Лууле Виилма
ЖИЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ
ПРОЩАЮ СЕБЯ • лекции и беседы

Лууле Виилма

Жизнь начинается с себя

Серия «Прощаю себе. Лекции и беседы»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4465697
Жизнь начинается с себя.: У-Фактория; Екатеринбург; 2007
ISBN 978-5-9757-0019-3

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, знакомит читателей 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.

Подобное притягивает подобное. И не надо искать виновных, главное – понять, что все начинается с меня самого…

По материалам выступлений в Москве.

Содержание

От издательства 4
Об отношении к себе и другим 7
В мире иллюзий 16
Формула прощения 20
Знание, которое пугает 25
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Лууле Виилма
Жизнь начинается с себя

От издательства

Уважаемые читатели, подумайте о своей жизни. Вспомните события, от которых теплеет на сердце, и те, от которых на душе становится тяжело. Почему ваша жизнь сложилась так, а не иначе, и продолжает складываться не совсем так (или совсем не так), как вам хотелось бы?

Что первое приходит вам на ум, когда думаете о том, что не удалось? Обычно это обвинения (себя или других) или оправдания (в основе своей – те же обвинения). Если мы будем по-прежнему давать право голоса оправданиям, то этим будем еще больше удобрять почву, на которой произрастают наши неудачи.

Пока мы полагаем, что причиной происходящего с нами является что-то извне (обстоятельства, другие люди, государство, погода и т. п.), мы растим в себе сознание жертвы, которое порождает чувство беспомощности, бессилия что-либо изменить, зависимости от того, что нам неподвластно.

Объективной реальности не существует – все относительно и зависит от нашего восприятия. Мы сами создаем свою реальность тем, как воспринимаем то или иное событие. Если вы оцениваете ситуацию как плохую, таковой и будет **ваша** реальность. Ту же самую ситуацию другой человек может воспринять как хорошую, полезную для него, и это будет **его** реальностью. И не надо искать виновных, главное – понять, что все начинается с меня самого.

Мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем. Если мне плохо, то я сам вобрал в себя это плохое.

Подобное притягивает подобное – это универсальный закон жизни. Своим страхом заболеть мы притягиваем болезнь. Если я опасаюсь вора, то он обязательно нагрянет. Если я ненавижу обманщиков, другими словами – боюсь быть обманутым, то притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, разочарование, стыд, то я притягиваю к себе людей и события, которые добавят в мою жизнь злобы, зависти, чувства вины, разочарований, стыда.

Поэтому, как учит Л. Виилма, если человек болен, то он уже вобрал в себя плохое и тем самым причинил вред своему телу. Плохая мысль, притаившаяся во мне, всегда причиняет зло, а оправдания моему телу не нужны. Здоровым и невредимым я могу быть только тогда, когда во мне нет никакой мути, никакой нечистоты, никакой лжи и, что особенно важно, никакой лжи самому себе. Самая опасная ложь самому себе – это наша уверенность в том, что я хороший человек, потому что постоянно делаю что-то хорошее. А поскольку окружающие не ценят этого, то мои разочарования все растут и растут.

Когда мы думаем, что главная заслуга нашей жизни – это жить для других, мы совершаем большую ошибку. От женщин, считающих себя хорошими мамами, часто слышишь: «Меня самой нет – я вся растворена в своих детях». Бедные дети! Кто-нибудь спросил их, хотят ли они, чтобы мама жила их жизнью? А если спросил, то при условии, что ребенок еще осмеливается высказывать свое мнение, услышал бы решительное «нет!». Любому ребенку (даже если он уже давно взрослый и сам родитель) очень тяжело видеть, как мать не умеет быть самой собой, а значит, быть личностью. Живя жизнью других людей, человек незаметно для себя превращается в раба, выслуживающего любовь. А у близких такого человека

растет неизъяснимое чувство тяжести, возникающее вследствие вины за то, что они не могут сделать его счастливым. Вот и мучаются все вместе.

Счастливым сделать никто никого не может, поэтому все усилия такого рода и оказываются тщетными. Точно так же и ожидания, что кто-то или что-то сделает меня счастливым, никогда не оправдываются, только увеличивают разочарования. Счастливым можно стать только самому, причем никаких специальных условий для этого не требуется. Каждый человек в любой момент своей жизни имеет все основания для того, чтобы ощутить счастье. Как учит Л. Виилма, пока человек жив – его любит Жизнь. А Жизнь – это Бог.

Переломный момент наступает тогда, когда мы принимаем решение взять ответственность за все происходящее в нашей жизни на себя. Тогда мы и становимся настоящими творцами нашей собственной судьбы. Тогда уместно вспомнить, что человек создан по образу и подобию Бога, то есть вспомнить, Кто мы есть на самом деле.

Для того чтобы понять это, необходимо почувствовать. Марина Цветаева писала: «Удивительное наблюдение: именно на чувства нужно время, а не на мысль. Мысль – молния, чувство – луч самой дальней звезды. Чувству нужен досуг». Л. Виилма учит: нет времени, нет любви (любовь – единственное настоящее чувство).

Правильный ход жизни – когда человек сначала чувствует, затем думает, высказывает мысль (говорит) и после этого действует. Большинство людей поступают наоборот: сначала бегают, суетятся, а потом, не получив того, к чему стремились, начинают задумываться, а нужно ли было вообще этим заниматься.

Человеку необходимо отдавать себе отчет в своих действиях. Все, что мы посылаем в жизнь (в виде мыслей или поступков), мы получаем обратно в двойном размере. То есть события нашей жизни – это следствия, а причины – наши собственные мысли, слова и действия. Все, что человек делает, он делает для себя, и все возвращается к нему, подобно бумерангу. Так мы и творим свою жизнь. Полезно задуматься о том, как я создал беспорядок, в который сам попал. Поэтому необходимо учиться сначала думать, а потом действовать.

Книги Л. Виилмы учат любви и прощению. Любовь – чистейшая и самая целебная энергия из всех существующих, а прощение – единственная освобождающая сила во Вселенной и средство обретения свободы. И снова та же закономерность – кто не способен полюбить себя, не может любить и другого; кто не может простить себе, никогда по-настоящему не простит другому. Воистину – жизнь начинается с себя – с той срединной точечки, как пишет Л. Вилма, которая является средоточием нашего безграничного духа.

«В каждом из нас заложена сила нашего согласия на здоровье и болезнь, на богатство и бедность, на свободу и рабство. И это мы управляем этой великой силой и никто другой» (Р. Бах «Иллюзии»).

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 твоем новом пути свою любовь и благодарность!

Об отношении к себе и другим

Все наши проблемы начинаются от непонимания, оно влияет на наши отношения.

Отношения – это проблемы энергетики пятой чакры. От того, как мы относимся, зависит, как мы общаемся. Но чем умнее человек, тем больше и лучше он может общаться, употребляя умные и красивые слова.

Я недавно серьезно задумалась над глубиной отношения к людям, о чем как будто не знала раньше. Общаясь с русскими, ничего особенного не чувствовала. Но когда я *увидела* их большую проблему, я это вобрала в душу и поняла, как мне выразить свою любовь к русским людям. Может быть, кто-то разочаруется. Я могу понять это, потому что недавно что-то подобное испытала на себе. Мы все очень хотим верить, что на земном шаре живут особые двуногие существа, которые хотя и называются людьми, но отличаются от большинства – они в чем-то выше, совершеннее и лучше справляются с жизнью. Но, увы! Это иллюзия. Когда я восемь лет назад впервые поехала в Канаду в поисках учителя для себя и не нашла его там, то стала, как умела, учиться сама.

Каждому ученику достаются именно такие учителя, которые ему необходимы. Восприимчивый ученик быстро впитывает все знания учителя. Духовные учителя осознают свой уровень развития и охотно уступают место другому, более высокого уровня, если ученик готов к этому. Даже если ученик всем доволен и не помышляет о лучшем. **Спокойная и благодарная восприимчивость является необходимым условием развития.** Это не означает, что человек, имеющий только одного учителя, топчется на месте. Это означает, что каждый человек развивается по-своему. Кто-то карабкается вверх шаг за шагом, а кто-то оказывается «на облаке» единым махом. Важно, чтобы мы были довольны своим развитием. Если человеку что-то дается, а он, вместо того чтобы уяснить смысл приобретения, желает все больше и больше, то он может лишиться всего…

Спустя четыре года я снова поехала в Канаду. Люди там уже поняли, что я ищу учителя, и подготовили мне встречи с ними.

Когда я встретилась с первым ламой, я увидела: этот человек не здоров. Знаете, как мне плохо было! Я разочаровалась, мне очень хотелось верить, что он способен справиться с собой сам. Со вторым ламой было так же. А с третьим ламой я встречаться отказалась. Не хотела третий раз разочаровываться. Это была моя наивность, мое слишком большое желание увидеть человека, который справляется с самим собой на 100 процентов.

Каждый раз, когда я сталкиваюсь с какими-то проблемами, начинаю задумываться: почему происходит так, а не иначе? Что это означает? Возможно, эти святые, живущие где-то там в пещерах Тибета, могут справляться с собой без посторонней помощи. Но если бы они жили среди нас, спустились на землю, бегали бы туда-сюда в атмосфере разных стрессов, как мы, – не выдержали бы. Я искренне уважаю святых, они живут в окружении многих людей, которых учат. И они выдерживают это. Это действительно чудо. А остальные, те, кто живет на земле, не святые разве? Да, они такие же. И когда мы сталкиваемся со стрессом, получаем свою проблему или заболевание, тогда мы можем справиться с ней точно так же, как святой человек. Разницы никакой нет. Хорошо, если мы не требуем друг от друга невозможного. Ведь кто есть человек? Человек – духовное существо, он пришел в этот мир, чтобы научиться тому, что ему необходимо. Если бы мы все знали, все умели, тогда нас здесь не было бы. И все равно кто и что нас учит. Мы можем ходить на курсы, чтобы учиться, можем учиться у людей, которые существуют рядом с нами, и когда мы ощущаем или глубоко чувствуем душой что-то, связанное с этим – мы тоже учимся. Научитесь обо всем, что вам неясно, спрашивать себя.

Даже если вы не поймете меня, вы можете спросить себя: «Что это для меня означает?» То старое, что я повторяю, – это совсем другое «старое», потому что я уже не прежняя. Мы можем понимать суть чего угодно – самого себя, или дела какого-то, или жизни вообще. Можно это понимать через духовный уровень. Просто задумаемся, просто почувствуем, просто сделаем выводы, и душа успокоится.

Но есть такие проблемы, в решении которых нам на помощь приходит наш единственный настоящий личный друг – это наше тело. Этот друг всегда поможет нам. Если мы благодарим свое тело за страдания, за заболевание, тогда страдания уменьшаются.

Я вам не говорю ничего хорошего. Я говорю только о плохом. Многие люди недовольны, говорят, что я ищу только плохое, только о плохом говорю, как будто в мире нет хорошего. Но я ведь говорю не для того, чтобы этим делать вам плохо, я говорю, чтобы вы умели плохое превращать в хорошее. Вам ведь нужно научиться нормализовать свою жизнь. Не важно, какого рода неуравновешенность вы испытываете, главное, вы можете вновь находить равновесие.

