

## Лууле Виилма – Все начинается с любви

### лекции и беседы

*Когда вы берете в руки книгу о духовном развитии,  
всегда спрашивайте себя:  
«Нужно ли это мне?»  
Прислушайтесь к себе,  
и если внутренний голос говорит, что нужно,  
открывайте книгу,  
но не ранее того.*

*Жизнь постоянно преподносит человеку духовные,  
душевные и материальные уроки для самопознания.  
Кто осознает, что Жизнь есть не что иное, как учеба,  
тот и в дальнейшем будет мыслить из Любви.*

*Постижение самого себя — процесс  
не только интересный, но и дарующий счастье.  
Нет более увлекательного занятия,  
чем познание самого себя.  
Человек, открывающий в себе все новые пласты,  
не только приобретает знания,  
но и начинает использовать их в целях собственного  
развития. Это ему не надоедает, хоть он и знает,  
что процесс этот бесконечен.  
Для него это не насильственное изменение себя,  
а изменение, благодатное для души.*

### От издательства

Сейчас, дорогой читатель, Вы держите в руках пятую книгу Лууле Виилмы из серии «Прощаю себе — лекции и беседы». Эти книги содержат материалы, представленные доктором Виилмой в устной форме на семинарах и беседах в Москве в 2001 году. Нам, участникам ее московских семинаров, конечно же, очень повезло, что мы успели увидеть, услышать, лично познакомиться с обаятельной женщиной, настоящим профессионалом и строгим Учителем — Лууле Виилмой — и с головой окунуться в ее метод.

Последний (третий по счету) семинар в Москве прошел в декабре 2001 года, а в январе 2002 года пришло известие о том, что она ушла из жизни.

Минуло уже пять лет (эти строки пишутся в январе 2007 года) с тех пор, как произошло это трагическое событие. Много времени ушло на его осмысление. Однако эти годы показали, что метод Лууле Виилмы продолжает жить и развиваться. Множество людей примыкают к числу его последователей уже в отсутствие его создателя и Учителя. Подтверждением этому является постоянный интерес к книгам Л. Виилмы, а также письма и звонки в издательство «У-Фактория», организаторам московских семинаров и в том числе и мне — волею судеб ставшей составителем и научным консультантом указанной серии публикаций.

И это неудивительно. Метод Лууле Виилмы чрезвычайно прост в применении и понятен каждому, кто хочет его постичь, в то же время он очень действен и эффективен. Он может быть и «скорой помощью» в критических ситуациях, когда медлить нельзя (в состоянии сердечного приступа, например), и постоянно действующей возможностью распутывать клубки сложнейших проблем, сформировавшихся в течение, возможно, нескольких жизней.

Книга, которую Вы держите в руках, является завершением книги «Понимание языка стрессов». Учение о стрессах — стержневая тема метода Лууле Виилмы.

Концепция стресса была разработана Гансом Селье в 30-х годах XX века. Он определил биологический стресс как неспецифическую реакцию тела на любое обращенное на него воздействие. Он также говорил, что стресс — это «то, что ускоряет процесс старения, проводя нас через передраги жизни». Стресс в общепринятом понимании — это вред, наносимый организму в ответ на наш жизненный опыт. Причем *причиной этого вреда является наша реакция на событие, а не само событие.*

«Все, что плохо для конкретного человека, является для него стрессом. Для другого это не обязательно стресс», — пишет Л. Виилма, которая утверждает: **на языке стрессов с человеком говорит его собственная жизнь**. Так мы учимся принимать стрессы, а также любые проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться, как обратную связь от собственной жизни, и перестаем их воспринимать как что-то плохое, враждебное, несправедливое. Ведь мы сами можем выбирать, как реагировать на то или другое событие нашей жизни.

И постепенно (а кто-то и сразу — испытав внезапное прозрение) переходим из сознания жертвы обстоятельств в сознание Творца собственной жизни. Это кардинально меняет все в нашем существовании. Нам становятся понятны правила игры под названием «жизнь», которых мы раньше просто не знали; и поэтому часто оказывались в «проигрыше».

Мы начинаем понимать, что каким-то образом сами создали ситуацию, с которой внутренне не согласны, а раз так, то сами можем ее изменить. Как? Да очень просто, как говорила сама Лууле. **Нужны всего три шага, первый из которых — просто принять, простить стресс и отпустить его из любви** как драгоценного учителя, который не пришел бы, если бы не был жизненно необходим. Как пишет другой учитель духовной мудрости, Ричард Бах, **«не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы»**.

**Второй шаг — простить себе**, что не умел раньше отпустить эту энергию (страх, чувство вины, злобу, стыд и т. д.). Ведь этому нас никто раньше не учил. Наоборот, учили скрывать негативные эмоции, подавляя их в себе. А поскольку подобное притягивает подобное (кармический закон), т. е. человек притягивает к себе то, что в нем уже есть, поэтому наши стрессы в течение жизни только накапливаются, растут, причем автоматически, независимо от нашей воли. В результате мы оказываемся погребенными под ворохом болезней и проблем. Однако теперь мы знаем, что можно искренне, из любви, из души простить себе свое неумение и освободиться от этой энергии.

**Третий шаг — попросить прощения у своего тела** за тот вред, который ему неосознанно причинили. Наше тело — наш единственный верный друг на Земле, учит Л. Виилма. Мы сами его выбираем, принимая решение о физическом воплощении в материальном мире, и оно является именно тем идеальным телом, которое наилучшим образом помогает нам пройти необходимые жизненные уроки. В большинстве случаев мы этого пока не понимаем, и нашему телу вместо благодарности приходится терпеть недовольство, упреки, а порой и просто варварское обращение. При этом наш верный друг самоотверженно служит нам и «вытаскивает» нас из самых сложных ситуаций. Только говорить со своим телом нужно искренне, так, чтобы оно вам поверило. Тело само никогда не лжет, ему можно безоговорочно доверять. Но и лукавства никакого оно не приемлет и отзывается выздоровлением только на искреннюю, правдивую работу с ним.

Отпущенная на свободу энергия (первый шаг) перестает быть моим узником, заключенным в тюрьме моей души. «А что делает заключенный в камере тюрьмы?» — спрашивает Лууле Виилма. И сама же отвечает: «Ломает эту тюрьму, поскольку единственное стремление каждого узника — вырваться на свободу». Любая энергия — даже самая неистовая злоба и ненависть, — освобожденная прощением, превращается в любовь. Простив и отпустив свой стресс, мы отпускаем дальний конец энергетической «нити», связывающей нас со стрессом. Когда мы прощаем себя (второй шаг), мы отпускаем ближний конец этой связи, «прикрепленный» к нашему телу в том месте, где размещается энергия, соответствующая тому или иному стрессу. Попросив прощения у своего тела (третий шаг), послав ему свою любовь, мы помогаем телу освободить отпущенные нами энергии самым комфортным для нас образом и восстановить физическое здоровье. Вот почему эти три шага так важны. И если вы найдете для себя достаточно времени, чтобы не спеша, из любви и благодарности к жизни во всех ее проявлениях прощать и отпускать своим стрессы, то результат не замедлит сказаться — здоровье улучшится, другие проблемы найдут свое разрешение.

Да иначе и быть не может: как утверждают все духовные писания и учителя, **прощение есть величайшая освобождающая сила на Земле**. И если бы можно было признать существование греха, пишет Л. Виилма, то **единственным грехом является неспособность и нежелание простить**.

Люди — духовные существа. А Дух — это любовь. Мы приходим в эту жизнь потому, что Духу необходимо развиваться, в том числе и через прохождение важных для него уроков материальной жизни.

Мы все являемся на свет, чтобы нести ответственность за собственную жизнь. Именно взяв на себя полную ответственность за все, что с нами происходит, мы перестаем быть беспомощными жертвами и становимся подлинными творцами собственной жизни. При этом, как учит Л. Виилма, **любое творчество есть прежде всего созидание самого себя**.

Считая себя вправе отвечать за жизнь других (в том числе детей), мы делаем большую ошибку.

Ответственность за жизнь другого человека ложится на душу величайшим бременем. Добра другому это не приносит, себе причиняется зло, в итоге страдают обе стороны. «Тот, кто вмешивается в чужую судьбу никогда не пройдет свою собственную» (Паоло Коэльо).

Жизнь во Вселенной создается и поддерживается энергией любви. Основа и творец жизни есть любовь. Все «плохое», как пишет Лууле Виилма, происходит от нехватки любви. Каждый человек в своей духовной основе — любовь. Почему мы этого не знаем? Потому что не чувствуем. А не чувствуем потому, что времени нет. Эту мысль прекрасно выразила русский поэт Марина Цветаева: «Удивительное наблюдение: именно на чувство нужно время, а не на мысль. Мысль — молния, чувство — луч самой дальней звезды. Чувству нужен досуг».

**Понять можно, когда есть время. Когда есть время — есть любовь. Когда есть любовь — есть время. Когда есть время для себя, тогда есть время для других.** Все, что мы делаем в спешке, это — нелюбовь, это — несчастье, это — нездоровье.

Любовь — самая целебная энергия из всех существующих. Любовь указывает путь и помогает идти по нему. Она и есть Путь.

Книги Лууле Виилмы — книги о прощении и любви. Работа с ними требует времени, а значит, любви. Постигая ее метод, погружаясь в вызываемые им размышления с головой (а иначе невозможно), постепенно начинаешь понимать, что первый человек, который страдает от недостатка моей любви, — это я сам, и, пока я не научусь любить себя, другим нет никакого смысла ожидать любви от меня. Любовь — это безусловное принятие себя и других.

Быть личностью — значит быть самим собой, не сравнивая себя с другими и не стремясь переделывать себя в угоду другим. Не умея быть самими собой мы ставим себя в зависимость от других людей, пытаемся быть хорошими, глотаем обиды и стараемся оправдать обидчика. В результате — болезни пищеварительного тракта. Ведь как человек мыслит, точно так же он переваривает пищу. Личность думает прежде всего о себе, а эгоист думает только о себе.

Изучая и применяя учение о стрессах Лууле Виилмы, приходишь к пониманию, что эта работа никогда не кончится. Но в этом и счастье, как говорят многие пациенты и последователи доктора Виилмы. Действительно, эта работа очень благодарная — мы не только улучшаем свое здоровье и решаем собственные проблемы. Попутно улучшаются отношения в семье, а значит — и здоровье всех ее членов, приходит достаток и благополучие. Это и есть настоящая помощь детям и другим близким людям, хотя мы и не живем их жизнью, а занимаемся устройством своей собственной. Нет победителей, нет побежденных, есть только разные люди, каждый из которых проходит свои собственные уроки, ради которых он и пришел на эту землю. Возникает внутренняя гармония, ощущение того, что наконец-то я прочно стою на своих ногах, и связанное с ним чувство подлинной безопасности. На ум приходят слова Михаэля Айванхова (французского философа и учителя): «Настоящая поэзия — не литературная ипостась, это — качество внутренней жизни».

В заключение хочется привести слова того же Мастера: «Покидая эту землю, единственное богатство, которое вы сможете взять с собой, — это внутреннее богатство, собранное вашими усилиями. И, воплощаясь для новой жизни, вы возьмете это богатство с собой: с самого зачатия материя вашего физического, астрального и ментального тела будет образована, вылеплена в точном соответствии с теми качествами и добродетелями, которые вы развили в себе в предыдущем воплощении».

«Никогда не забывайте, что в вас имеется прекрасная почва, которую нужно культивировать и раздавать ее плоды и цветы окружающим. Благодаря желанию всегда отдать частицу своей души, своего сердца, своего разума, жизнь в вас будет бить ключом».

Лууле Виилма так и жила, щедро раздавая свои «цветы и плоды» всем нам. Жизнь ее метода продолжает «бить ключом» благодаря каждому из нас — людей, принявших его сердцем и душой.

Спасибо тебе, сестричка Лууле, и пусть наша любовь сопровождает тебя на твоём новом пути!

Спасибо и вам, дорогие читатели, за отклик ваших прекрасных душ!

*Е. Шуликова, научный консультант*

## **О стыде и гордыне**

На этом семинаре мы учимся понимать. **Понимать важнее, чем знать.** Мы можем знать мало, но справляться со своей жизнью так, что будем здоровы. А вот если мы не понимаем, то чем больше знаем, тем больше несчастливы, нездоровы и неудачливы. По сути это так, даже если внешне все выглядит по-другому. Поэтому, когда слушаете то, что говорю, если возникает хоть какая-то эмоция, хорошая или плохая, то скажите себе: я постараюсь все понять. Что нужно для понимания? Для понимания нужно чувство — то единственное, настоящее, которое называется любовью. И чтобы из любви воспринимать любую информацию, нам нужно только одно — время. Если есть время, то есть и

любовь. **Если есть любовь, то понимаем и себя и других.** Но одновременно это все ни в коем случае не придет, это развивается постепенно, и, если чего-то сейчас не понимаете — это нормально.

**Душа связывает дух и тело в единое целое.  
Слово выражает то, что в данный момент  
чувствует душа.**

**Если чувство успело бы обратиться в мысль,  
то, возможно, слово не было бы произнесено  
или было бы произнесено иным тоном,  
с иным смыслом.**

**Поскольку НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ,  
чувство осталось неосознанным.**

**Если у говорящего нет времени  
и у слушающего нет времени,  
они говорят каждый о своем.**

**ВРЕМЯ УРАВНОВЕШИВАЕТ.**

**Если есть время подождать, качающиеся весы  
останавливаются сами.**

**Следствие: ситуация проясняется без слов для тех,  
кто ждет спокойно.**

Если бы поняли все в этой жизни, то уже не было бы необходимости продолжать ее, и мы бы умерли — оставили свою физическую оболочку. Но поскольку в зале у нас мертвых нет, значит, мы все люди, которые еще учатся через ошибки, то есть через недостатки, то есть через отрицательность, которую мы часто называем положительностью. Поэтому нужно освободить и положительность и отрицательность.

Пожалуй, самое важное, о чем мы говорили вчера, это гордыня и стыд. Кто из вас попробовал освободить свою гордыню и стыд? Давайте сейчас сделаем это вместе. Что для этого нужно?

Нужно, чтобы чувствовали, что это необходимость. Ведь понимание необходимо. Не *надо* понимать, это *нужно* («Надо» — долженствование, принуждение. «Нужно» — жизненная необходимость, потребность. — Примеч. науч. конс.), чтобы жить. Еще точнее, чтобы жить, как человеку полагается.

Еще, чтобы освободить стресс, нужно сделать прямо противоположное тому, что мы обычно делаем. Как мы привыкли поступать, когда чего-то хотим? Мы считаем, что надо мобилизовать все силы.

Скажите мне, что является другим концом самомотивации?

Предположим, ваш ребенок готовит уроки, но никак с ними не справляется или вы сами что-то читаете и ни черта не понимаете. Но ведь надо же это сделать! Однако ваши мозги уже отказываются напрягаться. Когда человек старается, старается и уже дошел до предела самомотивации, то он сгустил энергию в такой тугий комок, что там уже ничего не двигается, не решается. Что нужно сделать? Необходимо спросить себя: а нужно ли мне так напрягаться? И понять, что не нужно. Проблему не нужно решать мобилизацией. А вот если вы *сосредоточитесь*, скажете ребенку или себе: спокойно пойду прогуляюсь, проветрю свои мозги, а когда приду обратно, попробую *сосредоточиться*. И как ни странно, ситуация решается. Как? Очень просто. Скажем, в небе вашей жизни — туча. Белая или черная, неважно. Это ваша проблема. С чего она началась? С какого-то первоначального желания. Это срединная точка, которая притягивала себе подобное. И незаметно собралась туча. В один момент белые облака превращаются в черную тучу, а тогда сверкают молнии. Хуже уже быть не может.

После этого воздух чист. А мы снова начинаем собирать всякое ненужное, потому что не умеем жить по необходимости. А у вас было так? Если же я скажу себе или ребенку: спокойно, давай сосредоточимся, — то мы, даже не зная всего, что там было, идем к той первоначальной срединной точке. Мы как будто распутываем узел, который первым завязали и вокруг которого возникло все остальное. Понимаете? Я освобождаю первоначальный стресс, а все то, что образовалось «вокруг него», расходится само. И поэтому, если занимаетесь освобождением какого-то стресса, скажите себе: я сейчас сосредоточусь. И это как магическое слово — вы сразу успокоитесь. Вы уже не торопитесь. Уже одно это вызывает ощущение необходимости. Вы начинаете заниматься святым делом. Теперь представьте, что у вас внутри — камера тюрьмы.

Это тюрьма страхов вашей души. Чтобы лучше было видно, можете представить себе, что видите их (страхи) не внутри, а где-то перед собой, как на экране, в кино. И представить, что это — камера тюрьмы.

В камере — заключенный, имя которому — гордыня или, другими словами, желание быть

лучше. Сосредоточимся на этом заключенном.

Вы можете, чтобы понимать и видеть лучше, закрыть глаза. Если вы привыкли работать с собой с открытыми глазами, ваше право. Когда глаза закрыты, то зрение не мешает пониманию, поэтому глаза лучше закрыть.

Сосредоточьтесь, чтобы видеть заключенного своего, которого называем «наша гордыня». Посмотрите, что бросается в глаза. Может, вы слышите. Может, чувствуете какой-то запах, может, сумеете что-то почувствовать на ощупь. А может, всего этого не получилось, но у вас возникло какое-то чувство в связи с этим.

Мужчины лучше чувствуют, женщины лучше видят. Не важно, как вы ощущаете свою гордыню, важно, что вы это сами делаете. Не важно, какой вы ее видите.

Сегодня в этот момент ваша гордыня показывает себя определенным образом, вечером по-другому, завтра еще иначе. Если возьметесь за освобождение своей гордыни и делаете это неоднократно, то начинаете понимать, что каждый раз она показывает себя сложнее, чтобы вы через новое понимание могли развиваться.

Ваша гордыня — учитель. Если вы понимаете учителя, то вы этот урок выучили.

