потому что нашли опять милого своему сердцу мужчину, которого когда-то встретили и полюбили.

Если вы освобождаете свою маму как личный стресс и делаете это из души, то есть из любви, так что чувствуете, что она освобождается; если делаете это много-много раз, не торопясь, потому что у вас это не цель, это просто целенаправленность – движение в сторону понимания своей мамы из души, то, может быть, вы сделаете это тысячу раз, может, сделаете это три тысячи раз. Не знаю, сколько тысяч раз я освобождала свою маму, пока дошла до того, что однажды почувствовала: Господи, та идеальная мама, которую я ношу в сердце, о которой мечтаю, – это и есть та самая **моя мама**, но я этого раньше не понимала. Потому что я отождествляла ее, человека, духовное существо, имя которому – «любовь», с ее характером, а характер – это лишь невыученные уроки жизни, иначе называемые стрессами. Это ведь моя ошибка. И с этого момента я смотрю на свою маму как на маму идеальную, кото-

рую я люблю из сердца. Я могу без огорчения, без страданий говорить про ее невыученные уроки жизни, которые для меня являются учителями.

Я понимаю все глубже и глубже то, о чем написала в своих первых книгах. Мы выбираем своих родителей сами, из души, то есть по свободной воле, которая называется любовью. Почему? Да очень нужно мне именно через эту маму выучить то, что через других мам я не выучу. Если я приду в этот мир и начну на это смотреть как на хорошее или как на плохое и назову свою маму хорошей или плохой, вы понимаете, это будет очень большой ошибкой. И хуже, чем называть свою маму плохой, – это называть ее хорошей, даже если она без перерыва доказывает свою доброту.

Мама есть мама, святое духовное существо

И ни у кого нет права низводить маму на материальный уровень, сделать ее только телом. Никто не дает нам этого права, даже сама мама не может дать этого права в отношении себя, хотя сами матери такое право себе берут. И мы берем себе право называть себя хорошими или плохими, и насколько часто мы так себя называем, настолько и страдаем.

Если освобождаете своего папу много-много раз (никто не скажет, сколько раз это нужно сделать, количество неважно, важно, чтобы это сделали из души), тогда вы дойдете до чувства, которое вам скажет, что тот идеальный папа, которого вы носите в сердце, о котором мечтали всю жизнь, – это и есть ваш папа, тот самый, хотя до этого вы думали о нем совершенно иначе. И его выбрали по своей воле, из любви, потому что через него вы можете выучить свой невыученный урок о познании мужского пола.

Что случится, если мы начинаем оценивать своих родителей? Именно этим мы до сих пор занимались. Чтобы не оставаться одним, мы притягиваем к себе другую сторону, противоположный пол. Если моя мама хорошая, а я мужчина, тогда кого я притягиваю? Хорошую женщину. А хорошее без плохого не существует, и все хорошие люди как невидимки, насколько они хорошие, настолько они болеют плохими заболеваниями. Чем лучше человек, тем хуже у него заболевание.

Человек всю жизнь был очень-очень интеллигентным, никогда свой голос не повышал, какая судьба у этого человека? Он может умереть от рака? Или с ним может случиться то, что случается все чаще и чаще с людьми, которые живут на высоком материальном уровне. Ну скажем, в Америке таких случаев все больше и больше. Люди все чаще становятся дементными, то есть слабоумными. И что тогда? Тогда этот человек выворачивает всю скрытую свою отрицательность наружу, и вы слышите такие грубости, которых со своим хорошим словарем даже не представляете. Это удивляет людей в так называемых развитых странах. Люди все больше и больше боятся, что с ними такое случится. А кто боится, тот к себе это и притягивает и уже подсознанием чувствует, что действительно у него этот корень есть. И этот корень сильнее, если у нас очень хорошие родители и они не умерли. Поэтому нужно заботиться о том, чтобы смотреть внутрь, потому что там сущность. Чем мы умнее, чем больше хотим доказывать свою интеллигентность, тем больше мы подавляем все отрицательное, и чем больше внешне золото, тем больше мы внутри – наоборот – навоз, навоз в золотой упаковке.

Опять все начинается с понимания родителей. Если я выбрала этих родителей, это говорит только об одном: я пришла учиться через них, потому что я в прошлой жизни через себя не умела. Все равно, была я женщиной или мужчиной, неважно. Я в конце жизни, даже в последние минуты жизни, не поняла, кто я. И теперь по закону подобия выбираю себе родителей, чтобы выучиться пониманию женского пола и пониманию мужского пола.