Люди любят порядок. Я тоже. А вот если вы придаете этому очень большое значение, тогда это не жизнь. Надо все делать по-человечески, гибко.

Кто есть человек? Человек – духовное существо. Он– как бесконечное небо. Одним словом, Бог. В этом бесконечном небе находится все. Вне этого неба ничего нет. Вы согласны? А почему тогда мы так страдаем? Почему мы вообще говорим про какие-то стрессы, которые властвуют над человеком, о том, что эти стрессы делают с бедным человеком? Мы забыли, кто мы. Мы не умеем быть теми, кто мы есть. Мы не умеем быть Богом. Мы все знаем, даже если Библию не читали (я тоже не читала, между прочим), но мы все знаем, что человек создан по подобию Бога. Бог нас сотворил. Правильно? Если вы что-то делаете и кто-то вас хорошо знает, то этот человек посмотрит на вашу работу и увидит в ней вас. И скажет: «Ага, здесь был такой-то, эту работу сделал он». Правильно? То есть через свою работу вы воплотили самого себя так, что и другим это становится понятно. Вы творили самого себя. Правильно? А Бог нас творил. Разве Бог болеет? Как думаете? Не болеет? Насколько мы не можем понять (забыли), кто мы, настолько мы и страдаем, чтобы научиться помнить и понимать.

Когда я приехала первый раз в Индию к святому Саи Бабе, у меня вызвало интерес то, что он называет себя Богом. Меня это коробило. Как может простой человек быть Богом? Я хотела знать, что это означает. До этого святой просто пришел ко мне во сне и стал сам моим учителем. Я не знала, кто передо мной, я видела старого мужчину с пышной шевелюрой. Волосы у него, кто видел фотографии подтвердят, очень пышные, создается впечатление, что у него очень большая голова. И вот теперь я узнала, кто этот человек, который говорит, что он Бог, и поехала в Индию. Близко я не знала этого человека. Мне понадобилось две недели, чтобы начать *чувствовать,* что он говорит, чтобы *чувствовать,* что это означает. Я поняла, что святой говорит правду. Сердцем поняла, голова еще требовала дополнительных подтверждений. И когда я начала понимать, кто есть человек, тогда я поняла, почему Саи Баба так говорит. Он просто безграничный человек, который не строил вокруг себя в бесконечном небе границы. Он как солнце, у которого из срединной точечки лучи разбегаются во все стороны.

Мы можем находиться где угодно, но будем воспринимать его влияние. А он чувствовал это. Все зависит от меня, воспринимаю я его или нет. Мы все так можем. Если я умею быть безграничным человеком, то только от вас зависит, воспринимаете вы меня или не воспринимаете. Почему мы ограничиваем себя? И как? Стресс, с «помощью» которого мы это делаем, – страх. Как только чего-то не понимаем, как только начинаем этого бояться, сразу

вокруг нас вырастает стена. Как оболочка у воздушного шара. Если у нас страхов мало, это хорошо. Правильно? Если у нас только нарождается маленький страх и мы начали бы заниматься этим страхом, как святые, сразу, то восприняли бы, что наше чувство говорит: «Человек, ты притянул урок жизни, энергию какую-то. Не бойся, не спеши, старайся сейчас, сразу, здесь понять, что это за урок. И освободи свой страх». Тогда защитная оболочка исчезает. Мы не умеем этого делать, нас никто не научил, а самопроизвольно, как святые, мы пока не умеем. Мы только учимся. Каждый по-своему, и если кто-то немного быстрее научился, он учит других. Когда у нас маленькие страхи, мы как воздушный шар, нам легко, хорошо, красиво. Правильно? Между прочим, святые очень уравновешенные люди, они на каждом шагу, каждый момент заботятся о своих чувствах, об их чистоте. Они очень сильно чувствуют маленькие страхи. Это не сверхчувствительность, это просто человеческая чистая чувствительность, необходимость, которая помогает остаться человеком. А если у нас маленький страх появляется, что мы делаем? Мы со своим страхом обязательно делаем обратное тому, что нужно.

От страха – запомните это – мы всегда делаем абсолютно противоположное нужному.

Нужно остановиться физически, чтобы двигаться духовно. А что мы делаем? Начинаем бегать, а духовно останавливаемся. А что важнее? Важнее в первую очередь духовно развиваться. Но мы об этом не думаем. Когда страх пугает, мы себя ведем так, будто у нас нет способности думать. Так действует власть стресса. И только когда начинаем себя понимать, наблюдать за собой со стороны, тогда мы осознаем, что это чувство сейчас не особенно опасно. Мы можем заниматься этим спокойно, потом оказывается, что все нормализовалось как будто само по себе. Когда же мы начинаем паниковать, выращивать свои страхи, тогда пленка вокруг шара начинает утолщаться. И во что мы превратимся? Вы скоро будете точно таким, как футбольный мяч. Правильно? Мы все – как футбольные мячи. Только от своих страхов. И тогда мы понимаем, почему все нас бьют – выплескивают на нас свои страхи, ненависть, всякую злобу. Когда вы пройдете мимо футбольного мяча, вам хочется ударить по нему? Хочется. Если вы просто идете по улице и кто-то хочет вас обидеть, не важно, каким образом, вы раздражаетесь по любому поводу и без него, понимаете почему это происходит? Потому что вы – футбольный мяч. Я говорю людям: «Освободите свои стрессы. Тогда не будете притягивать то, что до этого притягивали». Часто мне задают вопрос: «А если я освобожу из себя стресс, что внутри меня останется?» Как вы думаете? Представьте себе, что у меня в груди злоба. Я освобождаю ее. Что в груди теперь? Один говорит – пустота, другой говорит – место для любви, третий говорит – любовь. Что здесь? На всю свою жизнь и на все следующие реинкарнации вспоминайте, то есть не забывайте: нет пустых мест. Никогда пустота нигде не остается. Если вам кажется, что где-то пустота, то мы там видим только самого себя, потому что мы считаем себя пустым местом. Но это только кажется. Мы – не пустое место. Никогда им не были и не будем. Но это место для любви или любовь? Вы говорите, что любовь придет и займет освободившееся место. Нет, не придет, она уже есть. Она будет открываться. Значит, если у человека в душе стресс, все равно какой: маленький или большой, густой или не очень, если вы это освободите из себя, то оно выходит, и уже поэтому становится любовью, поскольку **каждая энергия, если она свободна, если она в движении, уже есть любовь.** И когда мы действительно из души, из середины своей точечки, откуда начинается все, освобождаем все, что на душе, то чувствуем: душа успокоилась. Не успокоится, а уже успокоилась. Это и есть любовь.

Каждый ли человек понимает, что есть любовь? Нам кажется, что любовь – это что-то прекрасное. Но у прекрасного всегда есть противоположный конец. Любовь не прекрасна и

не безобразна. Ни то ни другое. Это святость. Любовь не может быть большой или маленькой, красивой или некрасивой. Если мы говорим про «большую любовь» – это не любовь, люди! **Любовь – единственное настоящее чувство.** Единственное настоящее чувство! А человек – духовное существо – и есть эта любовь. Вы все, мы все – любовь. Можете представить это? Представьте сейчас, что вы говорите себе: **«Я** – любовь». Скажите! Мысленно. Скажите так, чтобы вы действительно почувствовали, что вы – любовь. Представьте, вы – любовь. Как странно! Неужели? Господи! Но это ведь истина. Я – любовь. И почему я раньше этого не чувствовала?! Почему я раньше этого не знала? Очень просто. Некогда было чувствовать. Мы ведь без перерыва бегаем, чтобы найти любовь там – далеко, за углом. Мы торопимся и торопимся, а от этого нам все хуже и хуже. И мы бегаем еще быстрее и быстрее. А любви все меньше и меньше. Мы не чувствуем, кто мы, просто потому, что нет времени.

Постарайтесь за эти три дня научиться только одному – понимать, что если вам плохо – все равно по какой причине плохо, – тогда нужно дать себе время задуматься. Потому что если **есть время – есть любовь.** И не важно, что вы делаете, если вы делаете это из любви, то результат – любовь! Чувствуете из любви – и ощущаете любовь. И чувствуете, кто вы есть на самом деле. Думаете, не торопясь, размышляете из любви, и результат вашего мыслительного творчества – любовь. Скажете что-то из любви, результат– любовь. Делаете что-то из любви, не торопясь: результат – любовь. А любовь – это счастье и здоровье. Если вы то же самое делаете из страха, то результат пугает вас.

Если то же самое делаете из чувства вины, то результат обвиняет вас. Если вы то же самое делаете из злобы, то результат рассердит вас. И чем больше делаете это, тем больше все эти стрессы накапливаются, и вы начинаете ненавидеть. Кого? Всех? Или самого себя? Что хуже – ненавидеть весь мир или ненавидеть самого себя? Как думаете? Жизнь начинается с самого себя. Если мы ненавидим самого себя, то мы уже прошли через ненависть ко всему. И счастье мы в этом мире уже не найдем. Когда человек начинает освобождать неважно какой стресс, скажем, простой страх, чувство вины или простую злобу, тогда он делает своего рода дырочку в оболочке своего «мяча», и через это отверстие выходит воздух, он называется «ваш страх», или «ваше чувство вины», или «ваша злоба». Но это только называется так. А выходит-то весь воздух. Правильно? Все равно каким стрессом вы занимаетесь, освобождается из вас очень много других стрессов.

Люди читают мои книги. В них я пишу: спокойно начинайте заниматься одним стрессом, другим или третьим и т. д. На русском языке вышло уже восемь книг. Чем больше люди их читают, тем больше нервничают: с ума можно сойти от такого числа стрессов. С чего начать? Начните с того, что вы сейчас чувствуете. Вы можете не чувствовать ни одного стресса из тех, которые я описала в книгах, но у вас есть какое-то неприятное ощущение. Может быть, это чувство сжатия в груди, это ваш стресс – стресс-сжатие. Начинайте освобождать его. Потом поймете, что означает это сжатие. Вы начинаете общаться со своим стрессом, и, как ни странно, ваш стресс начинает общаться с вами. А что такое общение? **Общение – это безусловная любовь.** Безусловная любовь дает такой результат, какой вам нужен. Общаться вы можете сколько угодно и с кем хотите. Мы можем общаться со своими стрессами. Опыт говорит, что многие это делают так же, как общаются с другими людьми. Мы так хорошо научились нанизывать слова – вежливые, красивые. Это мы можем. Я тоже могу – нет, я не могу.