Не важно, что вы сейчас видите или чувствуете, может быть, видите только какой-то свет, движение, может быть, какое-то растение, рассмотрите его. Старайтесь понимать, что означает это своеобразие. Вы можете видеть свой стресс как животное. Тогда обратите внимание, как это животное себя ведет. Вы можете видеть его как человека. Посмотрите, какого пола этот человек, как себя ведет. Может, начинает разговаривать с вами. Если начинает, вы тоже общайтесь с ним. Вы можете вести разговоры со своим стрессом, и, к вашему удивлению, он будет отвечать на ваши вопросы, спрашивать вас или что-то рассказывать вам, точно как человек.

Не важно, откуда это, важно понимать, это ваша гордыня — учитель, часть ваша, живая энергия, которая учит только одному: «Человек, освободи, пожалуйста, меня. Ты взял меня внутрь, потому что не понял, что нет хорошего человека, нет плохого человека, есть просто человек». Открывайте камеру тюрьмы. Обе двери, размером в целую стену. Открывайте на две стороны и скажите своей гордыне: «Ты свободна. Прости, я не умел тебя раньше освободить. Прости». И смотрите, как гордыня начинает выходить. Если не хочет выходить, то боится. Это ваш страх, он же — первопричина страха вашей гордыни. Чего боится ваша гордыня? Чего мы вообще можем бояться, если нам необходимо еще жить? Можем бояться только смерти. Какой смерти может бояться ваша гордыня? Единственной смерти, которая называется стыдом. **Ваша гордыня боится попасть в стыд.** Просите прощения у нее за то, что не умели освободить свой стыд. И ваша гордыня выходит. Теперь вы вдвоем, — вы и ваша гордыня. Как люди, которые идут по дороге судьбы рядом, общаются мирно и ровно между собой, и на каждом шагу что-то меняется.

Каждый раз, когда вы видите, *какой* новый облик принимает ваша гордыня, просите у нее прощения, что не умели освободить ее такой, какой она сейчас себя показывает. И простите себе, что не умели раньше освободить гордыню. Не поняли, что гордыня — живая энергия, которой тоже нужна только свобода. Потому что свобода — это все возможности. Возможности счастья и здоровья. И из души, из любви просите у гордыни прощения еще и еще, что всего этого до сих пор не понимали, только сейчас поняли. Вы чувствуете, вы видите, что гордыня вам прощает. Жизнь нам всегда простит. **Главное — простить себе.** И просите у тела своего прощения за то, что из-за гордыни вырастили в теле своем слишком большую проблему. **Слишком большая проблема**, все равно в каком смысле, или в духовном, или в материальном, до самых страшных заболеваний, — это **лишь следствие гордыни**. Потому что гордыня активно выращивает все стрессы, не ждет, чтобы кто-то другой сделал. Гордыня спешит все сделать сама. Если вы понимаете, то общаетесь со своей гордыней все более и более человечно. Как человек с человеком. И ваша душа облегчается, очищается. И настолько, насколько энергия вышла, вы уже здоровее, чище. Человек настолько здоров, насколько он чист. Каждому стрессу соответствует материальная энергия в виде химических веществ, накапливаемых в теле. Когда это накопление достигает критической черты, то эта энергия проявляет себя в виде физического заболевания. А вы сейчас освобождаете свою гордыню, и, как ни странно, это заболевание тоже уходит.

## Открытый урок I

Ну что же, мы сделали, сколько смогли. Кто-нибудь хочет рассказать про свою гордыню? Есть желающие? Пожалуйста.

*Сначала я видела гордыню в образе своего папы. Он весь сгорбленный как бы, такой униженный-униженный. Потом гордыня начала меняться, она превратилась в большое светлое пятно. Затем постоянно происходило изменение в цвете. Я видела гордыню черной, и она как стрела вонзалась в меня. Делала далее некое вращательное движение и как будто сверху просто пронизывала меня. Дальше пошел зеленый цвет, все такое большое. Затем разные цвета превратились в абсолютно черное. И когда ей можно было выходить, гордыня заматалась, как в клетке, туда-сюда. И хотя она двигалась, но по сути топталась на одном месте. Вот такое я видела. А когда начали говорить, что надо просить прощения за то, что не освободили стыд, я вспомнила, что, когда мне было три года, у меня был очень большой стыд. Я стала его прощать, у меня пошли слезы, и только тогда нехотя-нехотя гордыня начала двигаться. Сначала пошла в одни двери, потом — в другие. Ей было все равно, куда идти. Но она все же вышла и опять пошло все в цвете — синее, фиолетовое... Потом все стало как бы золотистое, но немного черных вкраплений все же было.*

Вы заметили, что этот свет — очень яркий? Такой свет, который ослепляет, необыкновенный. Кто видел очень яркий, ослепительный свет?

Ослепительно яркий свет — это свет гордыни. Чем дольше длится гордыня, тем это ближе к восхищению. А восхищение — энергия, с которой нужно быть очень осторожным. Восхищается человек, который уже слеп, но не признает этого. Потому что физически он не слепой. Меньше опасности у человека, который физически слепой. Потому что он знает, что слепой, и всегда проверяет своей палочкой дорогу. Даже если час назад он шел по этой дороге, то, идя по ней вновь, снова ее проверяет. И он справится со своей жизнью.

А вот если человек ослеплен светом, физически он не слепой, он знает (а знание — это эгоизм), что видит, знает, что вчера ходил по этой дороге, проверять он не будет. Но сегодня утром выкопали для ремонта какую-то канаву, он пойдет и сломает себе шею.

Каждый раз, когда слишком светло, необычно светло, освобождайте свою гордыню. Не важно, что вы отпускаете какой-то другой стресс. Все равно, что вы освобождаете: стресс или событие (прошлое или будущее), человека или что-то еще, — не забудьте об этом. Чем больше гордыня, тем светлее картина. Свет и темнота — два конца одного целого. Чем больше наш стыд, тем больше мы стараемся его спрятать. Где? За экраном гордыни. Если стыдно, то только за то, что мы считаем себя плохими, правильно? Если я себя чувствую хуже, чем хочу, от этого мне стыдно, стыдом же я это и подавляю. **Энергия, которой мы подавляем стресс, и есть стыд.** Но он постоянно дает себя чувствовать. И пока дает чувствовать, до тех пор я стараюсь быть лучше, лучше и лучше.

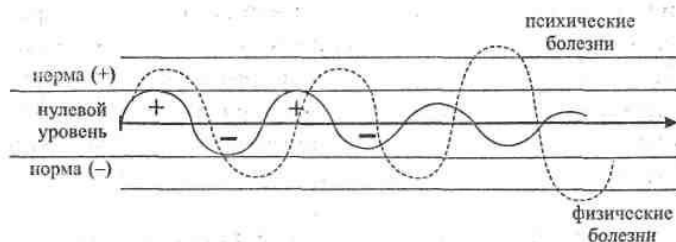
*Человек, стремящийся быть лучше всех, стыдится как собственной, так и чужой негативности и следит за тем, чтобы самому не делать ничего плохого. Он старается стать примером для окружающих. Это ведет к самым тяжелым недугам, возникающим на почве бесчувственности. То есть на почве немилосердия и жестокости, а так как эти качества — постыдные, их тщательно скрывают от посторонних глаз.*

## **ВСЕ БОЛЕЗНИ ПРОИСТЕКАЮТ ОТ ПОДАВЛЕНИЯ СТРЕССОВ. ВСЕ ОЧАГИ БОЛЕЗНЕЙ ВОЗНИКАЮТ ОТ НАГНЕТАНИЯ СТРЕССОВ.**

Желание быть лучше — это такая магическая сила, что, если на каждом шагу мы не проверяем себя, она победит. Почему? А потому, что ведет вверх. Животные тоже хотят лучше. Правильно? Только животные хотят, чтобы им было лучше. А мы хотим, к сожалению, чтобы мы были лучше. Если бы мы старались только для того, чтобы не было хуже, знаете, все было бы в порядке. Есть люди, которые не задирают свой нос оттого, что у них миллионы. Они нормальные люди и в семье, и на работе, и в быту — везде.

Нос — это символ гордыни. Какой у вас нос, такова и ваша гордыня. Поэтому, когда наша гордыня получает по носу, это очень болезненно. Мы реагируем на то, что не получаем своего хорошего, так же как собака, которую ударили по носу. Мы сразу нападаем зубами, ногтями, всеми своими силами. Нас останавливает единственное — страх перед тем, кто больше и сильнее. Теми же словами, какими описываете свой нос, определяйте и свою гордыню. Тогда легче освободить. И не надо смотреть на нос другого. Смотрите на свой нос.

Все наши энергии колеблются по своей синусоиде, со своей, присущей им длиной волны.



Значит, нам нужно заботиться о том, чтобы амплитуда колебаний наших жизненных энергий не выходила за пределы коридора нормы в коридор заболеваний. Нам нужно заботиться, чтобы эти большие волны постепенно становились меньше. Чтобы жизненная волна была такая, как мы ходим, — переступая с одной ноги на другую. У святых эти волны совсем маленькие. Если мы двигаемся в коридоре нормы, «плюс» нормальный и «минус» нормальный, они чередуются, — то это нормально. А вот если мы увеличиваем свои стрессы, тогда чем волна больше, тем заболевание хуже. Заболевания гордыни — это психические болезни, энергия стыда вызывает физические заболевания. От гордыни в нашем теле накапливаются легкие металлы. Стыд собирает в наше тело тяжелые металлы. Если мы от желания хорошего превысим верхнюю границу коридора заболеваний, то или умрем, или сойдем с ума. Так может быть, если рядом никто не скажет: не хорошо, может быть, не побьет меня даже физически. Если человек психически вышел из себя, делает сумасшедшие поступки, то помочь ему может только плохой человек, который так «даст ему по морде» или какому-то другому месту, что тот с испугу понимает все. И этот человек вернется с критического уровня, не сойдет с ума. Не умер человек, не стал животным.

Стыд действует иначе. Энергия стыда, накапливаясь, приводит к тому, что мы уходим из жизни физически. И стыд вызывает не только рак.

### **Все физические смерти — это результат стыда.**

У нас в Эстонии два-три года назад прошла череда неожиданных смертей молодых бизнесменов: тридцати, тридцати пяти, сорока, сорока пяти лет. Случилось так, что умер один известный бизнесмен, и его друг пришел ко мне, чтобы узнать, что привело товарища к смерти. Оказалось, что умерший за два месяца до смерти прошел общее обследование в диагностическом центре. Для людей с толстым кошельком сейчас существуют очень хорошие возможности, и для бизнесмена все было сделано на самом высоком уровне. Было установлено, что у него абсолютно все в порядке. Его сердце совершенно здорово, даже во время большой физической, нагрузки. А этот человек за рабочим столом умер от сердечной недостаточности. Почему?

Оказывается, за день до смерти бухгалтер сообщил ему, что дела так плохи, что неизбежно банкротство. Люди, которые в очень молодом возрасте стали крутыми бизнесменами, с детства страдают от стыда за свою неполноценность. Это можно утверждать со 100%-ной гарантией. Их учили обвинениями, унижениями, обязыванием быть мужчиной и постоянно доказывать это. На самом деле нет никакого смысла что-либо доказывать. Если что-то есть, для чего это доказывать? Если требуется доказывать, то уничтожается то, что человек доказывает. То есть мужчина уничтожается тем, что он вынужден доказывать, что он мужчина. Кем мужчина становится? Женщиной. Кем же еще? И так от своего комплекса неполноценности молодой бизнесмен постоянно старался доказать свое преимущество, чтобы никогда его стыд не был виден другим. И вдруг завтра все узнают, что он — банкрот. И от одной мысли, какой ужасный стыд вскоре предстоит, он умер. Для него непереносимо было сознавать, что все, что он за всю жизнь сделал, рухнуло: все будут показывать на него и смеяться. Этого он боялся больше всего, потому что много страдал от этого с детства. Он сделал себя смелым и сильным только тем, что доказывал при помощи денег, которые человечество ценит все больше и больше, что он лучше, чем он есть. Каждый раз, когда мы хотим доказывать свое преимущество, мы поднимаем планку, как спортсмены, все выше и выше, и, когда не можем взять очередную высоту, наступает самый ужасный момент. Чем выше уровень, тем хуже стыд. Понимаете? А может быть, стыд достиг уже такого критического уровня, что достаточно одной капли, и наступает смерть. И вот так молодые бизнесмены умирают.

А назавтра выяснилось, что главный бухгалтер ошибся, никакого банкротства нет. Но было поздно — человек уже умер. Что теперь будет у этого бухгалтера? Чувство вины. Будет ли он просить прощения у того, кто ушел? Нет. Знаете почему? Потому что люди думают, что если кто-то умер, то его уже нет. Часто люди спрашивают: родители умерли, значит, невозможно просить у них прощения и простить им? Но мы ведь знаем, что человек — духовное существо (дух) в физическом теле.

Умирает только физическая оболочка, и поэтому мы можем прощать и просить прощения у всех и всегда. А человек, который прицельно другого разрушает, уже так вырастил свой эгоизм, что он просить прощения не будет. Почему? Да он бесчувственный.

Я долго не понимала, почему люди, которые очень хотели иметь мои книги, прочтя их, становились очень сердитыми. Дело в том, что мои книги разбудили их чувство вины. Мои книги стали как бы причиной их чувства вины. До этого это чувство было таким подавленным, что они не чувствовали своего чувства вины. **А если мы не чувствуем чувства вины, тогда мы и не прощаем.** Нечего прощать. Когда вы просите прощения и другой вам скажет: «Ничего-ничего», — что это означает? Это означает, что тот другой — полностью бесчувствен. Не понимает, что это «ничего-ничего» говорит, что он не прощает, так как считает, что прощать не за что. Поэтому не забудьте: если кто-то просит у вас прощения, то тому есть причина. И тогда из души скажите «пожалуйста». Вы облегчили свою душу, потому что вы провоцировали то, что он сделал, и помогли почувствовать облегчение и ему. Вы восприняли просьбу о прощении, которую он к вам обратил. Дар всегда нужно воспринимать. **А самый ценный дар, который существует во Вселенной, — это прощение.**

### **Энергия темноты**

Когда человек думает о стыде, голова его совершенно пуста. Чем больше думает, тем дело хуже, и у него возникает ощущение, будто он сходит с ума. Терзаясь от стыда, мы подобны ученикам, обучающимся в школе жизни, которые не способны ответить заданный урок, так как перестают соображать. Кто в такой момент способен начать бегать и делать дела, у того чувство оцепенения проходит. А кто стоит перед своим посрамителем, вытянувшись в струнку, точно школьник перед учителем, тот с каждым разом соображает и того меньше. Учитель, ставящий своей целью посрамление учеников, в учителя не годится. Но прежде чем подыскать замену такому учителю, который учит вашего ребенка, исправьте аналогичную ошибку у себя. Возможно, что тогда учитель станет восприниматься вашим ребенком иначе.

Если человек боится осрамиться, то одна лишь мысль о возможном позоре отбивает охоту за что-либо братья. У человека возникает апатия, ощущение бессмысленности любого дела, равнодушие ко всякому начинанию.

### **ИЗ СТРАХА ОПОЗОРИТЬСЯ ПРОБЛЕМЫ, А ТАКЖЕ БОЛЕЗНИ СТАНОВЯТСЯ ХРОНИЧЕСКИМИ.**

**Из-за стыда все останавливается на полпути, в том числе и жизнь. Без высвобождения стыда нет смысла надеяться на исцеление.**

Если человек стесняется своей проблемы или стесняется стресса, из-за которого проблема возникла, но не осознает этого, то проблема не уменьшается. Она может только усугубляться.

Стыд не дает ни хорошему, ни плохому ни расти, ни уменьшаться. Он останавливает всякое движение.

Стыд — энергия темноты. Черный цвет — это стыд. Когда человек любит черную одежду, то что это означает? Черной кошки в черной комнате вы не увидите, правильно? Все из нас, кто носит черную одежду и любит одевать ее, имеют проблемы со стыдом. Если признаем это, уже легче. Если занимаемся своим стыдом, становится еще легче. А если не понимаем и не занимаемся, тогда нам ничего не остается, кроме как убивать свой стыд, чтобы жить.

Начинаем гордиться стыдом, который есть. А это уже называется бесстыдством. И поэтому все больше и больше людей становятся бесстыдными. Почему? Чтобы жить. Бесстыдство не убивает. Стыд убивает. Наше каждодневное бесстыдство — это наше желание стать лучше, то есть гордыня — каждодневный стыд, который мы не называем стыдом. Если человек стыдится стыда, то стыд становится бесстыдством. Если мы стыдимся бесстыдства (глядя на других людей думаем: какие они бесстыдные, ну как им не стыдно), то уже свое бесстыдство подавляется и становится энергией мстительности. А может быть, читаем романы, или смотрим кинофильмы, или читаем в газетах о преступлениях и возмущаемся: как людям не стыдно, они ведь похожи на дикарей, которые гордятся кровной мстостью. Тогда мы подавляем, убиваем до бесчувственности свою мстительность. И мстительность становится энергией убийства.

Если для нас убийство — стыдное дело (как людям не стыдно убивать? как людям не бессовестно убивать?), тогда мы стыдом уже убиваем свою энергию убийства и думаем, что мы лучше.



Думаем, что если мы не убиваем человека, а убиваем невидимую энергию, так это совсем другое дело. Плохие люди убивают других людей, они уверены, что этого негодяя и надо было убить. А хорошие люди убивают себя, и через то, что убивают в себе, они влияют на окружающую среду. И не понимают, почему те, другие, начинают убивать. Вот это есть энергетическое влияние. Энергетическая война, которая проявляется все больше и больше.

Когда мы стыдимся убийства, то убиваем энергию убийства, которая становится энергией духовного убийства. А это называется **пренебрежением**. Если мы назовем кого-то хорошим — это плохо. А если мы скажем, что кто-то плохой, — то это еще хуже. Это и есть пренебрежение. Если мы пренебрегаем другими, тогда мы сделаем инвалида из себя. А если мы пренебрегаем собой, тогда мы превращаем в инвалидов свои следующие поколения. И скажите, где больше рождается инвалидов: в так называемых низкоразвитых странах или в высокоразвитых? Да, в высокоразвитых странах. Почему? Потому что эти люди от своего стыда настолько требовательны к себе, что они сами уже не знают, чего хотят, чтобы быть лучше других. А кто хочет быть самым хорошим, то есть хочет быть идеальным и выжимает из себя абсолютно все, чтобы стать идеальным, у того ребенок, может быть, уже с рождения духовный инвалид, то есть идиот.