Если мама мне нравится, если я называю свою маму хорошей, тогда я хочу быть такой, как мама, правильно? И тогда у меня обязательно будут мамины заболевания и еще хуже. Это называется генетика. Генетика означает, что энергии, которые у меня, переходят на моих детей. И есть только одна возможность уйти с этого конвейера: освободить то, что накопилось внутри. И тогда черты характера и болезни не переходят на следующие поколения.

А если мы гордимся своим родителем, тогда мы того же хотим себе. Если я женщина, мне нравится моя мама, мама может казаться мне героиней, которая умирает от рака, и даже в последние минуты она ведет себя как герой. И что тогда? Тогда я так же продолжаю. Только я получаю это же (рак) раньше, чем моя мама. Если я мужчина, то я ищу себе внешне такую жену и потеряю эту жену, потому что она получает то же заболевание, что моя мама. Это

говорит о том, что мы только топчемся на материальном уровне, мы ничему не учимся, духовно не развиваемся. Нужно чтобы дух нас вел, потому что дух – любовь, то есть уравновешенность. И мы приходим в этот мир, чтобы неуравновешенность души уравновесить.

Мы приходим, чтобы образовать «плохое» в нормальное – изменить его в лучшую сторону, а **настоящее хорошее – это уравновешенность**. Нужно, чтобы жизнь была нормальной, естественной. А тот, кто хочет, чтобы жизнь была хорошей, тот не может двигаться дальше в состоянии уравновешенности. Он стремится сокращать «минус» и увеличивать «плюс», чем нарушает состояние равновесия.

В итоге нас бросает из одной крайности в другую, как во время шторма. И страдаем как от хорошего, так и от плохого.

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

Хорошие мысли именуется позитивными стрессами. Плохие мысли именуется негативными стрессами.

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

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

Синусоида жизни у уравновешенного человека имеет небольшую амплитуду колебаний. Уравновешенный, он же смелый, человек идет по дороге жизни, отклоняясь от прямой ровно настолько, насколько требуется при ходьбе. А тот, кто шарахается от одного края дороги к другому либо семенит по обочине по прямой, не отрывая глаз от земли, уравновешенным не является.

В каждом человеке существуют весы, на одной чаше которых находится мать, а на другой – отец

Кто уравновешен, у того мать и отец пребывают в душевном семейном равновесии, даже если они внешне недружелюбны. Таких людей, чьи мать и отец находятся в равновесии, при котором человеку не приходится ничего делать ради своего блага, практически не существует. А тех, чьи мать и отец враждуют между собой, становится все больше.

Если вы освободите стрессы, то в некий момент достигнете равновесия и почувствуете, что:

- если у моего отца было бы хотя бы капельку меньше плохого, чем в нем есть, то я не выбрал бы его в качестве отца, являясь на свет. Я бы не любил его как отца;
- если у моей матери было бы хотя бы чуточку меньше плохого, чем в ней есть, то я не выбрал бы ее в качестве матери, являясь на свет. Я бы не любил ее как мать;
- являясь на этот свет, я по своей воле выбрал именно этих родителей, поскольку нуждаюсь в их плохом для усвоения своих жизненных уроков. Чем больше я этим проникаюсь, тем лучше усваиваю и тем достойнее становлюсь.

Освободите свои проблемы

Люди часто спрашивают меня, особенно хорошие люди в высокоразвитых капиталистических странах, почему я говорю только о плохом? Я говорю о плохом, чтобы превратить это в нормальное, а не говорю о плохом, чтобы называть это плохим. Человек, который бежит, выбегает из этой двери и убегает в другую дверь, чтобы там получить что-то, а сам не воспринимает это, зацепится за эту разницу, за то, что говорю. Были даже такие случаи, когда люди на занятиях падали в обморок. Почему? Я ведь говорю про отрицательное. Их отрицательность скрыта под маской «золотого человека». По закону подобия (подобное притягивает подобное) они продолжают вбирать негативность. А поскольку их собственная негативность уже достигла критической черты, то достаточно одной капельки, чтобы чаша терпения переполнилась. Острый приступ жалости к себе приводит к тому, что такой человек «вдруг» падает в обморок.