Эстонцы, вообще, не очень-то вежливые люди. Предположим, я все три дня семинара общаюсь с вами, думая только о том, чтобы выглядеть вежливой, культурной. Семинар закончился, и все очень довольны. А что нового вы узнали? Ничего. Зато все было вежливо, красиво, интеллигентно. Если мы со своими стрессами общаемся так же, то после этого вы плюнете на все, ибо ничего не выходит. Важно, как вы *относитесь* к этому. **Отношение**

и общение – два конца одного целого. Если я отношусь к стрессу своему или к букету стрессов, который называется «заболевание» из любви, я открываю свою душу из любви, освобождаю стресс из любви, тогда результатом будет душевный покой, другими словами, любовь или здоровье. Если так не делать, результата не будет. Будет хуже. Вы рассердитесь, что зря тратили свое время, свои деньги, свои силы и ничего не получили. Поэтому не забывайте – **общаться со своими стрессами нужно из любви.** Вы, конечно, скажете, что я не владею русским языком, что не очень гладкое выражение – «из любви». Русские спорят со мной без перерыва, потому что есть другие выражения, гораздо более гладкие и красивые. Но я вам сейчас объясню разницу. Например, сердце. В книгах и романах про любовь очень эмоционально, красиво пишется, как человек делает что-то «с сердцем». Но нужно ли с сердцем, скажем, рубить дрова, если есть топор. Несмотря на это, без перерыва этим занимаются: «с сердцем». Мы как бы забираем кусок сердца. Но когда мы «с сердцем» делаем что-то тысячи раз, то наше сердце испытывает большое негативное воздействие. А потом удивляемся, откуда инфаркт? Мы просто убиваем часть сердечной мышцы. Есть еще хорошее выражение – «от сердца». Красиво: от всего сердца. В этом случае мы вообще сердца не касаемся. Я делаю от всего сердца, а вы будете чувствовать себя обманутыми. Я не страдаю. Вы страдаете. Почему? Вы разные люди, но все замечали, что большие воры испытывают маленькие страдания. Почему так? Потому что жизнь нужно начинать из себя. Если другие люди не готовы к истине, они еще не выросли, не созрели, не готовы ее воспринимать, эта истина их, может быть, уничтожила, тогда я прихожу и лгу им. И этим я не уничтожаю себя. Я шла и намеренно лгала. А все люди начинают двигаться, как муравьи в своем муравейнике, то есть развиваться по-человечески. И я не страдаю, потому что это маленькое плохое в моем поступке (намеренная ложь) – большое хорошее для их развития. Главное, чтобы я сама осознавала, что делаю, *чтобы я не лгала себе.* А вот если я лгу себе, то от этого и начинаются все мои страдания.

Чем тяжелее у человека заболевание или жизненная проблема, тем больше этот человек лжет самому себе. И каждодневная наша ложь себе – это наше мнение, что я хороший человек, т. к. я делаю хорошее, и поэтому не должен от этого страдать. Но от того, что мы делаем, мы не становимся ни хорошими и ни плохими. То, что мы делаем, – это только дело. И дело можно оценить, но не человека за это дело. И настолько, насколько мы отождествляем дело и человека, настолько мы уничтожаем этого человека. И прежде всего уничтожаем этим самого себя. Потому что если мы скажем, что другой человек плохой, то мы всегда видим в нем только самого себя. Он будет страдать, если вберет эту оценку в свою душу. Я не отвечаю за него – взял он это в душу или нет. Я могу отвечать только за себя. И то, что выходит из моих уст, – это то, что у меня на душе. Поэтому нужно всегда следить за тем, что говоришь. Наши уши даны не для того, чтобы слушать чужие разговоры. Наши уши предназначены в первую очередь для того, чтобы слушать свою речь. И как только я начала фразу, я уже понимаю, каким будет предложение в конце, и я уже на ходу понимаю, что ошибаюсь. Значит, нужно остановиться, и независимо от того, какой перед вами человек, сказать ему – простите, я не подумал, что хотел сказать. Я ошибся. И, как ни странно, этот человек (может быть, самый умный человек в мире), он будет вам за это признателен, благодарен, может быть, без слов. Это, что касается «от сердца».

Когда мы что-то делаем или говорим «с сердцем», то как бы берем кусок сердца, и страдает сердечная мышца.

Делая или говоря «от всего сердца», мы на самом деле не касаемся сердца. Нам это вреда не приносит, другим приносит разочарование.

Есть еще такое выражение: «с любовью». С любовью. Красиво. Ничего не надо делать «с любовью». Потому что с любовью делать – это три капли крови терять. Три капли самого ценного, что есть у человека. Потому что кровь – это энергия любви. Каждый раз, когда вы делаете что-то «с любовью», вы теряете три капли крови. А кровь нужна, чтобы жить и действовать. Если вы просто человек, ни хороший, ни плохой, просто спокойный и довольный собой человек, тогда вы любовь, которая делает то, что делает любовь. Любовь только дает. И мы пришли в этот мир любить. К сожалению, все наши проблемы от недостатка любви.

Сам человек, а также его здоровье суть энергия любви или, короче, Любовь.

Основа и творец жизни есть любовь.

Энергия любви повсюду, она в достаточном количестве, а все плохое проистекает из нехватки любви… И плохого на сегодняшний день очень много.

Лишь та энергия, которая получает возможность течь свободно, является энергией любви. Энергия любви должна течь, пребывать в движении для того, чтобы человек почувствовал, что его любят, и чтобы он сам любил так, чтобы это чувствовал другой.

Мне часто доводится слышать: *«Я люблю, а меня не любят».* Эта душевная боль свойственна всем – женщинам, мужчинам, детям. Чем моложе человек, произносящий эти слова, тем сильнее это чувство у него изначально, с самого рождения, и тем быстрее оно накапливается.

Ощущение, что *любви нет*, в принципе правильное, но не потому, что меня не любят, а потому, что я не пускаю в себя энергию любви и не позволяю ей излиться из себя. Мне не приходит в голову отпустить страхи, из которых выстроилась целая стена, а любовь не может проникнуть через стену так, чтобы мне было хорошо. Это страшное чувство, но оно оставляет какую-то надежду. Ужаснее всего чувство, что *моя любовь не нужна.* Оно делает жизнь бессмысленной.

Знайте – тот, кто жив, того любит жизнь.
А жизнь есть Бог.

Чем больше предыдущее поколение тратило самого себя, тем больше истрачено любви, то есть крови. И у меня та же проблема, потому что я – следующее поколение – ношу

энергию предыдущих. Прародители не виноваты. Я пришла, чтобы научиться этому через них, иначе научиться невозможно. А если каждый из нас исправляет свою ошибку, то следующее поколение уже не страдает так.

Любовь – это существование (бытие), любить – это действовать. А сердце – это орган действия. В русском языке есть такое значение слова «любовь», которое обозначает действие (процесс). Орган любви – это сердце. Если у нас что-то с сердцем не в порядке, это означает, что у нас с процессом любви что-то не в порядке – мы не можем любить, как хотели. Но если мы понимаем, что другие исправить это не могут, тогда мы сами можем все сделать. Если я освобождаю свое желание любви, которое тогда становится необходимостью, как ни странно, я перестаю *хотеть* любить, я от одного этого уже люблю, потому что существование невозможно без любви. Если у солнца не будет возможности испускать свои лучи, тогда солнце уничтожится. А солнце – это духовный свет. И наша духовность – это любовь, каковой мы сами и являемся, и источник, из которого мы ее черпаем для себя и других. И если вам кажется, что кто-то вас не любит, значит, вы сами себя не любите, не открываетесь, и поэтому у вас возникает чувство, что другие вас тоже не любят. А другие могут любить вас по-настоящему. И если вы это понимаете, тогда вас не будут обижать тем, что вы не воспринимаете любовь. Когда вы научитесь все делать из любви, вы начнете испускать из самой глубины своего существа во все стороны лучи любви, и недостатка любви у вас никогда не будет. И если вы умеете жить из любви, и при этом кто-то хочет от вас много любви, то вы не обижаетесь на него. Вы понимаете – этот человек не знает, что такое любовь. И вы понимаете – готов или нет этот человек к тому, чтобы вы объяснили ему, что есть любовь. Научившись жить из любви, вы излучаете любовь, как солнце.

Чтобы ваши стрессы действительно освободились, нужно относиться к ним, как к Богу. Ну, скажем, у вас есть один какой-нибудь маленький страх. Или какая-то маленькая злоба, но очень злая (как пуля). Если вы будете общаться с ним и отнесетесь к нему, как к Богу, то поймете, что ваш стресс все про вас понимает. Вы можете ничего про него не понимать, а он понимает про вас абсолютно все. А если вы понимаете только, что вы – человек и вам нужно относиться к нему по-человечески, то что вы делаете? Что делает человек, если кто-то в беде? Помогает. Отношение по-человечески – это освобождение. Просто так, без условий, не для того, чтобы что-то получить взамен. Не для того я освобождаю стресс, чтобы мне стало хорошо от этого, или я стала бы от этого лучше, или я получила бы от этого что-то, может быть и любовь. Нет, я освобождаю тебя, стресс мой, чтобы дать тебе свободу. Потому что это моя ошибка, что ты здесь – в моей душе. И этим я сейчас исправляю свою ошибку. Когда я взяла тебя в душу? Кто это скажет? Никто. А нужно ли сказать? Не нужно. Может быть, я этот стресс уже собираю в себе, скажем, 10 тысяч лет, в течение многих-многих реинкарнаций. Моему стрессу не нужно, чтобы я понимала, как долго он во мне. Мне тоже не нужно. Нам нужно быть свободными друг от друга. И я освобождаю его. И когда он свободен, то я тоже свободна. Он уже не заключенный, а я – не тюрьма. Он уже не разрушает меня, как заключенные тюрьму. И я не уничтожаю его, как тюрьмы уничтожают заключенных.

Мы все ошибаемся. Мы не умеем соблюдать правильную очередность: **чувствовать, думать, говорить и делать.**

Поступаем наоборот – сначала бегаем, потом страдаем, охаем, ахаем и наконец закрываемся. Если сейчас я исправлю эту ошибку – сделаю дело, достойное человека. Если в связи с этим я поняла, что что-то сделала неправильно, – уже хорошо. Что говорит нам Бог? «Человек, ты ошибся, исправляй свою ошибку, тебе простили». Видите? Тебе простили, *уже* простили. Бог нам всегда простит. Бог – любовь. Любовь всегда прощает. Почему же мы страдаем? А потому что мы сами не простили себя. Мы сами должны простить себе, и этого никто за нас не сделает. Самое главное – простить себе. Кто прочитал все мои книги до

последней, что вышли на русском языке, те знают, что я пишу о необходимости освободить из себя стрессы.

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

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

Я прошу прощения у своей плохой мысли за то, что дала ей вырасти до таких размеров, ибо не понимала, что она явилась научить меня только для того, чтобы привлечь мое внимание к проблеме.

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

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

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

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

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

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

Каждая мысль достойна неоднократного осмысления и неоднократного извлечения вывода.