## **Открытый урок I**

(продолжение)

Значит, ваша гордыня показывала вам обе стороны одновременно. И теперь, зная все это, вам легче общаться с ней. Правильно? Ну кто-то еще скажет, что видел, когда отпускал гордыню?

***Я видела гордыню в виде заключенного в тюремной камере. Он был очень сутулым, низко опустившим голову в тюремной шапочке. Потом я представила, что все двери и окна этой камеры открыли, и она начала постепенно заполняться светом, становилась все светлей и светлей. Потом я увидела небо и яркий солнечный свет. Все залилось ярким солнечным светом.***

Теперь идите обратно туда, в камеру тюрьмы, к своей гордыне. Смотрите на ноги вашего заключенного. Как эти ноги выглядят? Пусть он подвигает ногами, потопает на месте.

***Вы знаете, зеленый свет почему-то вместо ног.***

Может, это трава? Смотрите, не выглядят ли его ноги как корни, вросшие в землю.

***Похоже.***

Значит, ваша гордыня показывает, что она не может выходить, потому что приросла корнями. А что такое корни?

***Корни — это родители.***

Значит, ваша гордыня идет от родителей.

***Я считаю, мама очень гордая женщина, И вчера у нас трудный разговор с ней произошел. В общем, она не хотела меня отпустить на семинар.***

То есть мама дала вам просто по носу. Правильно? По вашей гордыне. Почему? Да потому, что здесь играет роль то, о чем мы уже говорили, — отношения между родителями и детьми. Наши родители хотят, чтобы детям было лучше. Все родители хотят этого. На самом деле они не хотят этого, потому что для них, если у ребенка что-то лучше, чем у них, то и сам ребенок лучше, чем они. А настолько, насколько ребенок лучше, родители ведь хуже. И не ваша мама это делает, ее гордыня, ее стыд так делают. Просите прощения у гордыни своей, вросшей корнями в землю, за то, что не умели освободить корней своих. Сделайте это сразу. Не торопитесь, не торопитесь. Дайте себе время. Сосредоточьтесь, расслабьтесь и говорите ногам, которые вы видите как зеленую траву: «Корни, вы свободны, простите, я не умела этого понимать. Простите». И смотрите, как образуются нормальные ноги, которые, как ни странно, легко поднимаются. У них святая необходимость двигаться. Ноги в порядке. Посмотрите теперь на верхнюю часть тела: туловище и голову. Расслабьтесь, сосредоточьтесь. Никто не торопится. Здесь в зале никто не торопится. Мы все смотрим вашу гордыню, и никто даже не думает, что вы из-за этого хуже или лучше. Что вы не видите?

***Я вижу разные цвета в камере, как радужный туман.***

Теперь скажите этому радужному свету-туману, который в камере тюрьмы: «Ты свободен, прости». Это вы добавляли сами, из своих знаний о медитации, что «плохую» черную картину нужно сделать посветлее, что фиолетовый цвет самый важный, самый хороший. Фиолетовый цвет — не самый хороший. Фиолетовый — это фиолетовый. Это просто цвет седьмой чакры. И не надо перекрашивать черный цвет в другой, более красивый. Потому что тогда образуется картина, которую можно действительно рисовать на бумаге, но внутри самого себя лучше этого не делать. Лучше освободите из себя то, что есть, чтобы понимать, что это. Если вы начинаете освобождать, то видите, что это не совсем туман, а это какая-то такая вязкая, как желатин, масса. Правильно? Чем ниже, тем больше похоже на клей. Ничего. Вы даете ему время выходить. И тогда что за этим видите, или внутри этого? Входите в этот центр. Ноги есть. Смотрите выше. Что на ногах? Туфли, сапоги или что?

***Он голову вверх поднял и улыбается. И у него шапка слетает.***

Хорошо. Посмотрите, какие у него теперь ноги. Что на ногах?

***Без обуви.***

Так. Как вам кажется, он счастливый?

***Лицо очень счастливое. И вверху небо такое ясное.***

А почувствуйте, он счастлив?

***Он очень радостный.***

Да, правильно, радостный. Но это не счастье. **Радость — не счастье.** Радость хитрая вещь. За радостью он прячет печаль. **Чем радостней человек, тем больше у него печали.** Посмотрите за маску радости. Не только на лицо, а вообще, что там внутри. Это мужчина или женщина?

***Мужчина.***

Значит, вы женщина, а у вас внутри ваша гордыня — мужчина. Кто этот мужчина? Кто мужская энергия ваша? Почему он печален? Почему он скрывает свой стыд? Посмотрите, кого характеризует этот мужчина?

***Я думаю, маму?***

Чью маму?

***Мою маму.***

Как он мог бы осчастливить эту женщину? Спросите у него.

***Он умер. Я думаю, что, если бы он был жив, мама была бы очень счастлива.***

Очень счастлива — не счастье. Это уже радость. Значит, когда действительно мы потеряем...

Так. Смотрите еще, на кого похож ваш отец? Это мужик из деревни, ученый из города, солдат и такой мягкий весельчак?

***Я думаю, что он ученый и городской житель.***

Посмотрите хорошо. Смотрите. Вы ответили мне сразу. Вы ответили то, что знаете. Вы сказали о том, каким он был внешне. Всегда, когда с человеком что-то происходит, и вы видите, что внешне он выглядит так, как будто все должно быть хорошо (умный мягкий человек, но не счастливый), значит, он прячет свою противоположность.

**Ну, я считаю, что он страдал оттого, что его недооценивали.**

Так. Очень правильно. Но он сам это провоцировал. Какое у него было желание, которое не сбылось? Посмотрите, спросите его, можете поговорить с ним. Я помогу.

**Когда начинаю думать о том, какое желание не сбылось, появляется белая точка, и она светит. Передо мной густой белый туман, он как-то расплывается неизвестно куда.**

Освободите свой страх посмотреть на истину.

**Я думаю, он хотел бы, чтобы его моя мама больше любила. Больше проявляла чувств, эмоций, нежели думала.**

Правильно. И простите за это маме. Но посмотрите, какого мужа хотела мама.

**Мама? Вот если в реальности, как она сейчас говорит, мама всегда очень добро отзывается о папе. Но, наверное, она хотела мужа, который в ее понимании больше бы ее защищал.**

Ну и кто этот мужчина?.. Вы все правильно сказали, но вы, как кошка, ходите вокруг горячей каши, просто боитесь приближаться быстрее. Не надо торопиться, конечно, я вам помогу. Ваш отец в стыде и печали оттого, что он не солдат-герой.

**У мамы первая любовь была — мужчина, который ушел на фронт.**

Да. И ваша мама всегда любила этого мужчину.

**Он был очень красивый, такая сибирская русская красота. Но так сложилась ситуация... И мама иногда вспоминала об этом, всегда сравнивала с папой, они были разной комплекции. Мама очень скрытная, об этом говорила крайне редко.**

Вот и открылась перед вами печальная история. История нехватки любви. Эта история очень часто повторяется, потому что женщины до сих пор, уже тысячелетия влюбляются в героя, в солдата-героя, красивого, стройного, который украшает свой мундир, а мундир украшает его, и который бы все мог, если бы... Если женщина выйдет за такого мужчину замуж, тогда она получит то, что хочет, а дома скоро возникнет война. Не защиту она получит, а войну. А когда не получилось выйти замуж за героя, тогда женщины начинают тосковать по несбывшимся мечтам, потому что не знают, каким было бы продолжение, а из-за этого страдает другой мужчина, который любит эту женщину. И вы скажите своему папе: «Папа, я прощаю тебя, что ты не открыл своей сущности, что ты из-за своей мягкости не умел быть настолько мудрым, чтобы демонстрировать иногда жене то, что она хочет». Потому что слишком хороших мужчин женщины не любят. Они их используют, пока не потеряют. Тогда только начинается помаленьку, помаленьку понимание. И их дети делают те же ошибки, потому что эти мамы от стыда своего, из-за того, что вовремя не поняли, не признают свою ошибку, не говорят своим детям: простите, дети, какая я слепая была, не поняла раньше, только теперь... Тогда дети учатся и сами этих ошибок не повторяют. Если мамы плохие, ну так и говорить нечего. Детям сразу все видно, и дети таких ошибок уже не сделают. А вот если мамы хорошие, тогда их дети делают ужасные ошибки, потому что маме стыдно говорить про свои ошибки. Простите это маме. И сразу легче становится. И просите прощения у отца своего, что не поняли, как он страдал оттого, что он не герой-солдат. Он не понял, что на войне уничтожаются, остаются на поле боя те, у которых злоба превысила границы жизни. Им потом монументы ставят. Во время войны будут убиты те, кто идет убивать врага. В живых останутся те, кто защищает Родину из любви. Им монументы не строят. Это наша противоречивость, наше непонимание и, как следствие, увеличение страданий. Может быть, через это придет и понимание. Спасибо вам.

**Я хочу дополнить, у мамы недели две совсем ноги не ходят.**

Это говорит о том, что она тоже не умела свои корни освободить.

**Она осталась в один год без отца и с четырех лет без матери и поэтому очень страдала.**

Это и есть распространенная ошибка, когда человек зацепится за что-то, за кого-то, и даже когда они умерли, даже тогда не освобождает. Все равно кто ушел из этого мира, первое, что нужно делать, — уважать его свободный выбор. И освободить его. Скажем, родители или близкие заболели. Вы уже знаете, что это смертельное заболевание. Понимаете, что человек никак иначе, чем только через смерть, уже не может учиться. У вас есть только одна возможность — освободить этого человека заранее. Тогда вы поможете его физическому телу, чтобы страдания были поменьше, и когда он умрет, тогда вы не плачете, из жалости к себе демонстрируя этим, какой вы хороший человек. Вы останетесь человеком, который признает себя и свободную волю другого. Спасибо.

Кто-то еще хочет поделиться? Пожалуйста.

*У меня сейчас напряженные отношения с мужем, мы разводимся. Мне интересно посмотреть с этой стороны. Свою гордыню я видела как темный шар с прозрачными тонкими иголочками. Он выходил из темницы, двигался очень медленно и осторожно, боясь зацепиться своими прозрачными иголочками.*

*А дальше, когда я стала прощать, он двигался очень быстро, легко, вот он как бы вывернулся наизнанку и стал белым, а дальше я не знаю...*

Эта картина показывает ваше обычное мышление, то, что мы обычно вообще делаем. Если мы считаем что-то стыдным, то мы это «выворачиваем» наоборот, не освобождаем, а поворачиваем другой стороной. Ничего не изменилось, только еще хуже стало, что-то закрылось. Был несветлый шар, был темно-серый шар. А называлось это вашей гордыней. Сейчас вы это осознали по отношению к вашему мужу. Это говорит о том, что вы вышли замуж, чтобы через мужа что-то иметь. Большая любовь — это не любовь, это уже обладание.

**Чем больше любовь, тем больше этот человек кажется вам драгоценностью, которая украшает вас.** То есть вы гордились мужем, при этом чувствовали себя бессильной. Вы уже знаете, что бессилие — это саможаление. Не останавливайте слезы, если слезы текут, пусть текут, здесь люди, которые понимают. Вы хотели быть сильнее. Женщина, которая не умеет быть человеком, просто человеком, она слабая. От чего? От знания, что женский пол такой физически слабый. От этого возникает неуверенность и целый ряд бесконечных последствий: унижение и т. п.

Вы хотели быть единой с мужем, который сильный... Да, хотели быть. Но нужно ли? Нужно было. Но своими страхами из-за своих недостатков вы превратили необходимость просто в желание. Зацепились за его силу.

Мы говорили вчера: смотрите, какой сильный мужчина. Что такое мужская сила? Чем больше сила, тем ближе перелом. Каждая сила в критический момент ломается, потому что сила мужская — хрупкость. А что является женской силой? Гибкость. Вы говорите, что были гибкой. Сомневаюсь. Сомневаюсь, очевидно, вы просто старались, хорошо, что старались. Гибкость можно восстановить, у всех есть гибкость. Но какая гибкость является женской силой? Женщинам нужно быть «лисой».

Прекрасное животное — лиса: такая красивая, мягкая и к тому же хитрая. Считается, что хитрость — это плохо. Да, если мы используем свою хитрость ради алчности и жадности. Тогда наша хитрость — черт и ад. А вот если мы такие, как есть, просто человек, просто женщина. Тогда эта женщина, как лиса, обкручивает мужчину вокруг пальца. Все мужчины понимают и допускают это, потому что они наслаждаются такой женщиной. В настоящее время на земном шаре среди белых людей это редкий случай. Женщине *не надо*, а ей *нужно* быть такой. А вы хотели быть такой, откровенно, чисто, все по правилам. Честность — опасная вещь. Все свое дерьмо выворачиваете; и вы еще будете уважаемы?

Не говорите плохому человеку слишком много про свое хорошее. Учитывайте, что у каждого человека есть зависть. А зависть — уничтожающая сила. И самая уничтожающая зависть — это ревность. Моя зависть стремится уничтожить то, чего у меня нет. Если у меня нет, то пусть и у тебя не будет. Вы своими успехами хотели доказать, что вы лучше, чем есть. Этим вы сразу унизили мужа.

Хорошим людям никогда не говорите про свое плохое. Это мудро. Про хорошее говорите совсем немного, меньше, чем у них. Очень хорошим людям вообще никогда нельзя говорить о себе ни плохое, ни хорошее. С ними разговаривайте о погоде. Особенно хорошим людям даже о погоде плохого ни в коем случае не говорите. Если сегодня хорошая погода, говорите — хорошая погода.

Если сегодня плохая погода, говорите — завтра будет прекрасный день. Нужно учитывать это. Если вы приедете в Англию, самое консервативное место на земном шаре, и будете там говорить честно все, что хотите, простите, но к вам сразу повернутся спиной, даже постараются убежать.

### **Оценивание чего-то как радостное или печальное**

Если мы лжем другим, мы вообще не страдаем. Я могу вам такого здесь наговорить, что совсем голову заморочу. Вы разозлитесь на меня, но застой, от которого вы духовно не развивались, начнет двигаться, в нем появляется жизнь как в муравейнике. Я сделала очень мало плохого (только наврала вам немножко), а хорошее в том, что я вас расшевелила. Что такое жизнь? Это — есть движение. Таким образом, солгав вам, я сделала так много хорошего, что вообще не страдаю. Но если вру себе, тогда все это видят, одна я не вижу. Одни скажут: «Господи, какой наивный человек, как он е жизнью справляется?» Другие: «Как только земля держит такого эгоиста, не проваливается под ним!» И они правы. Каждый из них видит во мне самого себя. Их наивность видит мою наивность. Их эгоизм видит мой эгоизм. И когда уже всем видно, лишь себе самому — нет, начинаю всем доказывать, что я *ненаивная*. И чем больше говорю на эту тему, чем больше учусь и говорю как умный человек, тем больше вызываю раздражение у других людей. Если какой-то деревенский мужик наблюдает это, он плюнет и уйдет. Если какой-то плохой грубиян при этом присутствует, тогда скажет какую-то грубость, ударит, может быть, не станет мной заниматься. Кто будет мной заниматься? Только эгоисты. Эгоизм есть у всех. Но не все эгоисты. Кто заботится, чтобы эгоизм не вырос больше него самого, тот не эгоист. Но учитывайте, что у всех эта энергия есть. В определенный момент ею нужно будет активно заниматься. И нам нужно учиться видеть себя со стороны. Тогда мы понимаем, когда наивно поступили, а когда эгоистически.

У жизни бесчисленное множество граней. В чем-то мы рассудительны, в чем-то умны, в чем-то глупы, в чем-то наивны, в чем-то эгоистичны и т. д. Наша наивность видит в ближнем наивность, которой в нем нет. Чем больше вещей, в которых мы проявляем наивность, тем больше наш слух царапает само слово «наивность». Мы ощущаем себя задетыми и реагируем согласно темпераменту, который тесно связан с нашими наивностью и эгоизмом. Когда же мы высвобождаем свои страхи, то перестаем слышать оценочные суждения там, где их нет. До нас постепенно доходит, что мы **рассердились на ближнего из-за собственной самооценки**.

**Наивность** — это оценивание, которое начинается с эмоции. Эмоциональное — радостное или печальное оценивание.

**Наивность принято называть верой в добро.** *Человек, верящий исключительно в хорошее, ни за что не хочет поверить в плохое.* Потому ему и приходится платить за свою веру особенно высокую цену. Цена, эта зовется самопожертвованием. Но у наивности есть и хорошая сторона. Потому что наивность — это детская энергия. Если мы признаем свою наивность, то растем, как дети. А если мы учимся, чтобы доказывать свое преимущество, то мы не признаем свою наивность, мы только прячем ее, доказываем, что мы интеллигентные солидные люди. Тогда мы не как дети, тогда мы — дети, которые скрывают свой стыд до тех пор, пока это становится невмоготу, и что тогда будет? Тогда человек заболевает, и его заболевание выражается в том, что он теперь точно как ребенок. И оказывается, что этот человек (таких случаев в Америке очень много) всю жизнь крутился в замкнутом круге стыда и духовно не развивался.

Эгоизм — это результат наивности. Наивность заставляет человека страдать физически. Все ваши физические страдания: жизненные, связанные с отношениями, нехваткой денег, отсутствием работы и т. п. — это материальные страдания, которые являются следствием наивности.

**Освобождайте свою наивность. Страдания убивают чувства.** Все наши стрессы, которые от стыда подавляли, они у нас внутри как энергетические трупы, которые притягивают себе подобное. Мы копим энергетические трупы, подавляем их все больше и больше, чтобы доказывать, что мы живые люди. Чем больше бесчувственность, тем больше мы стараемся демонстрировать свои эмоции, которых нет. Мы действуем как плохие артисты на сцене. Все это понимают, одни мы не понимаем. Это продолжается до тех пор, пока мы не поймем, что уже нет сил, нет надежды, нет смысла дальше все это терпеть, и мы заболеваем. Момент, когда возникает заболевание, называется **отчаяние**.

**ОТЧАЯНИЕ** — это стресс III чакры, вызывающий нарушение работы пищеварительного тракта. Он говорит: начни заниматься собой, начни высвобождать свои стрессы. Что ты ждешь? На

что надеешься? Никто за тебя это не сделает. Ведь речь идет о твоей жизни. Очисти сам свою душу, а кожа и слизистые оболочки очистят твое тело.