Резкое саможаление ведет к обмороку. Значит, нам нужно искать сущность. Если вы не подозреваете, какая это сущность, но видите, что этот человек такой положительный, тогда начинайте задумываться, чему может соответствовать эта положительность. И вы поймете, что у этого человека внутри. Вы еще не знаете, что в нем есть, возможно, в нем целый букет разных стрессов. Но этот человек уже не удивляет вас. А если вы еще понимаете, что видите в другом человеке только самого себя, освобождаете из себя то «хорошее» и то «плохое», что видите в нем, или освобождаете того человека, о котором идет речь, как такового, то с этим человеком у вас теперь проблем меньше.

Когда мы начинаем с близких, их ошибки нам лучше видны, тогда результат будет более заметен. С близкими отношения глубокие, с чужими отношения поверхностные, поэтому что вы выбираете? Я советую начинать с близкого. И вначале учитывайте то, что чем больше были подавлены стрессы, тем больше (когда они начинают двигаться) может выскочить такого, что вы сделаете вывод: стало хуже. По виду – да, стало хуже. Раньше вы не ссорились, а теперь ссоритесь. Лучше это или хуже? Нормальнее. Научились наконец-то ссориться. Уже ближе к любви. Очень важно уметь ссориться.

А вот чем выше образование, тем меньше умеем и не хотим уметь. Этим мы доказываем свое преимущество. Вот если у вас хорошая мама, то 100 %-ная гарантия, что у вас плохой папа. Чем лучше ваша мама, тем хуже ваш папа. Если родители уравновешенны одинаково, конечно, другой не может быть иным, кроме как уравновешенным. Они могут быть такими, как они есть. Может, они вместе как ангел и как черт. Неважно, если я понимаю. Если я люблю, то понимаю. Тогда все в порядке. Разбираются ли они в себе или друг в друге? Неважно. Может быть, они до конца жизни не разберутся, может быть, без перерыва ругаются, неважно, какие у них отношения. Я ведь не могу жить их жизнью. Я понимать пришла, а это и есть жить своей жизнью.

Вот если вы научитесь освобождать энергии, которые могут быть очень разными: это могут быть простые стрессы, это могут быть сложные стрессы, они могут быть запутанными, вызывать разные чувства, неважно. Вы можете сказать, какое это чувство – хорошее или плохое. Чем лучше или чем хуже самочувствие, тем важнее освободить это. И что тогда происходит? Что будет?

Я учу людей: освободите свои проблемы. У людей в настоящее время первая проблема – это деньги. Я учу: освободите деньги. Они пугаются: Ах! Господи, ну как? Выбросить деньги? Я говорю: *освободите* деньги. Они понимают: выбросить. Это не то. Избавиться

хотят люди от стрессов. Избавиться – это выбросить. Нужно понимать, что нельзя избавиться от проблемы. Чем больше вы хотите избавиться (вы можете одного негодяя посадить в тюрьму или лично убить), тем хуже станет ваша проблема. А вот если мы освобождаем проблему, что тогда будет? Освобождение – это вы идете к двери, открываете ее из любви, из души. Это дверь вашей души, еще точнее – дверь тюрьмы души, куда заключены ваши страхи. Это тюрьма ваших страхов, куда вы набирали эти энергии, которых боитесь.

Самые высокие страхи, которые вообще не кажутся страхами, называются «знания». Знания, при помощи которых мы становимся смелыми. И вот камеры этой тюрьмы забиты всякими заключенными, которые называются «жизненные энергии». Живые они, эти энергии. Самая ужасная злоба – живая энергия у вас внутри – как заключенный, который хочет одного – свободы, потому что свобода – это любовь. Кто же не хочет свободы, кому же не нужно быть любовью? Всем нужно. И все наши стрессы делают с нами то, что делают заключенные с тюрьмой, – ломают тюрьму, потому что тюрьма ломает их, правильно? А вы вместо этого пойдете и откроете дверь, а может быть, так, что прямо целую стену, и представите себе, как эта стена поднимается вверх.

Вы откроете свою душу и скажете заключенному, который там находится: «Ты свободен, прости, я раньше не умела тебя освободить, прости, не умела». И он начинает выходить. Он простит вам, потому что он понимает, что означает, когда один человек чего-то до сих пор не понимал.

Для жизни это значит, что человек не вырос, не созрел, не был готов на это, а вот сейчас стал готов и начал действовать. И мой заключенный не обвиняет меня в том, что я раньше не умела. Человек – духовное существо, но не всегда это понимает. И я прощаю себе, что не умела помогать жизни, себе. Я прощаю себе.