Представьте, что у вас внутри тюремная камера. Это тюрьма ваших страхов. Сосредоточьтесь на ней. Дайте себе время, тогда получится. Прямо так и скажите себе: «Я сосредоточусь, я дам себе время». И вы начинаете что-то видеть. Возможно, вначале все покрыто туманной дымкой. Хорошо. Попробуйте представить нечто в этой дымке. Сосредоточьтесь еще. Время-то у нас есть. Тогда начинаем видеть лучше. И наступает момент, когда действительно вы видите – в камере тюрьмы находится кто-то или что-то, что может выглядеть как человек, как животное или как какая-то неприятная масса. Но там что-то есть. А если ничего нет, есть только камера тюрьмы, но в ней пусто? Ищите. Вы найдете то, что там есть. Может быть, найдете в камере тюрьмы нечто похожее на мокрое пятно на стене. Это и есть подавляемая вами проблема, представшая перед вами в виде мокрого пятна, такого жалкого, не имеющего никакого права на существование. И вы чувствуете, что у вас тоже нет никаких прав. Откройте двери камеры тюрьмы! Распахните целую стену! И скажите своему заключенному: «Ты свободен, прости, я не умела раньше тебя освободить. Прости, не умела». Он понимает, что человек чего-то до сих пор не умел. Он простит. Жизнь нам всегда все простит. Затем простите себе, что не умели до сих пор этого понять и освободить. Не умели. И как только почувствуете, что начинаете себя обвинять, называть себя беспомощным дураком, бессильным и как угодно еще, тогда остановитесь и простите себя за то, что так ненавидите себя. Обвинять себя, ругать, ненавидеть – это уничтожать самого себя только оттого, что не знали, не умели. Вы не виноваты ни в чем. Ведь мы все пришли в этот мир учиться. Скажите себе: «Я прощаю себя за то, что я так плохо отношусь к себе до сих пор». И легче становится дышать. И опять видите своего заключенного, который уже двигается, это уже не мокрое пятно на стене, это что-то, что обретает формы. Оно может быть похоже на человека,

а может вы узнаете в нем человека, которого иногда видите в зеркале. «Господи, я заключила в тюрьму самою себя!»

Каждый наш стресс – энергетическое тело, которое может выглядеть как наше «я», только мы не умеем видеть себя со стороны, мы не привыкли видеть это, а другие видят нас. А вот когда действительно спокойно из любви этим занимаемся, то начинаем понимать: то, что я вижу, – это ведь я сам. Иногда бывает такое чувство страха или стыда, что волосы дыбом встают. Другие видят меня таким! Страшно, если видят. Хотя вряд ли. Человек видит в другом самого себя. И так мы все живем, все видим не то, что есть на самом деле. Живем в мире иллюзий своих и страдаем, потому что иллюзии – самые сильные желания.

В мире иллюзий

В настоящее время иллюзии играют в нашей жизни очень большую роль. И от них зависит наше существование. Не действие. Действие в какой-то мере тоже, но главное – существование, самое бытие – жизнь или смерть. Всем, что мы держим в себе, мы причиняем страдания своему самому главному, единственному, честному и надежному другу – нашему телу. То, что творится с нашим телом, – это зеркальное отражение того, что творится в нашей душе (100 процентов). Если бы мы только умели принимать сигналы тела, все могло бы быть по-другому. Если мы научимся этому, все изменится. Не важно, от чего страдаем – шанс есть всегда.

Пример из жизни

Утром, перед поездкой в Москву, мне позвонили по телефону. Звонила женщина с другого конца Эстонии, она рассказала, что на протяжении шести месяцев она и ее семья работают по моим книгам. У нее рак печени. Прочитав мои книги, она задумалась и решила, что это единственная возможность что-то предпринять, исправить, сделать так, чтобы ее семья не страдала от происходящего с ней. Ее желание (это было даже не желание, это была необходимость) вышло из души, из любви. Женщине попались в руки мои книги, она начала их читать, дала семье, все начали заниматься. Все были спокойны, уравновешены, никто ее раньше времени не хоронил, а заболевание почему-то остановилось и перестало развиваться дальше. У нее возникло чувство, что появился маленький шанс восстановить здоровье. Правильное чувство. Женщина достигла самого важного – она не хоронит себя, и семья тоже не делает этого. Все занимаются собой. Это самая нужная помощь.

Как много сейчас хороших людей, которые хотят чудеса творить, сделать что-то хорошее всему миру. При этом не справляются со своей жизнью. А вот где-то там живет спокойно некий человек, который не играет в спасителя Вселенной, а занимается собой, справляется со своей жизнью, здоровый, счастливый. Никто не замечает, но он как раз и помогает миру. На земле становится одним счастливым человеком больше. И нам всем от этого легче. Вот это и есть настоящая помощь миру. Не на словах, а так, как Бог помогает: тоже ничего не говорит, указывает только человеку на его ошибку и необходимость ее исправить.

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

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

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

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

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

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

Недавно мне звонила женщина. Говорит, была у меня на приеме за два месяца до этого звонка, потому что у ее дочери обнаружили рак яичников в четвертой стадии. Метастазы были повсюду. Рассказывает, что три дня назад врачи прооперировали дочку. Хирурги были в шоке оттого, что не обнаружили рака, дочка здоровая. И эта мать благодарит меня. Я испугалась. Мне представилось, как раковые больные теперь побегут ко мне, чтобы я их вылечила. Я сказала: «Милая мама, вы понимаете, что я этого не делала? Я не имею права прожить вашу жизнь и жизнь вашей дочери. Не имею права. Это вы помогли исцелению дочки. Я просто учила вас, милая мама, заниматься собой, освободить свои стрессы, которые перешли на дочь. Все наши стрессы как по конвейеру переходят на следующее поколение. И когда вы освободите, вычистите от своего мусора этот конвейер, стрессы вашей дочери могут настолько измениться, что уже не будут соответствовать раку. И вы пошли, открыли свою душу. Может быть, открыли дверь в будущее, а может, и дверь в прошлое. И хорошо все проветрили. Вы не начали обвинять себя в том, что вы плохая мама, не можете спасти свою дочку, как это обыкновенно бывает. Нет, вы пошли домой и из любви спокойно, серьезно начали заниматься собой и этим спасли свою дочь». Эта женщина ответила очень тихо: «Да, я чувствовала это». Когда мы делаем что-то из любви, мы чувствуем, обязательно чувствуем любовь. Но когда делаем из страха, уже не чувствуем любви. Вот что самое важное необходимо подчеркнуть – **все в руках человека. Все.**

Сейчас очень тревожное время в мире – мы все это знаем. И если мы притягиваемся друг к другу своей тревогой, то наши стрессы суммируются и мы начинаем еще больше распыляться, еще хуже дергаться в разные стороны. А знаете, что случится с кораблем, когда на море шторм, а все носятся по палубе в разные стороны? Еще хуже будет. И если я, обыкновенный человек, умею заниматься собой и знаю кое-что о стрессах у человека, тогда принцип избавления от них мне ясен. Очаг болезни выдает мне все больше и больше о себе информации и чувств. Я работаю с ним. И не надо помощи другого человека. В этом другие помочь не могут. Все могут нас учить, но учиться придется самому. Не может ведь никто выучить за вас ваш урок. Эти стрессы внутри нас даже открывать другим зачастую нельзя, потому что это может нас уничтожить. Почему? Да потому что люди в состоянии стресса не умеют трезво мыслить. Когда у человека стресс, он не может оценить ситуацию правильно, но обязательно оценивает ее. Обязательно. Если один человек назовет другого хорошим, то автоматически он найдет кого-то, кого назовет плохим. Такой человек беспомощен. Его стрессы сильнее его самого, его стрессы как буря, которая творит с этим человеком то же, что и с лепестком, подхваченным порывом ветра. И тот, кого назвали хорошим, от гордыни теперь может сойти с ума. А другой, кого назвали плохим, от стыда может умереть.

Все говорить можно только святому, и этот святой – вы сами. И вот перед этим святым хорошо открываться. И делать это нужно дважды в день, утром и вечером. Утром, чтобы заглянуть вперед, дабы освободить из себя сегодняшний день, освободить из себя нехорошие мысли и чувства, связанные с сегодняшним днем. Тогда вы делаете для сегодняшнего дня самое важное: вы, может быть, ничего другого не умеете, вы не можете представить себе, что в этот день может случиться, с кем вы встретитесь, каковы будут результаты. Но если вы освобождаете сегодняшний день, то день сам разрешит все, что вам предстоит. Предположим, у вас есть какие-то проблемы. Если вы не умеете их решать, то дайте проблемам возможность быть решенными. Дайте им свободу. И они решат себя сами.

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

Пример из жизни

> Со мной был интересный случай. Я встретилась с бизнесменом, у которого, по его словам, дела шли так, что хуже быть не может. Третий год подряд только спад. Мы говорили меньше часа. Я уже уходила, когда ему позвонили, после чего он признался: «Вы знаете, я как будто открыл какую-то дверь сейчас. Вы не представляете, что вы со мной сделали. Мне сейчас предложили такое, о чем я не мог уже и мечтать».

Я вашу душу открыть не могу Я могу прилагать все свои силы и молиться коленопреклоненно, чтобы открылась дверь, например как у этого бизнесмена. Но открыть эту дверь я не могу, так же как и решить вашу проблему за вас, – это вам необходимо делать самим.

И поскольку у нас нет человека, которому мы могли бы открыться без страха, то открывайтесь себе. Вначале вы потратите, может быть, полчаса или час. Если вы тратите два дня, субботу и воскресенье подряд, разве это много? Это очень мало. Но вы распахнете дверь души и допустите счастье.

Как странно, но самому себе можно высказать все. Если высказались, признались себе в чем-то и думаете: «Какой я плохой!» – значит, не святому вы это говорили. Не умели быть себе святым, которому можно открыться. Ну, да ладно. Попробуйте снова. Освобождайте осуждение в свой адрес. Завтра снова начинайте говорить с собою. И постепенно, отпуская стрессы один за другим, вы почувствуете, что в вашем внутреннем закрытом пространстве стрессов становится все меньше и меньше, густота разряжается. И вы начинаете относиться к тому, что делаете, более человечно. Вам с самим собой становится легче.

Вечером тоже сосредоточьтесь, задумайтесь, каким был день, что случилось. Ага, случилось что-то неприятное. Значит, это моя ошибка. Я не задумалась над этим утром. Не умела. Торопилась. Или что-то еще помешало. Вы чувствуете, в чем было дело, что действительно сделало вас несчастным. В этот день вечером освобождайте себя. Завтра эта работа у вас пойдет уже легче. Проходит немного времени, и, как странно, вы уже не страдаете от того, что вам не с кем поговорить, некому открыться. Вы не чувствуете себя одиноким человеком. Потому что вы справляетесь со своей жизнью уже сами. Раньше вы были молодцом. Вас вырастили молодцом. А вот сейчас вы освободили из себя молодца, который справляется со своей жизнью сам, но при этом страдает от одиночества. Молодец вышел из вас, остался человек, который строит свою жизнь самостоятельно. Ему не стыдно просить помощи у других людей, если один не справляется.

Видите, какая большая разница. Молодец – человек, который справляется со своей жизнью сам, потому что стыдится просить помощи. Такой стыд может быть настолько ужасным, что убивает этого человека. А обыкновенный человек тоже справляется со своей жизнью сам, но при этом он всегда един со всеми, не боится других людей, потому что не стыдится их. Душа чистая, потому что заботится о себе. Понял, что никто другой этого за него не сделает, что забота о себе – это святое дело для каждого человека. И не бегает, не суетится, стараясь делать для других то, что невозможно для других сделать, и не тратит, таким образом, свое время впустую. Так что все больше и больше начинайте чувствовать себя человеком, святым – и проблемы решатся. Как будто сами по себе, но на самом деле оттого, что вы их решаете.