Не буду говорить про это больше, потому что в своих книгах я пишу, как разные формы отчаяния себя открывают и как работать с ними.

Эгоизм — оценивание на основе знаний. Разница лишь в том, что там, где наивный человек оценивает на основе эмоций, эгоизм оценивает от знаний. И чем больше наш эгоизм, и чем больше мы учимся, чтобы доказывать свое преимущество, тем больше мы получаем знаний и считаем себя лучше оттого, что имеем эти знания.

**Знания**, почерпнутые у людей и из книг, не самые опасные, ибо сомнение в знаниях делает их более гибкими. **Гораздо опаснее бывают знания, вынесенные из собственных тяжких страданий.** Если попытаться убедить человека, много пережившего, в том, что не так уж все плохо, он тут же задает вопрос: «А сам ты такое пережил? Нет? Вот и молчи. Ничего **не знаешь**, а берешься судить. Зато я **знаю**, что все плохо, и нечего тут рассуждать». Таких людей нередко считают большими авторитетами. Мы заимствуем их точку зрения и заставляем ближних поступать так же. Происходит это из-за страха: если я этого не сделаю, он не станет меня любить. То есть возненавидит. Либо: если я этого не сделаю, он решит, что я его не люблю. Это еще хуже. Господи, что же со мной тогда станет? Примеры из истории в свою очередь усиливают страхи. Известно ведь, что бывало с теми, кто не повинуется власти.

Люди могут считать себя лучше оттого, что имеют, оттого, что умеют, и оттого, что делают. Хотя никто из-за этого лучше не становится.

## Открытый урок I

(продолжение)

Но вернемся к нашей участнице семинара. Обратитесь снова к своему шару. Шар можно еще рассмотреть с разных сторон и изнутри или снаружи. Это шар вашей жизненной энергии. Он выражает ваши переживания из-за того, что ваша гордыня испачкана стыдом, которым вы никогда не хотели ее испачкать. А разве развод не стыд? Развод — очень большой стыд. Развод показывает человеку, что он не умел быть человеком. И когда человек гордится своим разводом, он морочит голову другим, — это маленькая беда. А вот если мы морочим голову себе, то это уже проблема разочарований. **Чем больше мы себя обманываем, тем больше у нас разочарований. А разочарование — стресс, который является первопричиной всех нарушений и заболеваний почек.** Про это еще будем говорить. Вы старались сохранить семью, вы старались не быть как мама. То есть вам стыдно за маму.

Вчера мы говорили: если человек гордится своей мамой, тогда он хочет, если это женщина, быть такой, как мама, или, если это мужчина, иметь такую жену. Сущность будет потом ясна. А если мне стыдно за маму, что тогда будет? Тогда я стараюсь быть маминой противоположностью, и все, что вижу в своей маме, — для меня плохо. Это и есть самый честный учитель. Честный — значит выставляющий все свои недостатки напоказ. Нужно ли это — другое дело. Если мы хотим быть одновременно честными и хорошими — не получится. Мы все занимаемся самообманом. Значит, у всего плохого есть хорошая сторона. Так мы развиваемся. Если мы стыдимся мамы, то стараемся прятать это чувство не только от окружающих, но и от себя. А может быть, мы запрещаем—это самое последнее. Не только прячем свой стыд, но запрещаем себе быть как мама. И какой результат? Мы точно повторяем ее. Поэтому маму нужно освободить, а не переделывать ее.

Если вы посмотрите на меня, то, что вы можете сказать про мою маму. Первое, что нужно знать, глядя на человека, что мама — это мягкие ткани, а папа — это костяк. Ну что скажете про эти кости? — Крепкий был человек? — Крепкие кости, а мой папа физически инвалид, который уже с 30 лет ходил на костылях. Значит, он был крепок духом, поэтому у меня крепкие кости. И поэтому я умею уважать мужа и ждать долго-долго, 40 лет, чтобы настало время, когда он изменится. Я 25 лет ждала, когда мой муж начнет со мной разговаривать. А почему мужчины не хотят разговаривать? Бывает, что мужчина вообще ни с кем не разговаривает. Потому что все, что он раньше говорил, использовали против него. Это мудрость его — не открывать рот там, где опасно это делать. Если я понимаю это, тогда мне, по крайней мере, легко.

Вот у меня муж — настоящий эстонец. С ним даже ссориться невозможно. Потому что монолог, который обращен к стене, там и заканчивается. И кому плохо? Мне. Один раз попробуешь, шишку получишь. Он ничего не сказал, он просто сидел и молчал. Помню, я хотела тоже обвинять его,

мол, ты меня не любишь и все такое прочее. Каждый раз, когда внутри уже все разрывалось, казалось, вот сейчас вот скажу... Но я не торопилась с обвинениями, что-то меня останавливало, потому что сама много страдала от обвинений. Я предпочитала страдать сама, чем вызывать страдания других. Я не торопилась, давала себе время, чтобы придумать слова, которые не ранили бы его. Он у меня такой хрупкий, как хрусталик. Вы думаете я не рассчитываю на него? Да, он мой муж, но я не использую его. Он — моя опора во всех смыслах, опора — уже тем, что он есть. Вначале важно не смотреть в кошелек, вообще ни на что не смотреть. **Нужно чувствовать.** Каждый раз, когда я давала себе время, чтобы придумать слова для нападения на мужа, я чувствовала: любит, черт побери! И ждала дальше.

Как-то раз, тогда уже занималась духовными делами, если быть точной, пять лет назад, произошел такой случай.

Это было ранней весной. Иду с работы домой, на улице холодно, темно. Иду, топаю, топаю, хочется с мужем поговорить, но знаю, это невозможно. Иду и думаю, душа плачет. И у меня возникает вопрос: почему он все-таки молчит? Ну почему молчит? Не знаю, откуда мне знать, если он не говорит. И мне пришла в голову мысль освободить его молчание. Ведь это моя проблема. Иду, иду, освобождаю, освобождаю, не знаю, по какой дороге я шла, не знаю, долго ли я шла. Ничего не помню. Я была одно полное прощение. И в какой-то момент — бах, вот как раньше в мельницах старых: открывали люк и мука — бах — падала. Так и у меня было, до сих пор осталось чувство, будто мешок муки упал на голову, и мне сразу стало ясно, почему мой муж не разговаривает. Очень просто. Я ненавижу болтливых мужчин, и я ненавижу молчаливых мужчин. Что он должен делать? У него есть только одна возможность быть единым с этой женщиной, только когда он просто есть. И он действительно есть. Подтверждать этого не надо. Кричит ли мой муж? Никогда. (Хотя лучше, может быть, когда кричат.)

Когда вас оскорбляют, то это ваша гордыня получает по носу. Дать по носу без слов тем, что ничего не сказать, — это еще больнее. Разбираться в этом можно только на уровне чувств. И поэтому мой муж для меня — самый хороший учитель. Двадцать пять лет учил, а я, как прилежная ученица, не бросила учиться. Я освобождала, конечно, обе свои злобы. Я ненавижу болтливых мужчин, потому что еще с детства умела наблюдать со стороны и видела, как краснобаи используют наивных женщин, а потом их выбрасывают. Я такого не хотела. Я уважала отца своего, он так не поступал. Один раз в жизни он мне сказал: «Дочка, смотри, будь осторожна с такими мужчинами». Я восприняла его как духа, потому что отец — наш дух. Большего мне не надо было. А то, что я ненавижу людей, которые молчат, ничего не говорят, поэтому разобраться ни в чем невозможно, ну, это тоже моя ошибка. Хочется полегче, побыстрее, а сам ведь пришел учиться спокойно, медленно и полноценно.

И вот в тот вечер я освобождала, освобождала оба эти стресса, вхожу в дверь. А муж суп вчерашний греет, уже тарелки на столе. У нас так всегда. Кто раньше придет домой, тот начинает заниматься ужином. Садимся за стол. Он напротив меня. Я начала первую ложку подносить ко рту, а в этот момент он открыл рот и начал разговаривать. И, как я шучу, оказывается, что мой муж ходит на работу, оказывается, у него есть товарищи по работе и, как ни странно, у них у всех имена есть. Говорит, говорит мой муж, целый час. Я подставила одну руку под голову. Говорит, говорит, второй час. Я подставила другую руку. Тогда он воскликнул: «Господи, да ты, наверное, устала!» С этого момента мой муж разговаривает... Через месяц у нас был день рождения. У меня с младшей дочерью день рождения в один день, а у мужа — рядом, поэтому мы все три праздника отмечаем вместе. Все наши торжества всегда открывала я. Я могу очень хорошо говорить, когда нужно, а когда не нужно, я такая же молчаливая, как он. Мы вдвоем без слов понимаем друг друга, разбираемся во всем, и нам так хорошо. И так, у нас день рождения, мы ни о чем с мужем не договаривались. Собираются люди, входят в зал, и, я вижу, мой муж уже там и общается с гостями, приветствует их, все уже устроено. Я могу быть просто женщиной, не первой на материальном уровне, а второй, как полагается. Потому что я умела это «а духовном уровне. Конечно, пришлось ждать 25 лет, ну и что? Это короткое время по сравнению с тем, насколько стар мир.

Так мы развиваемся. А если вы посмотрите на мои мягкие ткани, тогда вы понимаете мою маму, вы понимаете, как папе тяжело было носить эту нагрузку мамы, но он выдержал. И это говорит, что мне тоже нужно понимать маму, которая всю жизнь «умирает» с утра до вечера, непрерывно жалуется и плачет.

А толстая я такая просто оттого, что когда папа умер, то у мамы возникла еще одна причина для слез, от ее чувства вины, которое она не признает. Ну а я запретила себе плакать. Эта водичка, которая есть внутри, является строительным материалом для жировой ткани. Я говорила, что должна была защищать себя от народа, который не понимает. Однако если такой проблемы нет с мамой, тогда и с другими людьми ее тоже нет. Все начинается с корней. И так как после смерти отца мама жила у

меня, я должна была защищаться от ее слез. Я столько печали освободила из себя, что уже могу плакать, когда случается радостное событие.

Значит, вам нужно свою испачканную гордость за то, что у вас случилось, просто освободить и понимать, что если до событий не умели понимать, то хотя бы потом делайте вывод и просите прощения за то, что не умели раньше свою гордыню отпустить.

Старые сломанные вещи часто исправить невозможно, потому что чем лучше вещь была раньше, тем лучше видны сломанные места, и это раздражает. Чтобы снова находить друг друга, нужно обоим заниматься собой. У нас в Эстонии многие занимаются собой при помощи книг, которые сейчас могут купить, и в них найти все, что нужно. Часто бывает, что после развода обе стороны не хотят вообще знать противоположный пол, потому что опыт был такой болезненный. Проходят годы, и люди начинают при помощи этих книг понимать, что это их собственная ошибка. Одна, другая, третья, потом окажется, что всё — их собственная ошибка. Начинают заниматься собой и находят друг друга снова (мужчины — женщин, женщины — мужчин). Теперь у них будет нормальная семейная жизнь. Чтобы находить друг друга, нужно, чтобы оба работали с собой. Одного себя не достаточно. И если другой не готов, не значит, что я должна жертвовать собой и все терпеть.

Самопожертвование ради чего-то — означает заболевание. Потому что **самопожертвование — это базовая энергия нарушения обмена веществ**. Самопожертвование — это результат стресса греха. Грешный человек должен искупить свои грехи через страдания. И это называется религиозная война или, точнее, святая война. Святая война против самого себя из-за своего греха — это самопожертвование, с которого начинается нарушение обмена веществ. А любое заболевание начинается только тогда, когда нарушен обмен веществ. Без нарушения обмена веществ заболевания не может быть.

Если бы человек умел слышать свои слова и слова Других людей, тогда мы поняли бы сущность этих слов и тогда мы умели бы на ходу исправлять ошибки, но пока, к сожалению, мы только учимся этому. Часто на прием приходит человек, рассказывает коротко о своих проблемах. Я иногда вижу, что нужно просто записать консультацию на магнитофон, дать эту пленку ему с собой и сказать: «Пожалуйста, домашний урок здесь». Больше ему ничего не надо было бы говорить. Потому что этот человек сам все высказал, только язык стрессов выражается по-разному, поэтому люди не умеют понимать этот «китайский» язык.

## **Открытый урок II**

Я приглашаю на сцену женщину, которой представилась очень интересная картина в связи с гордыней.

*Я видела клетку с прутьями толщиной в руку, в ней был мужчина, он сидел. Но это было потом. Л сначала я почувствовала сильный запах вареного мяса. Женщины этот запах знают: когда мясо только закипает. У меня он вызвал отвращение. Потом увидела мужчину. Он встал и начал делать какие-то гимнастические упражнения. Затем, когда заговорили про животных, я увидела пантеру. Черная мощная пантера прыгала по клетке. Потом она исчезла и снова появился мужчина. Я открыла двери с двух сторон. Мужчина пропал, вместо него появился вихрь — торнадо. Он разделился на две части, одна вышла в одну сторону, вторая — в другую. Потом сумерки, не черно, сумеречное что-то. Когда энергия перешла через порог, затем исчезла, вихрь тоже, стало светлее. Я отпустила гордыню, по-моему, мне это до конца не удалось. Мне было горячо-горячо, потом холодно и страшно. Возник дискомфорт на уровне шеи.*

Как вы себя чувствуете сейчас? Хорошо?

*Не очень. Испытываю чувство беспокойства.*

Беспокойство. Человек что-то сделал, в связи с чем появилось беспокойство. Беспокойство также говорит: пожалуйста, освободи меня. На уровне шеи энергия остановилась. Как это место называется? Шея со стороны спины — загорбок. Какая шея и какой загорбок у Нефертити — у богини красоты? Есть сзади выступ на шее? Вообще нет, правильно. Потому и зовется богиней красоты? А какие заливки у нас уже от рождения? Что это означает? Если у человека еще с прошлой жизни есть страх, что меня не любят, то что будет делать такой человек в этой жизни? Тащить ужасный груз на своих плечах.

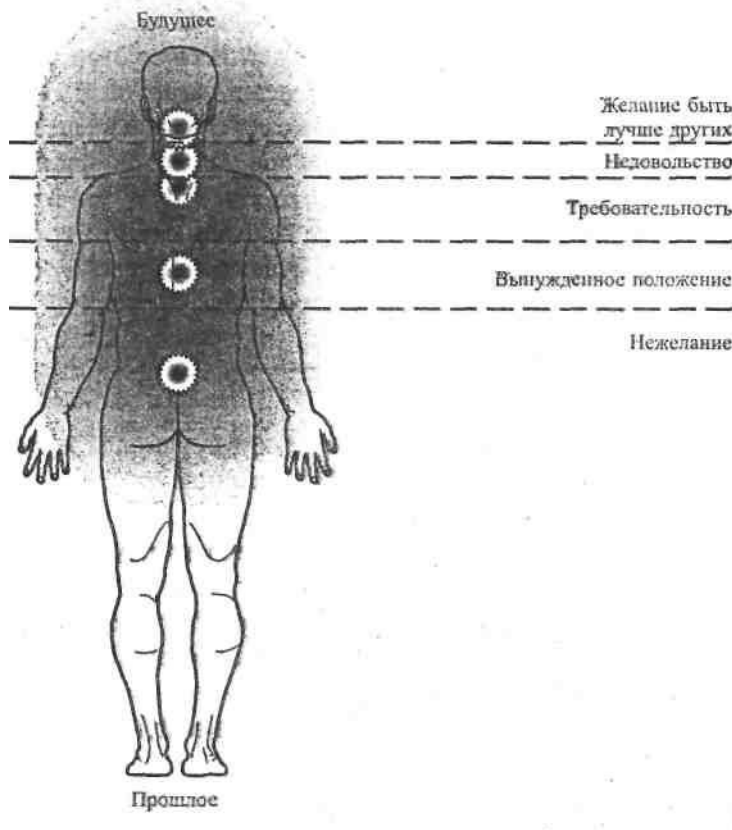


В одной из моих книг есть схема, где указаны пять зон распределения энергии в районе спины. Я уже писала, что основными уничтожителями энергии воли являются:

- **нежелание** (располагается на уровне поясницы);
- **вынужденное положение** (располагается в области нижних грудных позвонков);
- **требовательность** (располагается в области верхних грудных позвонков);
- **недовольство** (располагается в области шеи);
- **желание быть лучше других** (располагается в области верхних шейных позвонков).

Будучи в состоянии равновесия, эти стрессы придают жизни смысл и движение, а при непомерном возрастании уничтожают, если человек не извлекает урока.

**Требовательность** хочет научить человека быть малотребовательным. Она говорит: *«Кто умеет радоваться малому, тот притягивает к себе большую радость. А кто сразу стремится к большому, тот останется и без малого, поскольку не умеет ценить и беречь счастья».*



Что находится на уровне, плеч? **Сверхтребовательность**. **Сверхтребовательность к себе** находится в плечевом поясе у основания шеи. **Сверхтребовательность к семье** располагается на ширине плеч. **Сверхтребовательность к близким людям, которые много значат для меня**, располагается в зоне плеча до локтя. **Сверхтребовательность к людям, которые что-то значат для меня**, находится в зоне от локтя до кисти, а **сверхтребовательность к чужим людям** — от запястий до кончиков пальцев рук.

**Сверхтребовательность к себе — самый страшный из всех перечисленных стрессов.** Этот горбик в районе седьмого шейного позвонка показывает, какие мы имеем цели. Вот, скажем, какой-то человек так сильно заиклился на своем деле, что в народе это называют «до мозга костей». А мозг костей, что это за орган? Костный мозг — это орган кроветворения. То есть чем больше мы стремимся к цели сделать все абсолютно идеально, тем больше мы «внедряемся» в свой костный мозг, и что тогда у нас с кровью? Этим мы нарушаем функцию костного мозга, то есть уничтожаем любовь свою, то есть кровь свою. И когда не получаем того, что хотим, все равно от кого, от других или от себя, тогда становимся ужасно недовольными.