И я прошу прощения у друга своего, самого близкого, самого честного, который никогда не врет, – это тело мое. «Прости, я не умела тебе помогать раньше, только теперь поняла, что нужно делать». И он простит.

Что происходит с энергией, когда ей предоставлена свобода? Чем она становится? Любовью. Самая дикая злоба, может быть, желание убить кого-то освобождается и становится любовью. Любовь-то знает, что вам нужно, правильно? Вы душу открыли, и приходите к вам может то, что вам нужно, потому что это святое дело. Жизнь нам всегда дает то, что нужно. А если мы сами не понимаем того, что нам нужно, если мы начинаем хотеть то, что нужно (то есть потребность превращаем в желание), что тогда будет? Желание всегда из того, что мы хотим, делает цель. И что будет? Что происходит? Я поясню это на примере. Вот здесь сидит такой приятный мне мужчина, я его хочу. Энергетически я уже захватила его (ведь действительно хотела его) за горло своей невидимой холодной рукой желания.

– А если рука теплая? (*реплика из зала*).

У страха никогда теплой руки не бывает, страх – это всегда холод.

– Мы же любви хотим (*реплика из зала*).

Любовь никогда не хочет ничего. Любовь – это необходимость. Любовь, жизнь – необходимость.

Следует усвоить, что все в жизни имеет два полюса, даже любовь.

Жизнью может управлять человек, который умеет мыслить, а не тот, кто с отличием окончил вуз и кичится этим. Высокообразованный человек, который не понимает, что материальная жизнь является малой частью жизни духовной, может годами плыть против течения, называя себя честным и принципиальным, работающим и умным, но в один прекрасный момент его ноги откажутся шагать по дороге, по которой велит идти мозг материалиста.

Сама-то дорога верная, но неверны средства – если со злобой бороться с жизненными трудностями, то проигравшим оказывается тело. Такому человеку не помогут ни лекарства, ни скальпель. В жизни следует делать все правильно, в том числе и преодолевать препятствия, а если делать неправильно, то страдать будет прежде всего сам человек.

Тот, кто любит, тот притягивает себе подобное – любовь. Не тело, которое нравится, а человека, который нужен (мой такой человек сейчас в Эстонии в лесу дрова пилит). Итак, мы делаем то, что нужно, и он придет и физически.

В своей книге «Без зла в себе» я объясняю разницу между необходимостями и желаниями. Сейчас я добавлю более точные детали, чтобы было понятно, как действуют энергии. Если есть желания, то это значит, что есть страх *не получить то, что хочу*, или нежелания (отрицательные желания), которые говорят о том, что есть страх *не получить то, что не хочу*. Эти энергии могут расти очень сильно, пока не наступит предел. Ведь если хотеть чего-то, то что приходится делать? Напрягаться. А напрягаться мы можем только до определенного предела. Напрячь руку больше, чем позволяют мышцы, невозможно. Если у меня без перерыва мышечный спазм, или я действительно напрягаюсь все больше и больше, и если это уже два месяца длится, то в мышце начинается боль, окостенение, расслабиться она уже не может. А если я чего-то хотела, хотела, хотела, ужасно хотела, но не добила желаемого, то в один момент ощутила безнадежность. Ну что хотеть, если не получается? И желание превратилось в нежелание.

Нежелание приходит научить человека делать с удовольствием то, что ранее он делал без желания. Оно говорит: *«Дорогой человек! Жизненный путь полон препятствий. Вместо нежелания научись преодолевать их с удовольствием, и ты поймешь, чему они учат. Тогда твои ноги перестанут упрямиться от нежелания, а то и вовсе отказываться двигаться»*.

Нежелание – не что иное как отрицательное желание. «Я хочу» – страх не получить то, что хочу, «не хочу» – страх получить то, что не хочу.

Итак, я хочу этого мужчину, пока он мою жизнь адом не сделал, хочу. Почему же он делает мою жизнь адом? Оттого, что я сама ее такой делаю. Кто есть женщина? Женщина – всегда провокатор. То, что женщина думает, то мужчина делает. Так что если у вас в семье разногласия, если у вас отношения плохие, то посмотрите на себя. Если вы изменитесь, а вы – женщина, знайте: 100 %-ная гарантия – мужчина изменится. Потому что

самая большая сила в мире – это женская мысль. Самая животворящая сила в мире – это женская любовь. Самая уничтожающая сила в мире – это женская ненависть. Все уничтожает.