Плохому человеку можно говорить про свое плохое – он вас не осудит. Но про свое хорошее – вряд ли. Нужно учитывать, что во всех людях есть зависть. Не надо ее провоцировать. Хорошему человеку про свое плохое ни в коем случае не говорите. Пусть это будет вашей тайной. Хорошему говорите про свое хорошее, но только самую малость. Следите, чтобы было не больше, чем у него. А то опять выплеснется из человека зависть. А зависть – это самое разрушительное из всего, что вообще человечество выдумало до сих пор. Очень

хорошему человеку не говорите ничего. Но если нужно о чем-то говорить, говорите о погоде. А с особенно хорошим человеком даже о погоде нужно следить, что говорить. Если сегодня хорошая погода, говорите – какая хорошая погода. А если сегодня не хорошая погода, говорите – какая завтра будет прекрасная погода. Это мудро. Нужно любить себя. Не следует подставлять свою голову под топор.

Формула прощения

Как-то одна пациентка рассказала мне, что несколько раз перечитывала Рудольфа Штайнера. Рудольф Штайнер – антропософ, который 80 лет назад создал свои произведения, где он говорит, что у людей есть разные нервные недуги, от которых нужно избавиться. Об этом же писали Парацельс и Аристотель. Но никто не учил людей освободить свои проблемы. Мне говорят: «Хорошо, что вы это открыли». «Что вы, что вы. Я – нет. Вы ошибаетесь. Я это не открыла. Я только вспомнила». Ведь мы появились благодаря эволюции, животный мир развивался, обезьяна стала человеком. Это физическое развитие. Природой заложен в нас принцип свободы. И отсюда понимание прощения, которое освобождает. Этого ни один человек не открывал. Люди могли это просто вспомнить и забыть, и опять вспомнить. И каждый раз на новом уровне. Учение о прощении действительно помогает.

К учению о прощении следует подходить в свете следующих принципов.

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

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

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

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

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

• Прощению сопутствует осознание. Осознание есть мудрость.

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

В кратком, схематическом виде формула прощения такова.

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

2. Я прошу прощения у плохой мысли за то, что я не понял, что она пришла научить меня уму, и за то, что я не сообразил ее освободить. Я заключил ее в себе в плен и взращивал.

3. Я прошу прощения у своего тела за то, что, взращивая плохую мысль, причинил ему плохое.

Если вы читали древних философов, там об этом тоже говорится в разных формах. Я не помню, кто писал, что врагу надо не прощать, у врага следует просить прощения. Это совершенно верно. Писал об этом прежде кто-нибудь или нет, я не знаю. Но я не считаю, что это мое открытие. Я просто смотрю на вещи и пишу с той точки зрения, с какой умею смотреть.

Мы можем просить прощения, мы можем простить, но нужно понимать – кому и что прощать. Мы начинаем жизнь из себя и понимаем не умом, а душой, чувствами, что никто не может прожить нашу жизнь, **мою жизнь. И** я не могу прожить жизнь других. Но почему тогда мы беспрерывно это делаем? У нас еще от Советского Союза сохраняется такое пони-

мание, лозунг «один за всех…» Один человек выходит на сцену, ударяет себя в грудь и говорит: «Я – совесть народа», а мы все молчим. И даем ему жить нашу жизнь. Что делать? Как поступать в таком случае? Человек хочет быть совестью народа. Но если только я один в этой аудитории буду против, захочу сам прожить свою жизнь, что тогда со мною будет? Убьют. Что тогда делать? Физически – ничего. Это надо делать в своей душе. И, как ни странно, когда душа наша чиста, тогда вы просто не притягиваете к себе того, кто хочет прожить вашу жизнь и доказывает вам, что он хороший человек. На самом деле он хочет доказать себе, что он хороший человек. Это его непонимание. Его низкий уровень развития. Он не понимает, если вы начинаете объяснять ему что-то иное. Нам нужно очистить свою душу так, чтобы не провоцировать таких людей и самим не совершать подобную же ошибку с другими. Мы все хотим быть хорошими людьми. Да еще ужасно этого хотим! Мы с утра до вечера делаем добро, доказываем свою доброту. То, что мы делаем, нужно людям. Но результат зависит от нашего *отношения* к делу, от того, чем мы мотивируемся, приступая к нему.

Когда мы относимся к делу как к святому, жизненно необходимому, тогда результат осчастливит меня и все мое окружение. Если я делаю работу, чтобы быть хорошим человеком, которого любят из-за его доброты, то я – хороший человек, и другие говорят, что любят меня. Я этому радуюсь. Другие люди тоже стараются нравиться мне, потому что я такой хороший человек. Но я не счастлив. Я болен, на душе – плохо. Дело-то одно и то же, но *отношение к делу* совсем обратное, результат тоже.

И очевидно, вы из собственного опыта знаете, что чем лучше человек, тем хуже его заболевание. Но если так, то нужно спросить себя, что это может означать, как это может быть? А когда мы не умеем спрашивать об этом себя, мы можем у других спрашивать сколь угодно. Вопрос и ответ соответствуют друг другу. Вопрос у меня может быть «особенным», ответ может быть еще умнее, но удовлетворения от этого нет. Я не получу такого ответа, который дал бы мне душевный покой, здоровье и счастье, потому что это все не то. Это совсем другой уровень. Сколько людей разочаровывается в хорошем! Но это еще маленькая беда, хуже, что люди разочаровываются в святом. Сколько людей хотят верить в Бога! Они делают хорошее, считают себя от этого хорошими. Другие тоже считают их хорошими. А страдания ужасны. Когда человек перестает верить в Бога, он начинает ненавидеть Бога. Но спрашивать себя, почему так случилось, не станет. Почему? А потому, что он пропитан догмами. Мы привыкли к догмам.

Привыкание – это энергия зависимости, как наркомания. Мы можем привыкать к хорошему. Мы можем привыкать к плохому. Американцы привыкли к хорошему так, что им даже в голову не приходит, что с ними может случиться что-то плохое. Ведь они самые хорошие. Самые первые. Самые активные. Самые высочайшие. Правильно?

А мы к чему привыкли? Мы привыкли к плохому настолько, что у нас в голове не поместится ни капельки сомнения, что мы можем подняться просто так, по-человечески. Но это нам удается. Не то что кто-то свыше дает, нет, оттуда ничего не приходит. Если я осознаю себя человеком, то я просто делаю то, что вырастает из сердца. Что вырастает? Идеи, как идти вперед? Как растение растет? У него тоже есть идея развития. То же и у нас? Этой идеей мы и развиваемся, если позволяем ей открыться и если относимся к себе как к человеку, как к достойному человеку. Не к хорошему или плохому, а как к настоящему человеку. Когда признаем себя, душа уже открыта. Если я признаю себя, то все признают меня. Если уважаю себя, все уважают меня. Если я люблю себя, все любят меня. Что это означает? Любовь – чувство. И если я люблю себя, то я *чувствую* любовь других людей. И мы все можем так. И насколько мы себя не любим, настолько мы плохие. Мы говорим сейчас о том, что я точно чувствую и оцениваю как плохое.

Чем больше человек считает себя плохим, тем больше этот человек хочет делать хорошего. Если у вас нет времени задуматься, почувствовать, то вы носитесь с утра до вечера,

чтобы делать хорошее, и не думаете о том, что было до этого и что будет потом, у вас только одна цель – делать как можно больше хорошего и как можно лучше. Давайте уже назовем вещи своими именами – вы считаете себя плохим человеком. Не были бы плохим, не бегали бы так. Делали бы спокойно то, что нужно, и у вас еще осталось бы время наслаждаться сделанным. А если у вас вечером ужасная усталость, сил нет, вы падаете с ног, и у вас такое чувство, что еще больше несделанного осталось, это говорит только об одном – в глубине души вы считаете, что вы – плохой человек. И делаете все это, только чтобы доказать, что вы лучше, чем есть на самом деле. Кого обманываете? Только самих себя.

Если мы стараемся обманывать других, то все это понимают, кроме нас. В этом наша наивность. А *наивность* – стресс, который вызывает ужасные физические страдания. Страдания убивают чувства, эмоции. Самое ужасное, что страдания убивают единственное настоящее чувство – любовь. От этих страданий, причиняемых себе беготней, вы все больше и больше перестаете быть человеком. И если вы прежде жаловались, что вас не любят, то впоследствии уже перестаете жаловаться, потому что приходите к выводу, что такого, как вы, просто невозможно любить. То есть вас уже и нет. Вы никуда не годный человек, пустое место. И когда начинаете умирать, тогда говорите то, что часто говорят в подобных случаях: «Жизнь была бессмысленна, прожита длинная жизнь, и ничего не получилось». И хуже всего то, что вы правы. Действительно, вы не жили человеческой жизнью. Хорошо, если вы хоть перед смертью задумаетесь, если хоть тогда почувствуете – вам простили. Почему же вы все-таки считали себя таким плохим? И что делать, чтобы чувствовать себя таким, какой вы есть в действительно сти? Потому что нет плохого человека, нет хорошего человека. Есть просто человек. Если вам кажется, что вы плохой или хороший, – это только мираж.

Чувство или стресс, который вызывает ощущение «я – плохой», есть чувство вины. Чувство вины говорит человеку: «Человек, я – твое чувство вины. Это не ты, это я. Освободи, пожалуйста, меня». А если вы не понимаете, тогда оно с вами останется, будет притягивать себе подобное, расти и однажды еще громче скажет вам: «Человек, я – твое чувство вины, освободи меня, пожалуйста. Тебе простили». Если человек опять не понимает, не умеет, тогда этот стресс нарастает, подавляет его и наступает день, когда эта духовная энергия настолько сгущается, что превращается в материальный поступок. После этого у человека вновь появляется чувство вины, которое говорит: «Ну хотя бы сейчас освободи меня». Видите, как природа на каждом шагу подает нам руку помощи. Нужно только принимать помощь природы, а как мы поступаем? От чувства, что мы такие плохие, закрываемся. Страшно подать руку, если ты такой плохой. Это заставляет нас делать все больше и больше хорошего. И все равно мы умираем плохими. Ведь большинство людей умирают от болезней. А больной человек – это плохой человек.

Страх – стресс, который притягивает все, чего боимся. Чувство вины – как почва, на которой растет то, что притянуто страхом. Чем больше у нас чувство вины, тем плодороднее почва, в которой растение страха мощно разрастается. В один прекрасный момент оно становится больше вас. Просто не помещается в вас. А это уже опасно. Кто хочет жить, тот начинает себя защищать. И самая хорошая самозащита – это нападение. Итак, мы начинаем злобой уничтожать растение, которое сами посеяли и вырастили. Рассердились на себя. Если мы понимаем в этот момент, неважно, сегодня или завтра, что нужно освободить свой стресс, и начинаем этим заниматься, то это и есть очищение души. И насколько душа чиста, настолько и тело здорово. Настолько и человек удачлив, нормален. Он развивается.

Чем больше мы подавляем свои стрессы, тем тяжелее они становятся. Со сред оточьте сь сейчас на себе и постарайтесь почувствовать, где у вас ощущение тяжести, в каком месте? В теле или в душе? Почувствуйте, где чувство тяжести. И покажите, просто положите руку туда, где ощущается тяжесть. Большинство людей обычно указывают на душу. Но это не только душа, это и сердце, и грудь, это легкие и вилочковая железа. Если сосредоточиться

еще, то уже по глубине этого чувства вы можете определить точнее, где эта тяжесть, и делать какие-то выводы. Многие часто показывают на голову. У таких людей мысли тяжелые, ужасно тяжелые.