Недовольство — это уже шея. **Стресс шеи — недовольство.** Недовольство может быть разным. Если мы оцениваем что-то как несоответствующее норме, это уже говорит о недовольстве чем-то или кем-то. Обоняние нашей участницы уловило запах вареного мяса, который ей был противен. Это говорит о том, что ей противно то, что она с собой делает. Как такого человека любить? Недовольство такой стресс, который «варит и жарит» нас не только духовно, но и физически.

В нашем организме есть ткань, которая носит название соединительной. Она состоит из эластиновых и коллагеновых волокон. Коллаген — нерастворимый в воде белок. А вот если этот белок на медленном огне кипятить, тогда он денатурируется в желатин. Желатин не несет в нашем теле никакой функции. Это только «сопли». Если мы не хотим показывать, как мы обиделись, хотим доказывать, что мы лучше, мы интеллигентнее того, кто нас обидел, тогда «сопли» не выходят, копятя внутри. Когда мы стыдимся своей наивности, своей глупости, своей отрицательности, когда стыдно показать, что меня обидели, тогда мы проглатываем эти «сопли». Иногда эта обида идет прямо в сердце. Мы сами взяли ее внутрь. Ведь мы недовольны. И таким образом наше недовольство превращает наш коллаген в такую густую слизь, что теперь естественным образом из организма она выйти не может, но вычищается при помощи лимфы.

Тело человека остается здоровым, пока эмоции и чувства находятся в равновесии. По мере углубления стрессов в организме накапливаются шлаки, и количество свободно циркулирующей жидкости уменьшается. Это свидетельствует о снижении очистительной способности тела. Так происходит старение. Стареет тот, кто вбирает в себя стрессы. Иной ребенок изможден настолько, что выглядит дряхлым старцем.

Вода циркулирует в составе крови и лимфы. Чтобы тело продолжало жить, и было здоровым, состав крови и лимфы должен быть относительно постоянным. Накопление шлаков делает кровь и лимфу более густыми. Дополнительное количество воды спасает человека от смерти. Вода разжижает шлаки, и теперь опять можно накапливать стрессы: вода для разжижения шлаков найдется всегда. Таким образом тело получает излишнюю нагрузку и массу. Это — сигнал, подаваемый телом: Тело дает знать о том, что нуждается в помощи.

Если человек не понимает, что стрессы необходимо освободить, чтобы шлаки могли выйти наружу, то ему выпадает урок посложнее. С увеличением шлаков последние уплотняются, образуя студенистые комочки в крови и лимфе.

Те, что находятся в крови, называются тромбами. Увеличение лимфатических узлов каждому из нас знакомо по собственному опыту.

Когда тромб закупоривает кровеносный сосуд, клетка остается без питания и умирает. Это опасно для жизни.

Увеличение лимфатических узлов каждому из нас знакомо по собственному опыту. Когда закупоривается лимфатический сосуд, то остаточные вещества жизнедеятельности клетки не могут выйти из тела наружу, а скапливаются в лимфатических каналах и лимфатических узлах, которые своим увеличением и болью подают сигнал о том, что злобу необходимо освободить. Данный сигнал говорит о том, что еще можно помочь.

Кровь питает, лимфа очищает. Обе жизненно необходимы.

**Кровь символизирует женщину.  
Лимфа символизирует мужчину.  
Здоровье символизирует любовь.**

**Выделения** показывают, что вы себя жалеете и считаете страдальцем, но не понимаете того, что сами вынуждаете тело страдать. Копите в себе все то, что должно бы выходить наружу, пока не является болезнь, чтобы спасти вас от вашей же глупости.

Например, если капает из носа, то он говорит: вот она, причина твоей болезни, — обиженность. Если причиной был бы холод, то у холода и капало бы из носа.

Злоба поменьше влечет за собой и меньший недуг. До тех пор пока тело чувствует, что в состоянии оказать помощь путем повышения температуры, оно это и делает. При накоплении все более сильной злобы жар бы усиливался, но это превзошло бы порог выносливости человеческого тела. Пока в человеке сохраняется детская искренность и честность перед самим, собой, а также подсознательное признание собственных ошибок, на помощь ему будет приходиться высокая температура. Но кто упрямо настаивает на собственном праве, тот навлечет испытание в виде болезни посерьезнее.

**Болезни с повышенной температурой помогают очиститься тем,  
кто не стыдится  
своей примитивности,  
низкого уровня материальной жизни,  
своего тела,**

своей страны,  
своего народа и  
своего родного языка.

**Чем больше мы всего этого стыдимся, тем реже к нам на помощь приходит болезнь с повышенной температурой.**

Не относитесь к болезни с ненавистью! Любите ее — она ведь пришла помочь. Болезнь — это ваш наставник. При правильном мышлении гриппом можно переболеть за пару часов и даже приобрести иммунитет к данному вирусу.

Почему же всякое воспаление, будь то даже насморк, продолжается по крайней мере неделю, те есть семь дней? Потому что оно дает человеку по одному дню для анализа ошибок на уровне каждой чакры.

### **О химии организма**

Сейчас я объясню, что происходит на уровне химии организма.

Вот мы все обижаемся, обижаемся. Обижаемся, когда хотим и когда не хотим. Не умеем спросить себя, нужно ли мне это, не умеем жить по потребностям. Чем лучше человек, тем больше у него внутри обиды. Все это находится внутри и не может выходить, пока человек не поймет, что он сделал неправильно. А когда возникает стресс тупика, безвыходного положения, тогда закрываются отверстия лимфатических путей на коже и на слизистых. И эти «сопли» все сгущаются, сгущаются, пока не наступит критический момент. Теперь все зависит от моей реакции на то, что будет дальше.

Предположим, я ужасно старался чего-то достичь, где-то в теле немного поболело и все прошло, незаметно как будто. Но чем больше мы стыдились и хотели доказывать, что ничего плохого нет, тем больше очаг, тем тяжелее заболевание и тем больше микробов активизируется у нас внутри. **Нет инфекционных заболеваний, есть инфекционное мышление.** И все микробы — это наше личное дело. Когда наука сумеет на определенном уровне, как я говорю, «надеть красный галстук одному микробу на шею» и проследить, как этот микроб двигается в теле, тогда все станет понятно. Я говорю о бактериях, которые лечат воспалительные очаги. Если пометить микроб и следить, как он живет, тогда станет ясно: никто меня не заразил. Мое собственное восприятие, понимание окружающей среды создало соответствующую энергию, и эта моя энергия разбудила соответствующие бактерии, которые быстро-быстро начали размножаться, а это и есть воспалительный процесс, который на самом деле является помощью, стремлением организма предотвратить более тяжелое заболевание. А что делает человек, который получил воспаление? Бегом к врачу, потому что все мы спешим, мы даже время не даем себе это заболевание прожить. Не живем сами и не даем жить никому. Правильно? Убиваем бактерии, а комок слизи остается. И соответствующее заболевание нарастает. Чем тяжелее заболевание, тем дольше нужно температурить, а мы этого не выдерживаем, сбиваем температуру. Так заболевания остаются невылеченными.

Мы все очень недовольны собой. И кто наш враг, против кого мы себя защищаем? Да мы сами. Мы — добрые люди — защищаемся от себя. Потому что все доброе, что мы делаем для других, мы делаем им во вред. Этим мы ведь проживаем жизнь других, не даем им страдать, если они по-другому учиться не умеют. Вот если человек начинает заботиться о себе, он никогда не заболеет. А когда мы переживаем из-за других, тогда мы заболеваем. Потому что этим мы живем жизнь других. Когда женщина беременна, ей нужно понимать, что я — мама, которая, как любовь, притягивала к себе любовь. И любовь пришла — ребенок мой. И не надо переживать из-за того, что, может быть, я плохая мама. Чем больше переживаем, тем хуже становится жизнь ребенка, и оказывается, что то, чего я боялась, то и случилось. Я хотела нравиться себе, чтобы нравиться другим. Я хотела доказывать себе, что я лучше, чем я есть. И в результате не получила того, что хотела. И как теперь быть? Что теперь будет? Что обо мне подумают? Что же тогда происходит внутри? Это трагическая реакция, трагика. **Преувеличение — это всегда трагика.** И чем острее трагика, тем больше страх, страх — это холод. Как будто соответствующую часть тела поместили в холодильник. Что получается из жидкого желатина в холодильнике? Холодец. Так мы «варим» из себя холодец.

Во время беременности мама хочет быть самой хорошей мамой и реагирует соответственно. Беременная женщина очень чувствительна, она ведь носит другую жизнь. Ее чувства обострены, потому что она ответственна за жизнь, за дух, за любовь — это женская ответственность. Поэтому женщина очень чувствительна и на все реагирует преувеличенно, то есть «варит из себя холодец».

А если хороший человек живет для других и не получает того, что хочет? Он реагирует так же: «Что теперь будет? Что со мной будет?» И эффект тот же — как будто растопленный желатин поставили в холодильник. Все заболевания начинаются с момента, когда, как пробкой, закупориваются один или несколько лимфатических узлов, шлаки там начинают застаиваться, подвижности ведь нет. Возникает очаг заболевания. Чтобы вылечить это заболевание, нужно, чтобы этот комок «холодца» вышел. Как это можно? Как? Как люди обыкновенно делают? А как жизнь нам поможет? Мы можем идти в баню, сидеть в ванне, это внешне нас греет. А по-настоящему изнутри греет температурное заболевание. У кого за последний год было температурное заболевание? Одна, две руки. У кого за последние десять лет не было температурных заболеваний? Ужасно, так много хороших людей.

**Температура** говорит о том, что даже если вы без укора подумали о человеке как о виновнике своего недуга, то, тем не менее, вами вынесен приговор, который может испепелить лишь огонь температуры, если тело захочет вам помочь. Тело всегда готово помотать, если только вы дадите ему такую возможность. Правильное мышление подобно открыванию двери для подоспевшей помощи. Огонь оставляет после себя пустоту, чтобы человек смог начать заново и с правильного конца.

Например, если вы твердо решили, что ваша болезнь от холода, то поднимается температура. А может быть, и иной заклятый враг.

Температурные заболевания — это подарок природы. Но заслуживают подъема температуры те, кто не стыдятся своей отрицательности, своей наивности, своей простоты, своего языка, своей родины и самого себя, такого, как есть. А чем больше у человека стыд из-за своего «низкого» уровня, из-за того, что он не дотягивает до каких-то там «высот», тем больше этот человек подавляет температурные заболевания.

Другую возможность очищаться жизнь дает нам в виде микробов. Микробы съедят этот холодец и желатин и превратят его из твердого состояния в жидкое. Если у меня что-то получилось не так и я сразу понимаю это, тогда придут микробы, съедят быстренько этот маленький комок. Может, где-то ребенок скажет: «Ты плохая мама». Если скажет, если пока не хочет уже быть настолько хорошим человеком, что жертвует собой только ради доброты. Тогда мы ужасно печалимся, не понимаем, кто мы. Вы — человек, любовь. Правильно? Да, мы все делаем ошибки, но это можно исправить. И, возвращаясь к нашей участнице семинара, я говорю: просите прощения у друга своего — тела — за то, что не умели относиться к нему без недовольства, не умели относиться к нему из любви.

Вы «варили и жарили» себя, потому что ваша гордыня — это мужчина. А вы пришли в этот мир по свободной воле, как женщина — творец всего, в том числе и мужчин. Это большая работа. Вы очень сильная, у вас мужской характер, слишком сильный для женщины. Это говорит о том, что таким сильным, то есть толстым женщинам, нужно знать, что в нас перебор мужской энергии. Мы слишком женщины от жира, но образ действий у нас мужской. Значит, наша энергетика ужасно мощная, и когда я понимаю это, тогда я осторожно работаю. Не зря существует анекдот, что, если у худощавого мужчины толстая жена, у него много счастья в доме. Правильно? Так и есть, потому что у толстого человека есть, что дать. А вот если мы свои двери распахнем настежь и кто-то попадет под эту лавину, тогда может случиться несчастье. Поэтому нам нужно освободить из себя свою доброту и желание быть еще лучше. Тогда не страдаем сами, не страдают и другие.

**Толстый желает быть честным сам, худой желает, чтобы честными были другие.** Толстый принимает лгунов за честных, худой же и в честном видит обманщика. Худой очень требователен по отношению к другим, поскольку считает, что другим не в чем его упрекнуть — ведь он в прекрасной форме. Если толстый ставит перед собой цель похудеть и действительно худеет, то его требовательность к себе превращается в сверхтребовательность к другим. Начинает действовать принцип: почему другие не могут, если я могу. Подобное отношение может обернуться полнейшей жестокостью. **Стало модным следить за своим весом, а также быть жестоким.**

**Толстый человек доволен жизнью, но не доволен собой.**

**Худой человек доволен собой, но не доволен жизнью.**

Если бы вы стали вместо бывшего благодушия *искренне* протестовать против плохого *во имя того, чтобы похудеть*, вас сочли бы плохим человеком. Этого вы не желаете. Остается одно —

повести беседу со своими желаниями и нежеланиями, выявить их для себя и потихоньку высвободить. Не для того, чтобы обрести стройность и привлекательность, а для того, чтобы высвободить из себя как хорошее, так и плохое. Тогда вы обретете внутреннюю красоту и рассудительность.

***Желаю хорошего — значит потолстеть.***

***Не желаю плохого — значит похудеть.***

Кто дает, тому воздается, и он принимает воздаяние с благодарностью. Когда бедняк, никогда не евший досыта, но не забывающий возблагодарить Господа за хлеб насущный, оказывается за богато накрытым столом, он готов съесть все без остатка. А начав есть, поклует чуточку, и все. Почему? Потому что он вобрал энергию пищи духовно, а духу известно, сколько для него необходимо физического, чтобы духовное и физическое находились в соответствии друг с другом.

Худым людям дать другим нечего, поэтому они ужасно боятся. А стройные люди — что, у них все в порядке? Это только внешняя сторона. Можно быть эгоистом с одной точки зрения или с другой. Если человек — эгоист во всех отношениях, то он физически не заболеет. Этот человек тоже будет стройным. У него нет проблем с питанием.

**Смысл приема пищи** заключается в том, чтобы дать каждой клетке тела то, в чем нуждается именно данная клетка, и вывести из клеток все, в чем они больше не нуждаются.

**Значение еды** состоит в том, чтобы с каждым новым приемом пищи понемногу приближаться к идеалу.

**Собственно прием пищи** являет собой реализацию смысла и значения еды на физическом уровне. К сожалению, люди превращаются в автоматы, в которых хоть и запрограммирован процесс обработки пищи, но каждый по мере своей корысти черпает оттуда, что ему угодно, сколько угодно, когда угодно и как угодно. Любое желание, не считающееся с другими, выводит автомат из строя. Если кто-то берет слишком много, то кто-то лишается необходимого, и оба недовольны. Один швыряет свою оказавшуюся лишней и пришедшую в негодность корысть обратно в автомат, будто машина в чем-то виновата. Другой через клавиатуру вводит в память машины свою претензию: «Ты плохая!» В один прекрасный день машина останавливается, и не будет работать, до тех пор, пока из нее не выгребут мусор.

**Чрезмерный аппетит возникает не из-за нехватки калорий, а из-за нехватки жизненно необходимых элементов — минеральных веществ и витаминов.** Речь идет не о количестве, а о качестве пищи. Переедание происходит не из-за того, что человек еще не наелся, а из-за того, что вместе с пищей человек недополучает необходимых веществ. И дело не в том, что в пище не содержатся вещества, которые уравнивали бы конкретный стресс, а в том, что тело не в состоянии извлечь данное вещество из пищи.

Почему так происходит? Потому что пища не может дать человеку необходимого, если человек не способен брать от жизни то, что она предлагает. *Пища дает нам все, что необходимо.* Чем выше требование человек предъявляет к еде, тем больше из еды извлекает. К сожалению, это обычно прямо противоположно потребности.

Уравновешенный человек *не испытывает от еды ощущения сытости*, а испытывает **чувство удовлетворения**, ибо пища ни на секунду не застаивается у него в желудке. В действительности пищеварение являет собой невероятно быстрый непрерывный процесс, при котором расщепление, всасывание, усвоение и выделение происходят одновременно. Пища дает человеку в первую очередь то, что ему необходимо для жизни. Результат зависит от того, чем для человека является жизнь. Для одного это *только* существование физического тела, для другого — *прежде всего* существование физического тела, для третьего — *только* наличие духовного тела, для четвертого — *прежде всего* наличие духовного тела. Пища отдает все сполна тому, кто ничего не отрицает, осознавая двусторонность жизни, и понимает, что жизнь начинается с неба, но без земли не было бы и жизни. Подобно тому, как небо дает земле, так и земля дает небу.

Читайте мои книги. В них я пишу про питание, про командование, про запреты.

Кто-нибудь чувствует сейчас какой-то дискомфорт в теле? Вы задыхаетесь? Что это означает? Это означает, что наше помойное ведро заполняется медленно, весь мусор оседает на дно, поверхность кажется гладкой и спокойной. Вам и кажется, что все хорошо. И вот прихожу я, такая бесцеремонная, и начинаю говорить все это и вызываю такой шторм в ведре, что дух захватывает только оттого, что,

господи, какая я плохая. Правильно? Это естественно.

Не важно, как вы «ловите» что-то важное для себя: можно только чувствовать, можно только что-то ощущать на физическом уровне. У кого-то появилась боль. Вот первая женщина открыла рот, что-то рассказала о себе, а потом у нее боли были. Почему? Очень просто. Она слушала, как потом говорят другие: все красивее и красивее. И она уже недовольна тем, что не так красиво выразила себя. Вы не заметили этого, потому что так не думаете. Только ей казалось, что все так думают. На это у нас в Эстонии говорят так: индюку тоже кажется.

Меня часто спрашивают, как понять, удалось ли отпустить ту или иную энергию. На этот вопрос — ответ однозначный: только через чувства. Вначале меняются ваши чувства, тогда вы уже чувствуете, что отношения между другими людьми тоже изменились. Не нужно ждать, что изменения произойдут только в хорошую сторону. Все привыкли к вам таким, какие вы есть. Мы привыкаем и к хорошим, и к плохим. И если возникает что-то новое, то это сразустораживает: что с тобой случилось? Поэтому меняться нужно очень спокойно, учитывая то, к чему другие привыкли, чтобы не раздражать.