Я энергетически холодной рукой страха схватила его за горло. Посмотрите, шея – самое тонкое место, самое слабое, значит, сама наша внешность говорит о том, что самое узкое место, требующее наибольшей осторожности, создающее самые большие проблемы, – это отношения ². Все наши проблемы начинаются от отношения. Не берите все на веру. Может, я, как американка, буду все время улыбаться – *keep smiling* – это маска. Так принято. Я тоже очень много говорю вам того, что является хорошим, но это не маска, это нужно учитывать. Нужно ко всему относиться нормально, тогда общение тоже будет нормальным. Если радостно – радуйтесь, а если пришел некролог в газету, тогда это серьезно, правильно?

² (Горловая) чакра – отношения. – *Примеч. науч. коне.*

Постепенно и в России укореняется «keep smiling» все больше и больше. И все труднее и труднее становится понимать истину. Доверяйте тому, что есть, но проверяйте: истина это или нет. Если истина, то истина не обижается, что вы ее проверяете, а если на проверку кто-то обижается, то это – не истина. Если понимаете, тогда не страдаете, если не понимаете, то обижаетесь и страдаете.

Значит, я захотела этого мужчину, захватила невидимой рукой желаний за горло, что он теперь будет делать? Убегать? А что я делаю? Бегаю за ним. И все больше боюсь, что не получу его. Энергия сгущается все больше, ему становится все хуже. В один момент вы можете убедиться – этот человек труп. Так что теперь я не хочу его, не хочу. А мужчина и тогда ничего не хотел. Он хотел только убежать, и убежал. В итоге или умерли его чувства, или вообще он умер, потому что некуда было убежать, кроме как в смерть. И что оказалось? Хотела, теперь не хочу.

А если бы умела, если бы кто-то уже с детства научил меня, когда что-то хочу, спрашивать себя, не других, что делать, стала бы я бегать за ним? Я начинала бы спрашивать себя, нужно ли мне то, что хочу, и ожидала бы ответа из себя, из любви, то я почувствовала бы ответ. Если не нужно, Господи, разве есть в мире такой дурак, который тратил бы свои силы, свое время, свои, может быть, и деньги на то, чтобы получить что-то вообще ненужное? Нет таких.

А если чувствую: нужно? Тогда я совсем спокойно жду свое время, потому что раньше, чем настанет нужное время, все равно этого не будет. Я занимаюсь каждодневными делами, готовлю почву, чтобы могло прийти то, что мне нужно, не знаю когда. Но я занимаюсь своими делами и в душе спокойна, потому что верю себе, верю, что все, что нужно, придет и это случится как раз вовремя, когда я готова его воспринимать. В один момент просто дверь откроется, и оно входит, словно какой-то человек. И у вас возникает чувство: в какое правильное время ты пришел, теперь я точно понимаю про тебя то, что нужно. Так что научитесь спрашивать себя, нужно ли это, и отвечать самому себе, а не бегать и спрашивать других. Ведь очень хочется бегать. Тогда скажите себе просто: остановись, сосредоточься, все равно никто мне не ответит нормальнее, чем моя душа.

Человек – это кто? Духовное существо. Можно ли его видеть? Конечно можно. Принципиально мы все видим. Духовное существо выглядит как бесконечное небо. У него есть только срединная точка, конца и края нет. И вот такие люди мы все.

Как тогда сказать, что человек в депрессии, то есть депрессия больше, чем этот человек. А если человек – бесконечное небо? В этом и есть проблема, когда мы не понимаем, кто мы на самом деле, не умеем жить из чувства любви. Если бы понимали, что человек – любовь, то не ограничивали бы себя стенами страхов. А мы всю жизнь что делаем? Продолжаем строить стены, чтобы защититься от страхов. Утолщаем их изнутри до такой степени, что сами себя замуровываем так, что даже дышать тяжело. А воздух – это энергия свободы. Мы лишаем себя свободы, и когда недостаток свободы достигает критической черты, тогда мы уходим из этого мира через так называемую смерть или, что еще хуже, становимся животными. Как? Через сумасшествие.

Вообще-то я мало читала книг по восточной философии, поэтому шучу: «чукча не читатель, чукча – писатель». Когда я была в Индии, слышала там, что этот народ следует учению о карме. Если кто-то делает что-то плохое, ему говорят, что этого нельзя делать, потому что создаешь плохую карму и в следующую жизнь придешь животным. Поверите в это? Нет. Этого не может случиться, потому что жизнь развивается только в одном направлении – вперед.

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.