Мужчины часто думают так: «Если я этого не сделаю, то никто не сделает». И чем умнее мужчина, тем больше он уверен, что обязан обеспечивать свою семью. Так думают многие. Но мужчины не должны обеспечивать семью. Человек вообще *никогда ничего не должен*. Мужчинам *нужно* обеспечивать свою семью вместе с женой, ни в коем случае не одному. И даже если вы такой мужчина-молодец, что у вас хватает ума, силы, денег, друзей, у вас есть материальные возможности, чтобы обеспечить хоть десять семей, все равно умрете вы в одной, несчастной семье, потому что не сделали того, что вам нужно было делать. Вы не были человеком. Вами только злоупотребляли, из вас только выжимали все, вплоть до жизненных соков. А такого, какой остался после этого, любить-то невозможно. Кто любит выжатый лимон? Никто. Все только осуждают.

Мужчина и женщина *равноправны* как люди. С точки зрения прав и обязанностей они отличаются друг от друга. Природа создала их противоположностями, которые соединяются в целое соответственно своей потребности развиваться в человеческом отношении. У обоих человеческие потребности одинаковы.

Женщина определяет, мужчина делает. Женщина созидает духовный мир, тогда как мужчина созидает физический. Женщина подает идею, мужчина ее реализует. Если женщина рассказывает мужу о своих идеях, то мужчина способен говорить об осуществлении идеи. Отсюда-то и происходят конфликты, ибо цепляющаяся за свои права женщина и убежденный в своих правах мужчина друг друга не понимают. Женщина не понимает того, что земные вещи нельзя построить таким же способом, каким возводятся воздушные замки. Мужчина не понимает, почему женщина не понимает того, что понятно мужчине. Чем умнее человек себя считает, тем чаще обзывает противную сторону дураком. Чем сильнее кажется себе человек, тем чаще обзывает ближнего слабаком. Чем более работящим человек себя считает, тем чаще ближний обвиняется в лени. ***Ни та ни другая сторона не осознает того, что в ближнем она видит свою скрытую грань и, обличая ближнего, обличает себя.***

Напомню, что
для человека важнее всего -
любить в первую очередь себя.
Для женщины нет дела важнее,
чем любить в первую очередь мужа.
Для мужчины нет дела важнее,
чем любить в первую очередь жену.

Чувство вины ведет к обязательности. **Обязательность**– очень хитрый стресс, потому что растет вместе с уровнем развития. А уровень развития зависит, в первую очередь, от образованности. В Советском Союзе из-за от обязательного образования все люди развитые. Хотя на земном шаре нет развитых людей, есть развивающиеся люди. Насколько мы считаем себя развитыми, настолько и страдаем. А голова от этого все тяжелее и тяжелее, потому что если ты умеешь, то почему не делаешь? Если кто-то умеет, то он уже должен, если другие не обязывают его, то он сам это сделает. Так думают и поступают мужчины и мужественные женщины. От ума мужественные. И у всех страдает голова. Там ведь находятся наши знания: тяжелые знания – догмы. Или, другими словами, наш эгоизм.

Эгоизм – наиболее тяжелая энергия материального уровня, находящаяся в состоянии неподвижности, и одним из эффективных способов приведения ее в движение является громкая ритмичная музыка. Эгоизму нужна ритмичная музыка такой громкости, чтобы ощутимо вибрировали стены дома. В своей наивности ему и в голову не придет приглушить музыку в ночное время. Он провоцирует эгоизм окружающих, и, когда те заявляются призвать его к порядку, дело может дойти до рукоприкладства.

Если вы живете рядом с таким эгоистом, то высвободите свой эгоизм. Тем самым уменьшится суммарный эгоизм вас обоих, и эгоист начнет с вами считаться. Эгоизм провоцирует эгоизм. Если же вы станете призывать эгоиста к порядку, настаивая на своих правах, то получите ответный удар. То есть ваш эгоизм получает ответный удар. Если вы высвободите свой эгоизм, вы получите то, что вам нужно, безо всяких требований.

Засевший в человеке эгоизм не позволяет ему видеть людей в окружающих. Он низводит окружающих до животного уровня. Чужие потребности им не учитываются и правила общежития игнорируются. Человек видит только себя. Если люди не уважают его потребностей, от страха он озлобляется.

Эгоизму ничего не западает в сердце. Надевая на сердце броню, мы проходим мимо страждущих, словно мимо уличных нищих, оправдываясь тем, что все равно всем помочь невозможно. Не только невозможно, но и нельзя – так мы считаем, – ибо в противном случае они так и не удосужатся начать действовать ради собственного блага. С такими мыслями мы сжимаем сердце в кулак, то есть взращиваем свой эгоизм, вместо того чтобы высвободить то, что гнетет душу.

Эгоизм не желает делиться с **другими, он желает брать. Вы можете** желать быть очень хорошим человеком, всей душой стремящимся **отдавать, но если вы не умерите свой эгоизм, целью вашего отдавания будет оставаться приобретение.**

Об этом я писала в 8-й книге, «Прощение подлинное и мнимое…». Именно об этом говорить не буду.

Знание, которое пугает

В этой главе мне хочется поговорить с вами о самых тяжелых стрессах, которые соответствуют нашим обыкновенным стрессам.

Самый тяжелый страх – это знание, которое пугает. Как хорошо жить дуракам – ничего не знают и бояться не умеют! Приезжает такой откуда-то из глуши. Ничего не слышал, ничего не знает, ничего не видел. Врач в городе скажет ему: «У тебя рак». А он: «Ой как хорошо». Никакой проблемы. А если вам врач скажет: «У вас рак». Какое у вас чувство? Кажется, с этого момента жизнь остановилась. Так действуют все догмы. Скажем, кто-то про кого-то кому-то скажет что-то законченное, например, ты – плохой. Чем более авторитарно это сказано, чем большим авторитетом пользуется говорящий, тем больше его слова убивают. Что касается того, кому это сказано, то не другие не дают ему развиваться, он сам остановился и умер от этого. Каждая оценка именно так и действует. Так действуют все известные нам догмы, о том, что что-то хорошо и что-то плохо. Если мы читаем, узнаем откуда-то что-то, то это еще не догма, не самый ужасный эгоизм, потому что в этом случае мы в какой-то мере все-таки сомневаемся, не уверены. А вот если я сам прошел через какой-то опыт, через ужасные страдания, то теперь говорю уверенно: «Я точно знаю, что это плохо, никакого сомнения нет, что это плохо».

Это говорит мой эгоизм, который возражает или сомневается, если мой собеседник заявляет: «А ты это испытывал сам?.. Ты этого не знаешь». И закроет рот. И еще поверит мне. Понимаете, насколько ужасны страдания, которые возникают, если мы примем какую-то окончательную оценку. Этим мы останавливаем энергию, а значит, и жизнь. Так мы накапливаем в себе застой энергии, постоянно добавляя его своими догматическими знаниями. Скажем, просто идем по улице, смотрим на окружающих нас людей, оцениваем их. И так до тех пор, пока не придет болезнь, как спаситель, потому что энергия остановилась. Если заболевание не идет мне навстречу, я завтра еще пойду гулять по улице, но завтра вечером уже не выдержу этого и умру. Так заболевание спасает меня от моего эгоизма.

Абсолютных эгоистов не бывает, поскольку, когда эгоизм вырастает до критических размеров, наступает смерть. Это означает следующее: признает ли человек свои постыдные принципы и соответствующие им поступки или не признает, но его дух ведает истину и уводит душу из этого мира, чтобы душа смогла обозреть со стороны содеянное и признать свои ошибки. То есть исправить свои ошибки духовно.

А. Позитивный эгоизм есть знание, что я хороший, что я лучше, чем кто-то, что я лучше всех.

Позитивный эгоизм накапливает в теле легкие металлы.

Б. Негативный эгоизм есть знание, что я плохой, что я хуже кого-то, что я хуже всех.

Негативный эгоизм накапливает в теле тяжелые металлы.

Мы привыкли к догмам, мы пропитаны догмами, которые называем религией. Мы сами не понимаем, насколько пропитаны догмами. Вот только те люди, которые действительно перенесли самые страшные болезни, скажем раковые больные, которые занимались собой, вылечили себя, они только и понимают, о чем я говорю. Вы сейчас не поймете. Только они. А таких людей мало, потому что большинство с медицински доказанным диагнозом умирают только от знания, что у них рак. А те, кто себя вылечили, рассказывают, как им это

удалось. В мире нет чудес, говорят они, **единственное чудо – это каждодневная работа с собой. И счастье – что работа эта никогда не кончается.** Как просто. А если заниматься, то не так просто. Бывает очень тяжело, но тогда понимаешь, что такое счастье.

Мы пропитаны религией, которая называется «атеизм». Еще точнее – религией, которая называется «политика». Там тоже все определено – кто хороший, кто плохой. И если мы верим этому, тогда застой есть. **Каждая оценка – это остановленная энергия.** От этого много страданий, поэтому верьте, но проверяйте, является ли истиной то, что вам говорят, или нет. Ленин говорил много, делал много, но одно он точно говорил правильно: «Религия – это опиум для народа». А мы этот опиум проглотили. Мы сами наркоманы до настоящего времени, а пальцем показываем на тех, кто употребляет какие-то вещества. Мы все находимся в зависимости от своих стрессов. И если мы их не освобождаем, стрессы все растут и растут, потому что ошибка, которую мы не исправили, останется в нас чувством вины, и самое тяжелое чувство вины – это грех. Мы все страдаем от греха, которого на самом деле нет.

В природе нет вины, есть ошибки. Ошибка – это хорошее, потому что на ней учатся.

Ошибку следует исправить, чтобы доказать телу, что я его люблю и что у меня прибавилось ума.

Чувство вины есть измышление человека, но и оно ждет своего освобождения.

Чтобы вы поняли, я повторяю: **вы страдаете от выдумок своих.** Нет греха, милые люди, насколько мы его выдумали для себя, настолько и страдаем, потому что грех – это стресс, который автоматически требует искупления через страдание. А страдание убивает чувства и делает человека бесчувственным чудовищем, машиной, которая делает все безразлично, ее не интересует жизнь.

Скажите мне, почему Дева Мария – Дева Мария? Почему она безгрешна? Она потому Дева Мария и потому ее считают самой чистой, что у нее нет чувства вины. Если у человека нет чувства вины, то у этого человека душа чистая как хрусталь. Почему же у нее не было чувства вины, а у нас есть? Потому что и ее родители, и прародители, и еще несколько поколений относились к жизни естественно. Бог не дал нам, не создал в природе понятие греха. Жизнь – святая. Все, что есть в жизни – это необходимость. И даже если мы выдумаем себе такие сложные стрессы, которые заставляют нас делать такие ужасные дела, какие мы делаем, то Бог не скажет: «Не делай», потому что понимает – если человек не умеет иначе учиться, тогда уж пусть учится через страдания. **Кто не умеет развиваться прежде всего *духовно*, тому необходимы земные препятствия: лишения, тяготы, страдания, болезни, чтобы через них духовно развиваться.** Но можно и по-другому. Если у человека душа так же чиста, как у Девы Марии, то для этого человека жизнь – свята. И все, что жизнь дает, – свято. Жизнь дала Деве Марии мужа. Кто читал книги, знает, мужчина – дух, женщина – душа.