*Я читала Ваши книги, но то, что вы сейчас говорите, полностью переворачивает мои представления о том, что и как надо делать.*

А почему так случилось? Потому что вы очень обязательный человек. Вот одна женщина сегодня спрашивала, как все-таки практически освободить стресс. Я два дня уже говорю, как практически. А человек опять спрашивает: как практически? Я понимаю, что и почему человек спрашивает. Обязательность так действует. Обязательный человек хочет, чтобы сказали: три шага сюда, потом поворот, потом скажи эти три слова... Понимаете? Так нас учили. И нам всем внушили с детства, что обязательность — это признак настоящего человека. Да, признак идеально хорошего человека — ангела. Но это не признак живого настоящего человека. Нам нужно заботиться о себе. А что мы делаем? Мы переживаем за других.

### **Признак хорошего человека**

Что такое **переживание**? Переживание — признак хорошего человека, но не человека. Если бы у нас не было чувства вины, то никому и в голову не пришло бы переживать. Что делает переживание? Представьте, что у всего, есть своя жизненная энергия. У Вселенной, у ее частей, у человека, и даже у каждой клеточки. У всего, что нам только придет в голову, есть своя жизненная энергия. Это, принципиально, как один большой шар, куда входят энергетические каналы с неба и из земли. Если препятствий нет, то эти энергии свободно текут из земли в небо, с неба в землю, это и есть нормальная жизнь. Все в одном.

Что же происходит, если я начинаю переживать? Ну, уж если я начну переживать, тогда может быть что-то ужасное. Не зря моя старшая дочка вспомнила такой случай. Когда я еще не занималась этими делами, она как-то спросила: «Мама, как ты можешь не переживать только оттого, что знаешь, что ты этим делаешь нам плохое?» Я ответила: «Я не переживаю не из-за того, что знаю, что это плохо, я не переживаю потому, что я чувствую, что своими переживаниями причиняю вам вред». Я старалась, как только переживание приходит, сразу что сделать? Нет, что вы, отпускать я тогда не умела. Я только теперь, последние десять лет, помаленьку-помаленьку учусь этому. О переживании я пишу только в шестой книге. Я очень хорошо умела переживания подавлять, убивать. Потому что я знала, что переживать нельзя. Я запретила себе это.

Рассмотрим это на примере, скажем: кто для меня самый важный? Муж. И вот я начинаю переживать из-за своего мужа. Этим я возьму его энергетический шар в свой шар, искривляю его энергетические каналы, и если он хочет жить, то он должен из меня выдергивать свою энергию. А я не дам. Если дам, как я могу быть хорошим человеком, который живет жизнью других? От этого страдает его трудоспособность. Я начинаю переживать из-за его трудоспособности. Возьму энергетический шар его трудоспособности в свой шар, искривляю каналы, если он хочет работать, то должен вытаскивать из меня свою энергию. А я не дам. Если дам, как я могу быть хорошей женой, которая все сделает ради мужа. От этого страдает его здоровье, и я переживаю за его здоровье. Возьму и его энергию здоровья себе, и он заболит, а я цвету. Теперь начинаю переживать из-за его заболевания. Возьму энергию заболевания себе и заболею. Если пойду к врачам, то врачи убьют болезнь. А если я разочарована уже в медицине, то к врачам не пойду. Я пойду к хорошему ясновидящему.

Ясновидящие — это люди, которые все видят, но ничего не понимают. Расскажут все, что видят, как на киноленте. Они могут очень много плохого сделать. Потому что человеку, который не

знает, о чем речь, не понимает сам, что говорит, можно дать такую информацию, что потом бог знает что может произойти. Итак, этот ясновидящий скажет мне: ты должна болеть, потому что вампир вытягивает свою энергию. Он такой хороший ясновидящий, что скажет мне, кто мой вампир. Представляете, что может дальше произойти: этот мужчина вылетит даже сквозь закрытую дверь: коленкой под зад — чтобы больше его не видеть. Если бы вы знали, сколько женщин из-за такой информации выгоняли мужей, а потом приходили ко мне, чтобы я вернула мужа обратно. А вот если мужчина заболит... Если этот мужчина попадает к тому же ясновидящему, тогда ясновидящий скажет ему: ты болеешь, потому что вампир забирает всю твою энергию. И скажет ему, что вампир — его жена. Я не встречала ни одного мужчину, который выгонял бы жену за это, но то, что он откажется от услуг такого ясновидящего, это точно. Потому что такую глупость нормальный мужчина просто не может выдержать. Так что же сделал ясновидящий солгал? Нет, правду сказал. Это хорошие люди переживают друг за друга. Один начал, другой продолжает. Особенно женщины считают, что переживание — это хорошо. Разве мужчина, который хочет нравиться женщине, не стал бы думать так же? Это происходит самопроизвольно, потому что есть такой замечательный стресс, как **желание нравиться**.

*Желание нравиться ближнему само по себе есть желание сделать его своей собственностью*, чтобы затем использовать.

Ласковый голос, красивая внешность, сердечное участие становятся мышеловкой, которая делает мышь своей собственностью. Но и в этом случае мышеловка вряд ли довольна. Все равно мышь кажется мышеловке красивее, чем она сама, лучше, умнее, ловчее, известней, более одаренной от природы. В некий момент владелец мыши не в силах больше это вынести. С этого момента достоинства мыши будут идти на убыль. Происходит это от нескончаемых упреков. Мышь старается сделаться плохой, чтобы ловушка была ею довольна. Личность деградирует, и в результате вместо одного недовольного уже двое. В действительности же нам нужно *возвышать других и возвышаться самим*.

Если мы вдруг оцениваем себя очень низко и люди не спешат доказывать обратное, нам, скорее всего, захочется стать хуже, чем мы есть, с той целью, чтобы ближний мог упиваться своим превосходством. И это тоже является желанием нравиться. Нравиться тому плохому, некрасивому, глупому, дрянному, беспомощному человеку, который считает меня хорошим.

Нам встречаются прекрасные люди, которые, тем не менее, вдруг начинают сквернословить, перестают следить за своей внешностью, приобретают неряшливый вид либо преобразуются как-то иначе, но мы не догадываемся, что таким образом они стараются понравиться сквернослову, грязнуле, неряхе и тому подобное. Но и это не приносит удовлетворения.

**Внешнее сходство с человеком нужно для того, чтобы идти вместе.  
Скрытое различие нужно для того, чтобы вместе развиваться.**

Все хотят нравиться.

**ЖЕЛАНИЕ НРАВИТЬСЯ ИМЕЕТ СЛЕДСТВИЕМ**

следующее:

1. Желаящий нравиться уподобляется предмету обожания:
  - а) *частичное уподобление* — стремление достичь внешнего сходства;
  - б) *полное уподобление* — стремление как к внешнему, так и к душевному сходству.
2. Желаящий нравиться уподобляется нескольким кумирам:
  - а) как духовное, так и физическое раздробление самого себя;
  - б) распыление самого себя между теми, кому хотят нравиться.

**Желание нравиться соответствует духовному самоубийству.** Оно автоматически быстро или медленно (это зависит от мощи вашего желания) делает вас таким, как тот, кому вы хотите нравиться. Если вы хотите нравиться человеку того же пола, как вы сами, то это быстро происходит. Если я хочу нравиться вот этой стройной женщине, я сброшу вес, хотя это нелегко. Я начинаю одеваться, как она, научусь себя вести, как она, и слова из меня начинают выходить такие же, как у нее. Это просто. А вот если я хочу этому мужчине нравиться, то трудновато бывает. Потому что тогда мне придется преобразовать себя из женщины в мужчину. Может быть, обратиться к врачам, и они удалят все признаки женского пола. Понравлюсь ли я ему тогда, это уже другой вопрос.

**I. Желание нравиться ближнему оборачивается тем, что человек уподобляется этому ближнему.** Это означает, что человек перестает быть самим собой, т. е. личностью. На первых порах сходство ограничивается переменами в гардеробе и внешнем облике. Как правило, человек становится краше. Перемена эта добровольная, осознанная. Далее следует подражание в осанке, манерах, поведении, умудренности, ловкости, одаренности и прочих внешних качествах.

Если бы человек знал, насколько он меняется, то, скорее всего, ему вообще расхотелось бы нравиться кому-либо. Медленнее всего у взрослого человека меняется фигура. Изменение же функций органов и тканей происходит быстрее. Например, усиление роста волосяного покрова у женщин и его поредение у мужчин происходит как бы само собой, когда люди желают нравиться противоположному полу, но, чтобы вернуть прежнее нормальное состояние, требуется уже серьезная работа над собой.

А если человек хочет нравиться одновременно двоим? И еще, может быть, что эти двое противоположного пола: как женщина и мужчина, мама и папа.

**II. Желание нравиться двум людям одновременно разрывает человека пополам.** Когда эти двое, скажем мать и отец, между собой не ладят, человека может охватить отчаяние. Желание нравиться вынуждает человека внимательно наблюдать за окружающими, дабы уловить малейший оттенок настроения и вести себя ему под стать. Это не так уж сложно. Сложности начинаются в ситуациях, подобных той, когда человек, желающий нравиться, в беседе с авторитетным человеком с жаром ему поддакивает и всячески расхваливает его словесный дар, а тут вдруг появляется другой авторитетный человек. Если оба авторитета между собой «на ножах», желающему нравиться приходится весьма несладко.

Не сложно нравиться, если эти двое состоят в дружеских отношениях, однако результат может оказаться весьма плачевным, потому что втроем они создают вокруг себя настолько приторно-сладкавый мир, что остальные люди его не приемлют. Ребенок, желающий нравиться родителям, строит воздушные замки, но вот являются другие дети и безжалостней, чем кто-либо, крушат созданную красоту. Искренность не позволяет им потакать разрастанию лжи, тогда как хорошие люди этого не понимают.

Ограждая собственного ребенка от плохих детей, по каким бы то ни было причинам, родители оказывают ему медвежью услугу. В подобных стерильных условиях, в отрыве от переживаний и испытаний, ребенок лишается возможности уяснить свои ошибки. Для кого желание нравиться является важнее собственной жизни, тот себя губит. Зачастую родители не могут нарадоваться тому, какой у них хороший ребенок, и даже после его смерти не могут понять, что ребенок пожертвовал собой — главное, чтобы родителям было хорошо. Виновных в смерти ребенка они ищут на стороне.

**А если человек хочет нравиться многим одновременно? Ну, тогда его тело должно стать большим, чтобы каждому хватило по куску.**

**III. Желание нравиться многим ведет к судорожным метаниям.** Страх вынуждает делать выбор. Кто желает нравиться хорошим людям, тот принимается критиковать плохих. Если хорошие не приемлют его благих устремлений, а между тем обнаруживается, что кто-то из плохих людей проявляет по отношению к нему теплые чувства и заботу, то его охватывает желание нравиться плохим, и он неизбежно начинает критиковать хороших.

Желающий нравиться, весьма вероятно, является сверхактивным борцом за людское благополучие, который, покуда не впадает в крайности, пользуется любовью у людей. Желание нравиться многим порождает стадную культуру — кланы, партии, секты, организации, во главе которых стоят люди с неутомимой энергией, всегда готовые доказать, что правда на их стороне и что вместе с соратниками они делают благое дело. Ибо являются лучшими из лучших.

А если мы хотим нравиться всем? Ну, тогда нас просто нет. Тогда мы как по отдельным клеткам раздали себя всем, а себе мы чужие. Таково желание нравиться.

**IV. Желание нравиться всем ведет к крайнему распылению собственной духовной энергии.** Чем желание сильнее, тем в большей степени человек разбрасывается духовно, следствием чего является полная внутренняя — духовная — пустота. Жизнь утрачивает свою ценность и смысл, остается лишь большая и недостижимая цель. Представьте себе, что вы вдруг пожелали нравиться всему своему народу или — более того — всему человечеству. Вам пришлось бы метаться, раздаривая себя по пригоршням, чтобы понравиться берущим, пока полностью себя не исчерпаете.



Человеку в таком состоянии не следовало бы садиться за руль, подниматься на строительные леса, прыгать, качаться на качелях, заниматься спортивной гимнастикой, а также прочими видами спорта, требующими ловкости и сопряженными с риском. Во всяком случае, не ранее чем пройдет состояние душевной пустоты, не следовало бы летать самолетом или путешествовать на судне. Почему? Потому что духовной гибели можно избежать. Физическая же гибель необратима. Желая нравиться другим, человек подлаживается под них, а значит, перестает жить собственной жизнью.

**Желание нравиться — стресс мышц спины.** Если у вас что-то не в порядке со спиной, с позвоночником, это говорит о том, что у вас есть соответствующее желание нравиться.

Приходят на прием мужчины, говорят: спина болит. Приходят на прием женщины, говорят: крестец болит. Что это означает? Это означает, что мужчины хотят нравиться тем, что они делают хорошего. И когда уже не могут, когда уже не хотят, но все-таки делают, тогда перелом и боль.

Если мы постоянно хотим нравиться, напряжение мышц постоянно растет, длина мышцы сокращается, позвонки или диски постепенно смещаются, и возникает ущемление.

А если возникает резкая реакция — «не хочу больше!» — то происходит смещение или перелом позвоночника, может даже паралич наступить.

Об этом я не один раз говорила на приеме своим пациентам. Мужчина приходит совсем кривой. Я говорю, говорю, и он это принимает, соглашается. Вдруг раздается сильный хруст, мужчина дергается и распрямляется. Говорит, что теперь все в порядке, благодарит и уходит здоровым. Бывают такие случаи. Или, например, человек, настолько пьяный, что вообще не понимает, где он, падает с пятого этажа, встает и сердится, что кто-то толкнул его, и он споткнулся, а потом идет дальше. Ничего с ним не случилось.

Если бы медицина могла уловить момент, когда у человека ломается позвоночник или любая другая кость, то ей стало бы очевидно, что кость ломается до того, как человек упал (например, поскользнулся). Он упал потому, что произошел перелом, а не наоборот. От ужасной напряженности, от ужасного страха: господи, что теперь будет, потому что я уже не могу бегать и делать всем добро, чтобы нравиться. Когда крестец болит, это говорит о том, что человек хочет нравиться себе тем, что делает всем все, что они хотят. Разница лишь в том, что мужчины хотят нравиться другим, а женщина хочет нравиться себе, чтобы потом нравиться другим.

Женщины! Высвободите *желание нравиться* своему мужу, и вы станете собой. Все, что терзало вашу душу ранее, обернется ценностью, и вы будете удовлетворены собой. Перестаньте винить трудную жизнь, плохого мужа, рождение детей и тому подобное. Все, что отняло у вас молодость и красоту, превратится удивительным образом в утраченное. Вы обнаружите в себе потребность ухаживать за своим телом, обходясь без дополнительных денежных затрат, причем забота о теле будет состоять, возможно, лишь в том, что вы начнете обращать на тело внимание. Вы не просто смываете грязь с лица и рук — вы моете лицо и руки. Неважно, холодной водой или горячей, важно то, что вы моете свое лицо и руки.

Мужчинам безразлично, нравятся они себе или нет (Если мужчина хочет нравиться себе, значит, он стал чересчур женственным, женоподобным. Это происходит от слишком большого (и в большинстве случаев, неосознанного) желания мужчин нравиться женщинам. В последнее время таких мужчин становится все больше. — Примеч. науч. конс.). Вот такова проблема переживания, которую мы тоже скрываем своей добротой.

Вообще, если у вас что-то не в порядке, значит, вы неуравновешенны. **Заботиться о себе — это уравнивать себя в каждом моменте жизни.** Если человек уравновешенный, что тогда он делает? Забот нет тогда, что ли?

Уравновешенный человек тот, кто постоянно заботится об уравновешенности, потому что уравновешенность застоем не является. Уравновешенный человек, как птица, когда он был неуравновешенным, был на земле. Теперь, когда начинает подниматься, уравнивает себя сам. Когда птица взлетает, ее крылья очень мощно работают, чтобы набрать высоту. И когда она уже там, наверху, нам кажется, что она просто парит, не двигая крыльями. Именно там она особенно заботится о себе, ловит очень маленькие струи воздуха и, непрерывно делая движения крыльями, восстанавливает баланс. Птица в небе беззаботна. Птица заботится о себе постоянно. Это — как забота святого (Святой человек чутко улавливает самые слабые сигналы, отпускает энергию на самых отдаленных подступах к себе и таким образом восстанавливает свою уравновешенность. Амплитуда его жизненной энергии очень незначительна — как мелкая зыбь на море. — Примеч. науч. конс.).

Проявление заботы — это инстинкт. Заботливость свойственна и животным. Человеческая любовь есть любовь душевная, которая делает нас людьми.

Если мы освобождаем свое переживание, это переживание становится энергией заботы. И тогда мы сможем справляться с жизнью, как птицы. Птица заботится о завтрашнем дне. Птица не переживает из-за будущего, она о нем заботится. Когда мы, люди, заботимся о завтрашнем дне, мы уже сегодня живем полноценной жизнью. Завтра мы поднимемся еще выше.

А если человек хочет жить беззаботно, что тогда? Тогда этот человек — птица. Что мы обычно имеем в виду, говоря о женщине, что она — птичка? Когда я говорю это в Эстонии, тогда женщины начинают сразу оправдываться: я не сижу на шее у мужа, я всегда зарабатывала больше, чем он. Тогда я отвечаю: простите, но тогда вы — гусыня, птица еще большего размера.

Женщина может зарабатывать сколько угодно, в тысячу раз больше, чем муж. Мудрая женщина никогда этим не станет попрекать мужа и не начнет играть в доме царицу. Мудрая женщина благодарит Бога за то, что у нее сейчас есть возможность зарабатывать, потому что умное человечество настолько глупо, что обязательно платит за труд, который ничего не стоит, больше всего. И она вносит свои деньги в общий кошелек и не унижает этим мужа. Этот муж дома — глава семьи. Но так может быть только при условии, что жена — не гусыня.

Когда человек хочет жить беззаботной жизнью, тогда может случиться большое несчастье. Приходят ко мне супружеские пары, рассказывают, как они всю жизнь с утра до ночи работали, работали, чтобы получить такой доход, который позволит им жить беззаботно. Теперь это время настало, у них столько денег, что хватит до самой смерти и детям останется еще на долгие годы. И что теперь? Почему они пришли ко мне? Потому что у них ужасное горе: их дочка — проститутка, как оказалось, сын — вор. Детям не нужны деньги, которые есть у родителей.

Почему случилось такое несчастье? Очень просто. Желание жить беззаботно делает женскую энергию птичкой, а мужскую — волком. Мы бессильны перед властью своих стрессов, поэтому нужно заботиться о том, чтобы освободить свои стрессы. Все наши проблемы — это неуравновешенность.

*Смелый человек уравновешен.* Подобно тому, как в нем в шахматном порядке перемежаются негативность и позитивность, так же перемежаются интеллигентность и неинтеллигентность. В нем мирно уживаются противоположные виды энергии, и искупление плохого происходит незаметно.

В испуганном человеке противоположные виды энергии *вынуждены сосуществовать вместе.* При их соприкосновении друг с другом возникает неприязнь к энергии-чужаку, что приводит к недружелюбию, а это, в свою очередь, — к враждебности.

Душевный покой — это уравновешенность или, иными словами, совершенство, которое мы называем истинным благом и которое ищем. Мы постоянно путаем его с внешним, или кажущимся, благополучием, не сознавая того, что кто очень хороший внешне, тот очень плохой внутренне.

**Мы постоянно путаем уравновешенность со сдержанностью.** Порядочность, воспитанность, вежливость, благонравность и т. д. являются сдержанностью. **Сдержанность — это сокрытие в себе плохого и его внешнее приукрашивание,** что в конечном итоге приводит к внутреннему надлому, а иначе говоря, к болезни.

**Сдержанность есть насилие над собой, ненависть к самому себе.  
Уравновешенность есть любовь к себе и другим.**

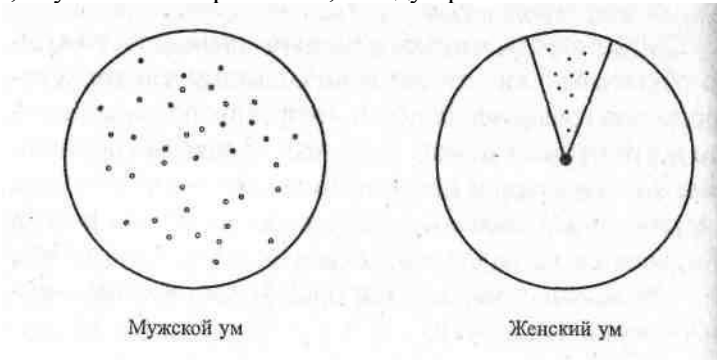
Если смотреть, что такое уравновешенность, то нужно обязательно видеть оба конца. Потому что когда говорим про уравновешенность, то противоположность — это неуравновешенность. И две самые главные противоположности в одном целом — человеке — это женщина и мужчина. Правильно? Если они люди, то они растут, как растение, вверх и не препятствуют росту других. Они, как птица, поднимаются как одно целое, как два крыла — опора друг другу.

К сожалению, неуравновешенность сейчас увеличивается, особенно среди белых людей. Что представляют собой белые люди? Белые люди — это люди, которые считают себя лучше — лучше, чем черные. Но мы не лучше, мы только большее число раз реинкарнировались,

А ведь чернокожие учатся за одну жизнь гораздо большему, чем мы. Они не торопятся. Они быстрые, однако не спешат. А мы что? Мы бегаем туда-сюда и доказываем что мы не торопимся, что у нас времени достаточно. Все, делаем прямо противоположно тому, что нужно. И поэтому наши силы и

время уходят на ветер. Для того чтобы понимать себя, чтобы понимать людей противоположного пола, я немножко объясню некое своеобразие, которое нужно иметь в виду.

**Ум — мужская энергия.** Вот вы знаете, что мужчины умные, а женщины глупые. Правильно? Ум нужен, потому через ум мы развиваемся. Ум — строительный материал мудрости. Все зависит от того, как мы используем ум. Религией установлено, что мужчина — умный а женщина, скажем помягче, неумная. Это правильно, между прочим.



Как работает мужской ум? Ну, скажем, это — земной шар. Мужской ум такой, что узнает что-то и сразу, автоматически, применяет это знание, чтобы построить себе систему на материальном уровне. Чем умнее мужчина, тем больше он может охватывать весь земной шар. Если этот мужчина продолжает учиться, он присоединяет новые знания к первоначальной информации, совершенствует свою систему, и эта система работает.

Каков женский ум? Нарисуем также схематично земной шар. Если женщина узнаёт что-то, то это знание тоже оформляет в систему. Какую? Иную, нежели у мужчины. Мужчины, ну признайте, что ум женщины просто другой. Мужской ум устроен одним образом, а женский — другим. И поэтому, когда мы, женщины, вберем в себя негативную оценку своего ума и применим ее к себе, а не к своему уму («я — глупа»), тогда мы — униженные, тогда мы — плохие, тогда нам стыдно, тогда мы — рабыни. И тогда начинается восстание раба: мы показываем мужчинам, что мы не хуже. Женщина идет учиться, и старательно учится. Она может получить техническое образование, она все в таких в подробностях знает, что каждый мужик, у которого такое же образование, по сравнению с ней — пустое место. А мужчины в своем трудовом коллективе, если такая женщина приближается, говорят: «За что такое наказание?» Потому что женщина атакует, она без перерыва доказывает свой ум, свое преимущество и сама не понимает, что таким образом показывает свою глупость, которая достигла таких больших размеров. А если этой женщине когда-то муж сказал что-то пренебрежительное про ее ум, тогда уже начинается семейная битва.

Что делает женщина, которая страдала в семье от отношений своих родителей, где отец был настолько глуп, что сказал маме: «Ты — дура»? Мужская глупость говорит жене: ты — дура. С этого начинаются страдания. И ребенок-девочка в такой семье (чтобы с ней такого не случилось) сразу начинает доказывать, что она умнее. Женщина, которая доказывает, что она умная, не только принесет мужу молоток и гвозди, она будет стоять рядом и учить, как вбивать гвоздь в стенку. Хороший муж делает, как командует жена. Чем больше он так делает, тем больше становится похожим на тряпку. А если муж не совсем тряпка, то, когда ему станет неважно, он сделает такую ошибку, что скажет жене: «Дура, я сам умею». Да, гвоздь забить умеет, но не умеет понять суть ситуации.

Если женщина простая, необразованная, у нее нет диплома, который подтверждает ее ум, тогда, если муж скажет «дура», ей становится обидно, но что делать, Поссорятся, каждый выскажет свое мнение, оба таким образом развиваются. Признают, поймут — это неважно, главное — они так развиваются. Они вместе идут дальше, ссорятся, мирятся, могут жить всю жизнь вместе. А вот если образованной женщине так сказать, потому что она сама спровоцировала это, то чем веселее бумаги в кармане, тем скорее наступит момент, когда она больше рта не откроет. Но тогда в ход пойдет самая сильная сила в мире — это женская мысль. И в сети этой мысли мужчина, как муха в паутине паука. Дергается, дергается, пока не станет совсем пустым. Поэтому мужчинам никогда нельзя говорить женщине, что она дура. Если бы существовал только материальный уровень происходило бы только то, о чем я только что говорила. Но существует не только это.

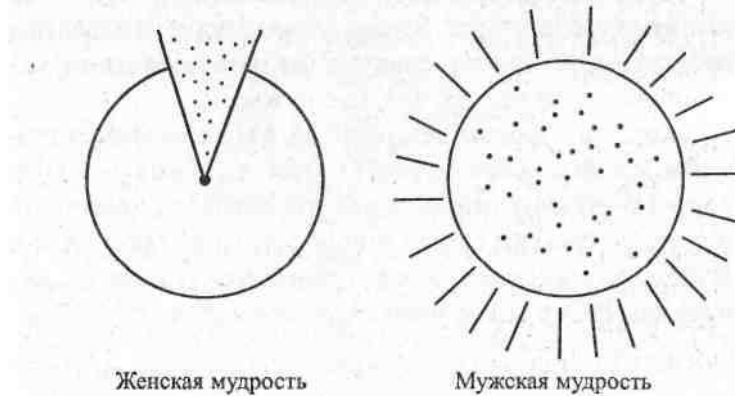
Другой конец ума — это мудрость. И вот здесь уж совсем другое дело.

**Живая мудрость** — это та, которую человек признает в своей душе и использует

соответственно потребности. К живой мудрости относится также мудрость, приобретаемая с опытом в ходе конкретных дел.

**Мертвая мудрость** — это та, которую человек зазубривает в принудительном порядке, но которая из-за внутреннего неприятия не становится частичкой души и потому вылетает из головы. Если человек, попавший в беду, надеется лишь на чужой совет, то в ответ он получает мертвую мудрость, которую не понимает и не может употребить себе во благо. Наимудрейший из всех советов может восприниматься недовольным человеком как пустая болтовня.

Женскую мудрость графически можно представить как на рисунке. Так как мудрость измерить по величине и весу невозможно, то ее как будто и нет. **Женская мудрость — бесконечная энергия.** Все идеи идут от женщин. Если женщина мудрая, она точно чувствует, на что способен ее муж. Мудрая женщина дает свою идею всегда только на один шаг вперед, учитывая, что на реализацию этой идеи нужно определенное время. И она спокойно занимается своими делами, а муж помаленьку развивается, развивается — и сделает это дело. И это не займет столько времени, чтобы он забыл, от кого пришла идея. Он признает жену рядом. Не хвалит ее, не чувствует себя униженным, а именно признает жену.



А умная женщина, оттого что думает, что ее считают душой, занимается только одним — доказыванием, что она лучше или хотя бы не хуже других. И тогда эта женщина дает мужу идею настолько сложную и высокую, насколько она вообще способна сообразить. Эта идея не учитывает возможностей мужа. Женщина оставляет свою идею «висеть в воздухе», а мужчина будет стараться реализовать ее. Но чем больших усилий это требует, тем больше пройдет времени. И когда он готов воплотить эту идею в жизнь, он уже забыл, от кого она пришла. Реализовав эту идею или еще накануне ее реализации он отправляется в организацию, созданную мужчинами, под названием «Патентное бюро» и там, на бумаге, официально закрепляет авторство этой идеи за собой.

**Мужская мудрость** другая. Мужская мудрость — это как атмосфера вокруг Земли, у нее есть границы, она небольшая, но достаточная, чтобы организовать на материальном уровне все так, как нужно.

Женская мудрость безгранична, а мужская имеет границы. И только наша глупость может оценивать ум и мудрость по отдельности. Каждый раз, когда мы делаем это с другими, мы тем самым пилим сук, на котором сидим. В какой-то момент сук просто обломится, и тогда мы обнаружим себя в очень униженном состоянии.

### **Материальные и духовные желания**

У всех нас много разных желаний. Не правда ли? А принципиально желания — это страх («Я хочу» — страх не получить то, что хочу. «Я не хочу» — страх получить то, что не хочу. — Примеч. науч. конс.).

Страх сначала вырастает в желание, а желание перерастает в знание. Но принципиально все это — страхи. А энергия страха сужает, сжимает, напрягает до судорожного состояния, до жесткости, до границы смерти, но не убивает. Чем сильнее страх, тем больше мы притягиваем то, чего боимся. Страх → желание → знание (Страх оказаться (или не оказаться) в какой-то ситуации вызывает сначала желание ее избежать (или получить), а затем возникает знание, как этого добиться. — Примеч. науч. конс.).

Есть материальные желания и есть духовные желания. Какие хуже? Духовные. Потому что материальные желания имеют отношение лишь к материальной сфере, а духовные желания относятся ко всему бесконечному миру.

### **Материальные желания:**

желания (я хочу или я не хочу)



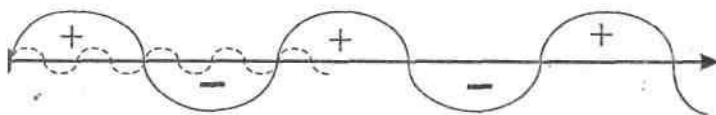
требования  
↓  
сверхтребовательность

Сначала это просто желание, хочу и все. Следующее — это уже настойчивое требование. А сверхтребовательность — это уже когда руки сжаты в кулаки, это уже целенаправленная напряженность. И эта напряженность зависит от того, от кого требуют. Материальные желания перерастают друг в друга опять при «помощи» стыда. Стыжусь своих желаний, а перед кем стыжусь? Материальные желания развиваются по нарастающей, когда я стыжусь перед другими.

Если мне стыдно за то, что другие видят, что я желаю, ясно, мое желание перерастает в требовательность. Если я уже повысила голос (стыдно перед другими за то, что мое требование не выполняется), то требовательность становится сверхтребовательностью.

Если я стыжусь перед другими своей сверхтребовательности, тогда это уже переход на следующую ступень, которая называется **духовные желания**.

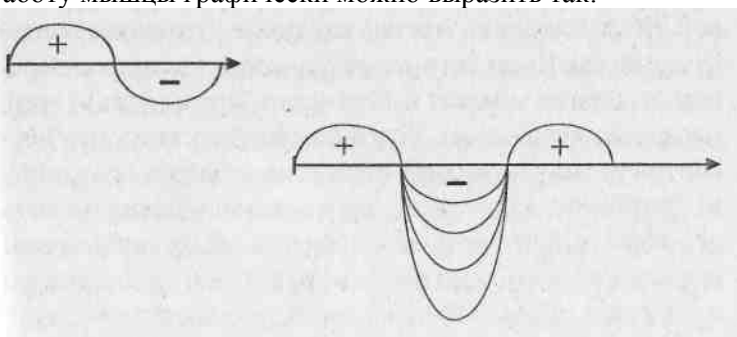
Жизнь течет волной, как мы уже говорили. И чередуется на этой волне плюс и минус. Все движется согласно такому закону движения. Что показывает длина волны со знаком «плюс» — положительная энергия? Движение это или застой? Застой, движение — там, где знак «минус». Ну, мужчины, творцы материального мира, скажите, что такое электричество? Поток электронов.



Женщины, если хотите что-то знать, обратитесь к мужчинам. Они это знают, каждый мальчишка это знает, у сыновей спросите. «Минус» — это движение, а «плюс» — это отдых. И так жизнь устроена: после работы — отдых, перед следующей работой — тоже отдых. Это нормально. Каждую мышцу заставляет работать энергия силы воли. А когда мы свою силу освобождаем, что тогда? Тогда будет вообще нерабочее настроение, что ли? Свободная сила воли становится свободной волей, а это — любовь. Если мы научимся все делать из любви (по свободной воле), тогда амплитуда наших жизненных колебаний станет очень маленькой. Но мы пока так не умеем.

**Материальные желания действуют на наши поперечно-полосатые мышцы.** Поперечно-полосатые мышцы приводят в движение скелет: хочу — мышцы сокращаются, не хочу — остаются расслабленными. Итак, своими желаниями (вплоть до сверхтребовательности) мы можем вызывать патологию этих мышц. Все мышцы имеют разную длину и разную силу — такую, как это необходимо для нашего организма как системы.

Работу мышцы графически можно выразить так:



Если колебания «+» и «-» одинаковые, тогда мышцы совершенно здоровы. Они совершили работу и получили соответствующий ей отдых, то же и с человеком: хочу работать, но и об отдыхе не забываю.

А что происходит, если мы хотим, все больше и больше требуем и уже кулаком стучим? Что тогда будет? Может быть такая ситуация, что мы даже ночью не сможем расслабиться. Потому что чем больше сила напряжения (амплитуда со знаком «-»), тем труднее мышце расслабиться. Если какая-то мышца больше чем два месяца находится в одном положении, тогда происходит ее окостенение.

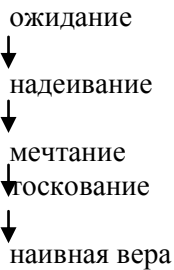
А если человек хочет, хочет, хочет — и в какой-то момент вдруг ошутит безнадежность своих усилий, то вся мышечная масса повиснет, как тесто на веревке. **Безнадежность лишает мышцы тонуса.**

И если человек, у которого нет сил в мышцах, еще радуется и считает себя лучше других только оттого, что у него хороший «товарный вид», поскольку мышцы сохранились, то мышцы у него заболевают. И лежит такой «красавец» в постели десятилетиями, даже смерть его не берет.

А когда человек начинает стыдиться, что он такой, какой есть, мышцы есть, а он не в силах что-либо поднять, — то стыд сушит. Стыд делает человека сухариком. Если человек внутренне как сухарь, это может длиться долго-долго до того момента, когда наступает перелом, и тогда он усыхает и физически. Это зависит от того, насколько велик стыд. Когда нам стыдно за то, что другие могут увидеть во мне, тогда кожа становится настолько сухой, что мы можем, как наркоманы, использовать все возможности косметологии, самые лучшие кремы изводить тоннами — тело все это проглотит, а через час кожа опять сухая. Это тоже своего рода зависимость.

Зависимость от чего-то, без чего просто никак невозможно жить, это и есть наркомания. Но, видите, это все нас не убивает. Значит, важнее понимать, что делают духовные желания.

#### Духовные желания



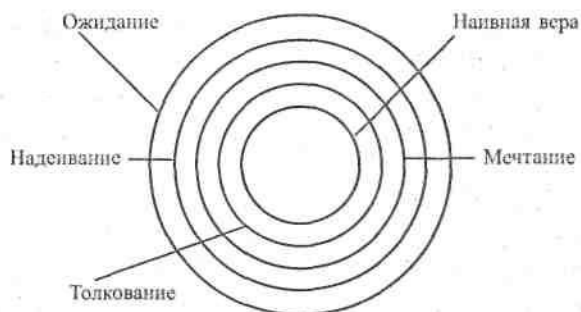
Духовные желания также нарастают от одного к другому. Не пишите и не говорите «надежда». Вспомните старый русский язык. У вас действительно это слово употребляется уже как существительное. Надежда — это состояние, а я говорю про делание, процесс.

Итак, ожидание, надеивание, мечтание, тоскование, наивная вера. Наивную веру можно еще назвать желанием верить в хорошее или нежеланием верить в плохое. Или еще короче — это догматическая вера, чаще всего религия.

Мы можем представить свои духовные желания как один большой шар.