Для Девы Марии этот мужчина – ее Святой Дух. Она воспринимала своего Святого Духа, не оценивала его, не измеряла, не взвешивала, не смотрела в его кошелек. Она воспринимала свой Святой Дух, чтобы всю свою жизнь изучать его, понимать как самою себя, и для первого изучения этого святого она пошла с ним в постель. И зачала там с ним ребенка, чья душа так же чиста, как его мама. Эту сказку знает каждый ребенок. Только вслух произнесет это тот ребенок, который имеет право открыть свой рот, то есть ребенок, которого родители с момента его появления считают человеком. Мы, люди, – любовь, которая приходит в эту жизнь, чтобы любить. Но поскольку мы обязаны искупить свой грех, мы обязываем себя делать то, что пришли делать из любви. А разве обязательная любовь – это любовь? Нет.

Это секс. Но разве обязательный секс – это секс? Нет. Это работа. Работа раба, работа проститута. И я не ошибусь, когда скажу всем вам и себе – товарищи про статуты, освободите, пожалуйста, проститута из себя. Про статут – тоже человек.

Пример из жизни

Недавно у меня на приеме была одна женщина из Германии, которую привезли, потому что она уже своими ногами почти не ходит, лежать не может, сидеть не может, полусидя только держится на своих руках, потому что ее позвоночник тает, можно сказать, исчезает. Это не кость и хрящ, это каша, которая не держится на месте. Не смогли немецкие врачи помочь ей, женщина испытывает ужасные боли в любом положении. Хотели сделать операцию, чтобы врастить металлические опоры, но она поняла, что это не поможет. Она по профессии балерина. Человек сильно страдает. И мне нужно было что-то сделать, нужно было действительно помочь ей очень быстро, потому что она уже инвалид. Ее может парализовать в любой момент. И я сказала женщине: «Знаете, есть у меня хороший приятель – врач. Он сказал бы вам прямо в лицо – стерва». Ее позвоночник был так искривлен, что она не могла выпрямиться, подняться, ничего не могла сделать. Мои слова были для нее как удар в лицо. И вдруг она выпрямилась, этот хруст, этот звук были ужасны. У меня к горлу подступила тошнота. Я спросила: «Вы поняли, что я сейчас сделала?» Она сказала: «Вы дали кулаком в морду из любви». Но вышла она от меня своими ногами и даже попробовала в коридоре немножко потанцевать. Это не получилось, но спина была прямая. Ее обязательность была огромной. Обязательность ради родителей, ради первого мужа, ради второго, ради того, кто сегодня является ее мужем, ради Советского Союза, ради немецкого народа. Я ей говорю: «Вы не женщина, вы не человек. Вы настоящая стерва, которая занимается от обязательности всем, чем необходимо заниматься. Как вам тяжело живется! Эта женщина была готова признать свои ошибки: «Хоть бы раз мне кто-нибудь сказал хоть одно плохое слово. Никто. И только вы сейчас поставили одним словом все на место».

Видите, как важно из любви иногда делать то, что я сделала. Говорить не красивые слова – миленькая, хорошенькая, какая ты обязательная, старайся еще, тогда счастье придет? Откуда? Сверху? Разве там счастье? Нет, счастье в вашем сердце, здесь находится начало счастья. Когда мы живем половой жизнью из любви, милые люди, тогда это любовь. А если мы это же самое святое дело делаем из обязательности, тогда женщины – проститутки, а мужчины быстро становятся импотентами. Потому что у мужчины чувства чище. Они очень хорошо чувствуют, когда живут половой жизнью с любимой женой или делают это с проституткой, именуемой по бумагам женой.

Мужчины все больше и больше ненавидят женский пол. Вы все видели кинофильмы или криминальные новости, в которых говорится о маньяках, убивающих проституток. Почему это происходит? Маньяки ведь сами использовали этих женщин и после этого их убивали? Почему они так поступали? Очень просто. Проститутка убивает в мужчине самое святое, что есть для мужчины на земном шаре, – это его Деву Марию. И вот так дома убийцей становится жена, с которой плохо, потому что она мучает себя своим грехом, которого нет. Мужчина возвращается к ней, потому что когда-то он нашел в ней свою Деву Марию. Но может всю жизнь продолжать искать ее. Так что, милые женщины, это наша работа – освободить из себя грех, которого в природе нет. Тогда мы спасем свои половые органы, свои груди, потому что грех – самое тяжелое чувство вины и делает человека очень пло-

хим. Не зря мы, как сумасшедшие, бежим спасать мир, делать всем добро. Но все равно никому от этого лучше не становится. Ни себе, ни людям. Мы хотим от греха своего делать как можно больше хорошего, потому что такой грешной стыдно предлагать свою любовь. Стыдно любить. Неугодны мы душе своей. И стараемся доказать, что на что-то годимся. Мы не годны, такие не годны ни на что. Этим мы только сердим мужчин. Доказываем образованием, умом, что мы лучше, чем они. Нет, мы не лучше, чем они. Мы себя пачкаем грехом, которого нет. Когда женщине стыдно любить, тогда у нее заболят груди. И чем больше вы играете героя, который делает все, чтобы скрыть свой стыд, тем стремительнее развивается заболевание героя – рак. У женщин рак груди на первом месте. И это только потому, что мы не занимаемся собой, не чистим свою душу, а живем жизнью других людей.

Вообще молочная железа очень восприимчива к упрекам, жалобам и обвинениям. Женщина притягивает к себе подобного мужчину, потому что она терпеть не может и ненавидит жалобы, упреки, необоснованные обвинения, ибо этот стресс достался ей от матери. Ситуация может быть и прямо противоположной – женщина сама любит охать, жаловаться и причитать.

Если у подруги обнаруживается рак груди, то поразмыслите над ее жизнью. Вы же хорошо ее знаете. Думайте логически, не поддавайтесь панике – *а вдруг у меня то же.* Подруге нужно помочь, поддержать ее и научить, а не проецировать невидимую глазу структуру ее болезни на себя из чувства сострадания. Нередки случаи, когда в кругу подруг после заболевания одной у каждой из них появляется некое уплотнение в груди. И у всех одинаковый стресс: *«Меня не любят».* Подобное притягивает к себе подобное, поэтому они и стали подругами. Им недоставало лишь стимулятора патологии – страха. И они его получили.

Если подобные стрессы накапливаются, а врачи ими не занимаются, то возникает ожесточение, усиливается страх, который перерастает в злобу, – вот и совершилась катастрофическая ошибка, последствием которой является рак.

Женщины!

Подумайте наконец о себе! Отыщите в себе стрессы и освободите их. Не отрицайте их наличия, не старайтесь горделиво быть выше. Смелый человек смотрит плохому в глаза и прощает ему.

В том, кто боится, что его не любят, есть место для стрессов.

Человек сам вбирает в душу стресс. Если он уже присутствует, значит, дух хочет через него стать умнее. Через страдания тела дух учится. Таким образом, тело постоянно должно притягивать к себе схожий стресс с тем, чтобы дух мог учиться через страдания тела.

Свою истинную потребность – быть здоровым – я могу доказать телу лишь тем, что освобожу стресс. Не ненавидя стресс, а любя, освобождаю я его, поскольку он пришел меня научить.

А учение превыше всего.

Есть два стресса, которые у женщины связаны с грехом. Первый стресс вызывает нарушения менструального цикла, то есть опаздывание менструаций или вообще их отсутствие, а второй – приводит к невозможности получить оргазм.

Пример из жизни

Пришла ко мне на прием женщина, ей 42 года, но у нее в жизни ни разу не было менструаций. Она хотела тоже испытать менструации. Несмотря на то что другие женщины говорили ей, какая она счастливая, что у нее этого нет: это противно, и так плохо, и так грязно. К сожалению, таково женское отношение к природному очищению! Ведь менструация чистит женщину.

Я задаю себе вопрос, если нет менструаций, какой стресс не дает им начаться? Вижу – это желание доказывать, что она чиста. Говорю женщине об этом. Она отвечает: «Конечно, это ведь было самое главное для меня в жизни». Она была учительница, очень скромная, умная, внешне привлекательная. Больше у нас разговора с ней не было, женщина ушла. Она прочитала все мои книги, поработала с собой и поняла, что менструация – необходимость. На повторный прием пришла через полгода. У нее было уже три менструации точно через 28 суток. Значит, нарушение менструального цикла стояло за желанием доказывать свою чистоту. Пожалуйста, доказывай. Ты такая чистая, что даже менструаций у тебя нет. Сидит на приеме, сжимает пальцы. Я смотрю, хочет что-то спросить. Думаю, ну теперь менструации уже есть, хочет ребенка. Она поднимает свои глаза и говорит, что поскольку у нее есть менструации, она хотела бы узнать, что такое оргазм. 20 лет женщина замужем, любит мужа, а он – ее. Мужчина знал, что у этой женщины детей не будет. Но если люди друг друга любят, тогда это не самое важное. Супруги сразу взяли ребенка из детдома, сыну уже 20 лет, и теперь она спрашивает у меня, что означает оргазм. Это говорит о том, что женщина за 20 лет ни разу не испытывала оргазма, и она не лжет себе, как обычная женщина, которая смотрит кинофильм с эротической сценой и думает, что звуки, стоны, издаваемые любовниками, и называются оргазмом. Смотрю, что может означать отсутствие оргазма. Это означает доказывание, что «я не шлюха». Знаете, я так испугалась, что даже спросить ничего у нее не могла.

Но когда пришла следующая женщина, у которой тоже не было оргазма, тогда я догадалась, почему она пришла, сказала, какой у нее стресс. Женщина согласилась, что ее самая главная цель в жизни – доказывать, что она не шлюха. Я спрашиваю, откуда у нее такой стресс, ведь это очень важный момент в жизни женщины, это должно где-то начинаться. Она ответила, что абсолютно точно знает истоки, когда ей было пять лет, какая-то тетушка пришла в гости. Ну и, как водится, спросила: «Ой, такая маленькая красивая девочка, кем ты будешь, когда взрослой станешь?» А мама была не в настроении в тот день, вот и кинула через плечо: «Кем будет – шлюхой будет». Для мамы в этот день все женщины были шлюхами. У дочери на всю жизнь осталось желание доказывать матери, что она не шлюха. Я спросила, не чувствует ли она в постели с мужем присутствия третьего. Женщина ответила утвердительно. Я уточнила, кто этот третий? Ответ меня не удивил: «Конечно, мама».

Но вернемся к первой женщине. Она снова пришла на прием через 6 месяцев, то есть спустя год после нашей первой встречи. Говорит, 12 раз точно через 28 суток были менструации, а последние три месяца опять нет. Я смотрю – беременна. Не верю, не может быть, Господи! Сколько лечили – никакого результата. Теперь беременна. Три с половиной месяца. Я спрашиваю ее: «А вы не подозревали?» Она улыбается, говорит, что за пару дней до исчезновения менструации муж пришел домой и как бы между прочим сказал, что, возможно, теперь будет и ребенок. Он буквально сказал: «Если у нас менструации, к нам придет и ребенок». Вот настолько чувствительны любящие мужчины. Но они любят, когда им это позволено, потому что с женщины начинается жизнь.

Женщина – творец семейной атмосферы. Женщина – творец духовного мира, и поэтому нам очень важно уметь чистить свою душу. И когда женщина, мама становится все

чище и чище душою, то эта семья обретает счастье. Из такой семьи не убегают, туда приходят. И даже если физически уйдут для чего-то, то духовно там навсегда останутся. Видите, как важно снять этот ужасный стресс. Природа нас грешными не сотворяла. Природа говорит: «Человек, ты ошибся, исправь свою ошибку, освободи свой грех, тебе простили». А мы-то ведь не верим Богу. Мы верим всем чертям. И оттого, что мы уже в прошлой жизни разочаровались, в эту жизнь мы пришли и родились в государстве, где можно жить без такого ложного Бога. Но как все-таки нужно верить! Без веры жить невозможно. Вы пришли, чтобы научиться верить Богу, который находится у вас в сердце и называется любовью. Мы этого не понимаем и протестуем против того Бога, которого представляем грозным стариком на облаке и который нам приказывает и нас наказывает. И куда мы пришли со своим протестом? Никуда. В коммунизм собирались – в рай на земном уровне. Этого рая нет. И эта ошибка заставляет нас так много страдать. Но зато кое-чему научились, потому что все это нужно было. И поэтому прошлое ни в коем случае не называйте плохим. Прошлое есть прошлое. И вместо того чтобы оценивать его хорошим или плохим, его нужно освободить. Тогда прошлое свято. Тогда мы верим в то, что есть. Но к сожалению, в настоящее время именно от греха, который вызывает такие ужасные страдания, мы все больше и больше отворачиваемся от всего. Если человек разочаруется в Боге, это плохо, но это не самое ужасное. Зависит от того, что человек понимает под Богом. Человечество разочаровывалось в богах, потому что эти выдуманные боги делали всякие свинства. Это не боги – нужно понимать. Это просто человеческая ошибка. А если разочаруемся в настоящем Боге, который есть Любовь, тогда мы умрем.

Разочарование в любви делает кровь густой. И кровь не может течь. Образуются сгустки, от которых человек умирает. Это – разочарование в любви.

Пример из жизни

У меня был один пациент, еще не старик – 63 года. Страдал от высыхания мышц. Это заболевание не научились лечить нигде в мире: атрофия мышц. Мало-помалу он начал выздоравливать. И помог ему мой дерзкий поступок: я его выгнала, потому что мужчина хотел, чтобы я его вылечила. Но я просто сказала, чтобы он стал сам с собой работать и больше не приходил. Пришел он ко мне через три года, когда был уже здоров. Вошел, и я удивилась, смотрю, а он поглядывает на меня лукаво: «Смотрите, смотрите, да, здоровый, да, ушло заболевание. А вы ведь меня выгнали отсюда». Я соглашаюсь, да, выгнала. А если бы не выгнала, то он таким и остался бы, двигаться не стал бы и не вылечил бы себя. Это вы понимаете? Он понял, что я это намеренно сделала. Интересуюсь, почему снова пришел. Говорит, что кровь почему-то густой стала. Процеживают ее еженедельно. Глотает аспирин горстями.

Смотрю на него и спрашиваю коротко о любовных делах. А он, как мальчишка, кричит в ярости: «Женщины вообще любить не умеют!» Такое у него сильное разочарование в любви! Я поняла – передо мной стоит труп. Этот человек в своем разочаровании уже из ямы не выберется. Чтобы его любили, он всю жизнь доказывал, что чего-то стоит.

Я все объяснила этому человеку, и он воспринял мои слова всей душой. Он так работал над собой, что за месяц просто чудо сотворил. Уже не надо было процеживать кровь каждую неделю, и аспирина меньше глотал. Но я чувствовала, что его упрямство, его эгоизм по-прежнему были «сильны», он как бы утверждал: да, я все умею, я тебя уважаю, я не скажу, что именно ты, хотя ты и женщина, не умеешь любить. Если бы я о тебе так думал, я не пришел бы к тебе. Но ты исключение. А вот все остальные женщины

и та женщина, с которой я имею связь, полностью соответствуют моему убеждению, что женщины любить не умеют.

В чем-то он действительно был прав. Я знала его жену, которая отказалась от духовной работы с собой, потому что считала, если муж говорит о том, что это необходимо, то пусть сам и занимается собой. И такой упрямый эгоист, как этот мужчина, стал гибким. Но в ядовитой атмосфере даже змея умрет. На следующий год его похоронили.

Разочарование – это ужасный стресс. Мы не разочаруемся в плохом. Враг нас никогда не подведет, и разочарования не будет. Но мы разочаровываемся в хорошем. Чем больше мы хотим увидеть кого-то или что-то хорошим, тем больнее бьет истина. Разочарование может нанести смертельный удар. Чем больше мы сами хотим быть хорошими, тем большую ошибку совершаем. Истина говорит: человек, ты не хороший и не плохой, – ты просто человек.

Вот когда мы не миримся с тем, что я не плохой и не хороший, а просто человек, тогда мы хотим быть лучше и лучше. В этом случае мы видим в других тоже самих себя. И когда нам встречается очень плохой человек, который даже не прячет своих плохих качеств, то мы все равно стараемся увидеть его немножко получше.

И тогда наступает такой момент, когда эта истина откроется и словно ударит нас прямо в место наших иллюзий, которое называется лицом. Иллюзии отражаются на лице.

Посмотрите хорошо на свое лицо в зеркале. И постарайтесь понять, насколько вы оцениваете свое лицо не таким, как оно есть.

Независимо от того, злой я человек или добрый, если ко мне относятся плохо, злятся в моем присутствии, если я боюсь злых людей, не выношу их, то есть ненавижу злых и т. д., – **во мне зреет стресс злобы.**

Наличие злобы притягивает к себе злобу, и злоба растет.

I стадия **– паническая злоба.**

1. Страх перед злобой – страх, что злоба уничтожит любовь.

Это вызывает беспокойство, панику.

Последствие – АЛЛЕРГИЯ.

2. Страх, что меня не любят, вызывает потребность подавить свою паническую злобу, не протестовать, *тогда будут любить.* Возникает тайный страх, который подавляет чувства.

Последствие – АСТМА.

II стадия – **ожесточенная злоба.**

1. Ожесточенная борьба со злом, *потому что оно злое.*

Последствие – ЖЕЛЧНЫЕ КАМНИ.

2. Страх, что меня не любят, вызывает потребность скрыть свою злобу на зло, *тогда будут любить,* так рождается тайная злоба.

Последствие – ПОЧЕЧНЫЕ КАМНИ.

III стадия – **злонамеренная злоба.**

1. Если иным способом нехорошего человека не одолеть, то ему желают плохого. Когда говорят прямо в глаза, возникает ссора, в которой выясняется правда, но если *доброхот* все еще не удовлетворен, т. к. противник не изменился по его желанию, то злонамеренная злоба остается и копит силы для следующей ссоры.

Последствие – МЕДЛЕННО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ РАК.

2. Страх, что меня не любят, вызывает потребность скрывать свою злонамеренную злобу, ибо каждый нуждается в любви других, ее никогда не бывает слишком много.

Последствие – БЫСТРО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ РАК.

К этой категории принадлежат люди, о которых говорят, что они ни на кого не повышают голоса, всегда терпеливы и рассудительны, но жизнь к ним несправедлива.

Это все проблема греха. Самая тяжелая злоба – это догматическая злоба, религиозная злоба, которая называется святая война.

Святая война против самого себя из-за своего греха называется **самопожертвованием**. Чем ниже уровень развития, тем больше догмы делают нашу жизнь абсолютной ночью и мы живем в беспросветной тьме.

Мы сами называем себя такими низкими и такими грешными, а разве жалко жертвовать такими никудышными? Не жалко. Наоборот, многие с радостью готовы жертвовать собой. Это ведь единственная возможность доказывать, что я лучше, чем вы обо мне думаете. При этом мне в голову не приходит, что вы обо мне вообще ничего не думаете.

Каждодневное самопожертвование называется доказывание. Что только мы ни доказываем! Доказываем, что наши поступки хорошие, доказываем, что мы хорошие люди, доказываем, что мы еще лучше, доказываем, что мы люди и т. д. Невероятно!

Желаем, чтобы ближние доказали нам свою любовь, и ***отчаянно стараемся доказать свою любовь окружающим, не сознавая*** *того****, что это невозможно.*** Почему? Потому что любовь – это *духовная ценность*, тогда как доказывание – это *земная деятельность,* она же *работа.* От созданного самими же парадокса мы и становимся беспомощными. Мы **не знаем, что выбрать.** Хотелось бы и того и другого, но не получается. Мы неспособны понять, что если выбираем любовь, то ничего доказывать и не нужно. Работа от этого не пострадает.

Доказывание является наиболее коварным видом энергии мести, накапливающейся изо дня в день.

Стремление доказать что-либо дает о себе знать в виде мелких кровоточащих травм, полученных на работе, которые, если из них не делают выводов, суммируются в болезнь желудка с сопутствующим выделением крови. Если и к этому отнестись лишь как к материальной болезни, развивается рак желудка. Рак может годами подавать сигналы предупреждения, однако человек, превратившийся в рабочую машину, не обращает внимания на пустяки. Переоценивание себя и своих целей ведет к тому, что у человека-машины возникает напряжение в верхней части живота, ощущение наполненного желудка, вспучивание верха живота, тогда как сам человек считает это ожирением. Замкнувшись из самозащиты в себе, он все больше принуждает себя к работе, чтобы доказать, что он лучше, чем о нем думают. Результат может быть известен, но человек не верит этому, покуда не нагрянет беда.

Рабочая машина доказывает работой свою *состоятельность.*

Рабочая скотина доказывает работой свои *чувства.*

Она понимает, о чем ведет речь ближний, и понимает его потребности. *Общаясь же с машиной, бессмысленно говорить обиняками,* ибо та воспринимает лишь однозначные слова, действующие на нее, словно включение кнопки, которое велит начинать действовать. Рабочая машина выслушивает все учащающиеся сетования ближнего и при этом испытывает сильное желание ему помочь, однако делает это, только если ближний прямо выражает свое желание. В следующее мгновение все идет по-старому. Рабочая скотина не ста-

нет ведь отдавать приказы типа «люби меня» или «прими мою любовь». *В лучшем случае она скажет: ты меня не любишь – и от стыда будет готова провалиться сквозь землю.* Поскольку это является констатацией факта, но не приказом, машина этого не воспринимает. Ей, машине, кажется, что она любит. Другое дело, что вот уже столько лет **любит** *одну лишь* **работу.**

Рабочая скотина работой выражает свои чувства.

Рабочая машина работой выражает свое желание.

В том числе желание любить. Она *не чувствует,* что желание превращает любовь в обладание физическим телом. Такую любовь не вытерпит ни человек, ни животное.

Нет смысла обвинять машину в отсутствии чувств. Все равно она этого не поймет. Обвиняя ее, вы наносите ей рану, *которую сами же должны залечить,* т. к. в противном случае машина не заработает.

Человек-машина является *жертвой своих принципов, своих знаний.* Зная, что его хвалят только за работу, и не ощущая иной потребности, **он принуждает себя работать,** *чтобы доказать* **свою любовь.** Он не знает, что за любовь хвалить нельзя.

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.