Первая — самая большая окружность — мои ожидания. Если мне стыдно перед самой собой за то, что у меня, такой глупой, некрасивой, недостойной, есть какие-то ожидания, и стыдно, что кто-то может об этом узнать, тогда мои ожидания становятся надеиванием. Теперь я надеюсь, а сама думаю: «Господи, какой стыд надеяться на что-то», — и надежда становится мечтанием. Мечтаю, а в голову приходит: «Ну посмотри на себя, тебе ли мечтать об этом?» Мечта становится тоской. А если стыдно, что еще и тоскую о чем-то, то останется для меня только одна наивная вера. Вера в то, что когда-то кто-то сделает мою жизнь хорошей, счастливой, здоровой.

И так человек ожидает счастья. Ждет, что когда-то другие проживут его жизнь. Надеется, что кто-то (супруг или супруга) станет лучше, мама или папа станут хорошими. Вот станет мой ребенок хорошим, тогда я буду счастлива. Но этого не будет.



#### Наши духовные желания — это наши иллюзии.

А иллюзии выражаются на лице. Если думаете, что никто не понимает, никто не подозревает, какие у вас ожидания, то, простите, только вы сами не понимаете этого. Ваше окружение знает все. Чем больше мои эмоции, чем больше шторм у меня внутри, тем больше все всё знают, и только я думаю, что никто ничего не знает (Наши духовные желания сводятся к тому, чтобы другие стали хорошими, тогда и моя жизнь станет лучше. Это — желание жить жизнью других с целью улучшения собственной жизни. Но никто не может прожить жизнь другого человека, и тому, кто к этому стремится, становится все хуже и хуже.

Каждый человек пришел на этот свет, чтобы прожить свою жизнь. Другие, если у меня много денег, могут делать для меня все материальное (обслуживать меня, облегчать мою жизнь), но это — только маленькая часть жизни.

Материальная часть жизни нужна. Если я по-человечески (т. е. духовно) не умею привести в порядок свою жизнь, то мне необходимо проходить материальные уроки. Если кто-то сделает их за меня, я, может быть, и скажу спасибо, но не от души, а из вежливости. И чем больше мне делают добра, из-за которого я не развиваюсь духовно, тем больше я начинаю протестовать, так как чужое хорошее для меня — плохое.

Именно так часто протестуют дети, особенно против доброты родителей, их желания на каждом шагу ребенка «подстелить соломку». Этим они учат родителей (а дети — духовные учителя родителей): не старайтесь доказывать, что вы лучше, чем вы есть, все равно лучше от этого не становитесь. Вы — такие, какие есть, и мы — ваши дети — пришли к вам по свободной воле любить вас именно такими. И вам для нашего духовного роста нужно ваше «плохое», благодаря Усвоению которого мы растем. — Примеч. науч. конс..)

Если человек страдал от того, что никто лучше не становится, никто его счастливым не делает, то в какой-то момент этот человек просто решает, что теперь он все сбудет делать только сам. Начинает учиться, начинает работать, получает опыт и ожидает: вот теперь все будет в порядке. Копает лопатой или сам освобождает свои стрессы и надеется, что теперь будет счастье. И вообще не догадывается, что все, что он делает, делает только для того, чтобы получить долгожданное счастье. А вместо этого что будет? Несчастье. И чем больше этот человек стремится, стремится, чувствует, наивно верит, что вот-вот..., что счастье рядом... Да, правильно чувствует. Только отпустите свою наивную веру. Перестаньте называть себя духовным человеком. Тогда сможете исправить ошибки.

А если этого не понимаете, тогда станете жертвой для тех, кто теперь ожидает от вас: вы ведь имеете, вы ведь умеете, — почему для них ничего не делаете? Теперь они надеются на вас, они мечтают о вас, они тоскуют о вас, они верят в вас. Господи, если кому-то скажут: в тебя ведь верят! Душу свою отдаст хороший человек, чтобы оправдать это доверие. И так хорошие люди страдают, жертвуют собой, заболевают, становятся все более несчастливы, в какой-то момент их чаша терпения переполняется, так как они полностью истощены.

Тогда они начинают ожидать, что ожидающие перестанут от них ожидать. Начинают надеяться, что надеющиеся перестанут на них надеяться. Начинают мечтать, что мечтатели перестанут мечтать о том, чтобы их сделали счастливыми, и так далее. Тот, кто ожидает от других, страдает меньше. А тот, кто ожидает, чтобы другие перестали ожидать от него, тот человек — «жертва в кубе» и страдает втрое больше на трех уровнях — материальном, душевном и духовном.

Так человек страдает до тех пор, пока не начинает; понимать, что духовные желания — самые сильные желания. В связи с ними тоже нужно спрашивать себя, нужно ли мне то, что ожидаю, на что надеюсь, о чем мечтаю, тоскую и во что верю.

Вчера мне подарили розы, очень красивые, но смотрю на них и чувствую: что-то не-то. Их лепестки были вывернуты наружу так нарочито, что рука сразу сама потянулась вернуть их на место. Так люди стараются естественную красоту приукрасить еще больше.

Женщина символически является цветком. Как вы думаете, если раскрыть бутон принудительно, сможет ли такой цветок дать семя? Не сможет, — только если сам раскроется, по своей свободной воле. Только тогда это — полноценный цветок, который даст все, что только вообще может дать.

Поэтому, женщины, освободите свои духовные желания. Мы ведь творцы духовного мира, а сами продолжаем ожидать, чтобы мужчины пришли и нас открыли. Простите, но тогда они придут и «откроют» вас силой, вы просто притянете к себе изнасилование. Так действуют ужасно сильные ожидания, чтобы меня тоже полюбили.

Может идти по дороге молодая девушка или старенькая-старенькая бабушка, и у каждой — огромное стремление быть любимой, сильнейшее ожидание любви. И по этой же дороге идет мужчина, у которого точно такая же проблема. Он сам не понимает, что происходит, — но, как только он окажется в биополе одной из женщин и обе подобные энергии сольются воедино, слившись, как две капли ртути, в одну, он сделает то, что в других обстоятельствах никогда не сделал бы, — силой овладеет женщиной. Только ужасный страх, что *меня не любят*, ведет к изнасилованию.

У каждого стресса есть определенное место, где этот стресс проявляется. **Ожидание — стресс сердечной чакры** (Чакра любви. — Примеч. науч. конс.). Сердечные заболевания, легочные заболевания, заболевания вилочковой железы и груди — это результат стресса «ожидание». И конечно, через сердце ожидание патологически действует на кровообращение. Ожидание любви, чтобы, когда получу, отдавать, и насколько алчное это желание, настолько мы ведем себя как черт, превращая свое окружение в ад. А если более жадно мы ожидаем: хотим очень многого, очень быстро и самого хорошего, — то это уже жадность. Тогда это уже наша смерть. Алчность как стресс символически

показывает себя в виде черта, а жадность — в виде всем знакомой фигуры смерти — скелета в черном плаще с капюшоном и косой в руке. Поэтому наша жадность — это наша смерть.

**Надеивание — стресс гипоталамуса** (Гипоталамус — находится в центре головного мозга. Является связующим звеном между нервной и эндокринной системами; регулирует все вегетативные функции. В гипоталамусе находятся центры аппетита, голода, жажды, терморегуляции, положительных и отрицательных эмоциональных реакций и полового влечения. — Примеч. науч. конс.). Гипоталамус — это часть головного мозга, отвечающая за инстинкты, которыми руководствуются животные. Нам не надо считать себя лучше животных, нам нужно понимать, что мы — люди, а человек — это растительный и животный мир в одном. Все наши эмоции — неуравновешенные энергии — это энергия животных, и их мы пришли уравнивать, превратить в духовную энергию. Насколько нам это удастся, настолько мы духовно и развиваемся. Такой стресс, как надеивание, управляет нашими жизненными инстинктами, основные из которых — дыхание, сон, питание, размножение. Видите, как это важно. Когда освобождаете свою наивную надежду (это и есть надеивание), то способствуете нормализации работы всего организма.

**Мечтание (или наивная мечта) — стресс, который действует на проводящие нервные пути головного мозга.** Эти пути соединяют нижние части головного мозга с верхними вплоть до коры головного мозга. Если нами руководит любовь, то нервные проводящие пути нашего мозга в порядке. А если — страх, чувство вины или злоба, то этим путям будет причинен соответствующий вред.

**Тоскование (или наивная тоска) действует патологически на высшие центры головного мозга.** Это заставляет смотреть на жизнь как сквозь соломинку или макаронину, упуская все ее разнообразие.

Если мы тоскуем о чем-то, то предмет нашей тоски, как звезда, где-то там, далеко. Все бесконечное многообразие жизни складывается как веер, и все наше мировосприятие сузилось до просвета макароны.

И последнее — это **наивная вера**. Это уже мы зацепились за ту далекую звезду. Это — создание своего маленького отдельного мира. И чем сильнее моя наивная вера, тем больше ничего другого для меня не существует. Если кто-то придет и начнет мне говорить, что все-таки что-то еще есть в этом мире, тогда он становится моим врагом. И если иначе не могу справиться с ним, то имею право уничтожить его, даже физически. Такое право человечеству всегда давала религия.

Наука удивляется, почему за последние две тысячи лет потенциал человеческого мозга не изменился — используется только 5—6%, и все.

Но если бы ученые могли исследовать мозг святого, они были бы очень удивлены тем, что его потенциал задействован на 50—60%. То есть мозг святого «открыт» в 10 раз больше, чем у обычного человека, хотя тоже не полностью. Почему так происходит? Очень просто. Появление человека на свет, его бытие, развитие и сиюминутное состояние подобны возникновению на Земле жизни как таковой, ее эволюции и сиюминутному состоянию. Согласно теории эволюции, живая материя развилась из неживой. Превращение элементарных молекул углерода в углеводы, а углеводов — в простые органические вещества не принято называть жизнью. Прежде чем наука сказала свое слово, существовало мнение, что сначала Бог сотворил небо и землю, а не наоборот. Тем самым религиозные ученые отвергали науку, которая препятствовала развитию религии. Легче всего отрицать то, что мешает. Точно так же мужчины — творцы материальных наук — отрицают женщину, которая является последним и потому наиболее совершенным творением Бога.

Наука выросла из религии, но, вместо того чтобы духовно поддерживать науку, как родитель ребенка, религия стала чинить препятствия, и ребенок в сердцах отрекся от родителя, чтобы выжить и развиваться. Вместе с тем наука — по той же причине — лишилась как духовной поддержки родителя, так и опыта, накопленного предшествующими поколениями, и с тех пор идет одиноко своей дорогой.

Тысячи лет нас ущемляет религия. Первоначально религия была нужна. Когда люди, как животные, объединялись в стада, ненавидели и уничтожали друг друга, тогда нужно было, чтобы пришла хоть какая-то помощь, чтобы люди объединялись в человечество. Религия это сделала очень хорошо. Но, к сожалению, религия «зацепилась» за свое добро, поэтому начала считать себя лучше других и занимается этим до сих пор. Называет нерелигиозных людей (или приверженцев других религий) грешниками, предсказывает, что они попадут в ад, и не понимает, что в других мы видим только самих себя.

Самый материальный институт на земном шаре — это религиозное сообщество. И чтобы жить, чтобы свою избыточную материальность уравновесить, они присваивают себе все духовное.



Зацепились за небо и думают, что оно принадлежит им. Но они могут думать что угодно. Если бы это было возможно, нам в церкви и воздух продавали бы, чтобы мы могли дышать столько, сколько нам позволено. Но поскольку Создатель — не тот карающий бог, о котором говорит религия, то мы свободно дышим столько, сколько нужно. Неправильно дышим, ну это уже другое дело, мы ведь учимся.

Духовные желания действуют на наши ткани, которые называются гладкими мышцами. Они работают тоже по синусоиде, только они не слушают наши желания: сокращать или не сокращать, возьму или не возьму, хочу или не хочу. Они слушают Бога, исходят из потребностей человека и делают то, что человеку нужно. А когда человек зацепится за свое ожидание и т. п., тогда он уничтожает свои гладкие мышцы. Гладкие мышцы находятся в нашем организме повсюду. Даже если заболели скелетные мышцы, то в них тоже присутствуют гладкие мышцы, с которых все принципиально начинается.

Гладкие мышцы выстилают стенки кровеносных сосудов. Самые тонкие сосуды — капилляры, которые доставляют кровь, питают клетки и которые так расположены, чтобы к каждой клетке подходил хотя бы один капилляр. Есть очень большие клетки (одна нервная клетка может быть длиной полтора метра), тогда понятно, что их питает очень много капилляров. В стенках капилляров нет крупных гладких мышц, там представлены части гладких мышц, которые называются фибриллы, которые подвергаются воздействию наших духовных желаний. Наши капилляры — это наше периферическое сердце, и заботиться об этом сердце — значит заботиться о жизни наших клеток, от которых зависит здоровье нашего тела.

Гладкие мышцы находятся также в стенках всех лимфатических путей. Гладкие мышцы находятся в стенках всех внутренних органов. Чисто гладкомышечные органы: у женщин — матка, у мужчин — предстательная железа. А сердечная мышца — это «сердце» всех остальных мышц, она представляет собой соединение гладких и поперечно-полосатых мышц. И с развития сердечной мышцы у плода начинается развитие всех остальных мышц. Гладкие мышцы находятся и внутри желез. Железы — разные. Есть железы экзогенные, те, которые выводят выделения на слизистую и на кожу. Эндогенные железы объединены под общим названием «органы обмена веществ». Есть восемь органов обмена веществ, которые исследовали, и какое-то небольшое число гормонов уже открыли.

### **Жизнь на материальном уровне**

Наука все глубже и глубже проникает в тайны человеческого организма. Однако можно утверждать, что все гормоны, вырабатываемые нашим телом, никакая наука никогда до конца не откроет. Наука всегда идет вслед за событием и открывает только то, что уже есть. Наука — нужная вещь, но нужно понимать, что всякая наука — это жизнь на материальном уровне.

Если мы считаем, что у нас нет какого-то гормона, и, глотая его в виде лекарства, думаем, что теперь все в порядке, то мы очень заблуждаемся. Если наша жизнь продолжается, значит, наш организм обязательно вырабатывает и те гормоны, которых как бы недостаточно. Но эти гормоны по какой-то причине не могут выйти из железы. В результате — они переваривают орган, который их производит.

Гормоны имеют способность заставлять двигаться химию тела. Наши духовные желания, воздействуя на гладкую мускулатуру, определяют, достигнут ли гормоны с кровью каждой клетки тела. А каждой клетке необходимы все гормоны. **От гормонов зависит изменение химии тела, а от химии зависит изменение физики тела.**

Физика тела — это физиология, то есть работоспособность. Клетка, ткань, орган, система органов могут наличествовать, но если они не работают, то это хуже, чем пустое место. И какое бы у вас ни было заболевание, оно в первую очередь говорит о том, что ваш обмен веществ нарушен.

А что такое обмен веществ? **Обмен веществ на физическом уровне — это наши отношения на духовном уровне.** Насколько мы выражаем себя в общении (в словах, интонациях, поведении), настолько секреты желез внутренней секреции выходят из них в кровь.

А сколько мы держим внутри, и гордимся этим! Это все сидит в нас, в соответствующих органах. Один из важнейших органов внутренней секреции — щитовидная железа. Это все написано в моих книгах, поэтому не повторяю здесь.

Но понятно, какое большое поле работ ожидает вас.

Все наши желания — это, принципиально, страх, который мы не освободили.

*Отчего приходит страх? Друг по имени Страх приходит для того, чтобы сказать тебе: «Миленький, ты трус. Я хочу помочь тебе стать смелым. Только смелый человек является сильным и умным, и к нему не пристает плохое. Трус всегда слаб и вбирает в себя плохое».*

*Страх говорит: «Дружок, если ты меня не отпустишь, то я буду расти и приходить к тебе снова и снова, чтобы ты однажды понял, что только я могу помешать твоему уничтожению. Тому, кто становится злым, будет больно». Друг Страх говорит: «Отпусти меня! Я желаю тебе добра. Скажи мне (и себе), что ты понял, что страх подманивает к тебе плохое и подбивает на дурные поступки».*

*Страхов бывает много, и у них разные имена, но все они приходят научить тебя смелости. Отпусти их всех к себе домой, они хотят поиграть на своей территории. Скажи им это сам, они охотнее всего поверят твоим словам. Мои страхи, например, верят моим словам. И попроси прощения у своего тела за то, что, держа страхи в себе и позволяя им расти, ты причинил вред своему телу. Твой самый верный друг — это твое тело, оно очень тебя любит и хочет научить тебя уму. Ты же хочешь быть умным. Умный — это смелый и сильный, к нему болезни не пристают. Если твоему телу плохо, значит, ты из страха впустил в него плохие мысли, и тело просит у тебя помощи.*

Сколько у нас страхов внутри — столько у нас чувства вины, которое говорит: «Милый человек, ты сделал ошибку — исправляй это!» А что мы делаем, если чувство вины приходит? Мы начинаем быстро доказывать, что не виноваты. Чувство вины говорит: «Милый человек, я — чувство, а ты говоришь, что ты не виноват. Это ведь разные вещи: одно — чувство, то есть духовный уровень, другое — поступок, то есть материальный уровень».

И чем больше доказываю, что я не виновата, потому что знаю, что ничего плохого не делала, тем больше эта энергия накапливается, подавляется до бесчувствия, до тех пор, пока я действительно не совершу плохого поступка: или сделаю что-то нехорошее, или оставлю хорошее несделанным. Мое чувство вины растет. Это чувство вины говорит: «Хорошо, если ты раньше не могла освободить меня, освободи сейчас, тогда ты не будешь обвинять себя, тогда ты поймешь, если человек чего-то не умел, разве это вина? Нет, это не вина. И хорошо, что это понял. Но, к сожалению, мы только учимся видеть эти вещи, а результатом является накопление чувства вины. И чувство вины, которое у нас внутри, вызывает наше плохое самочувствие.

Если у вас **плохое самочувствие**, это взывает только к одному: «Человек, освободи меня! Если помнишь, что я — чувство вины, освободи это чувство. Если не помнишь, освободи то, что ощущаешь, — свое плохое самочувствие, и оно уйдет».

А что делает хороший человек, если у него плохое самочувствие и сегодня, и завтра, и дальше, и дальше? Этот человек называет себя плохим. Теперь он — **плохой человек**. Плохой человек уже не может просто отпустить свой стресс. Что бы он ни делал, он может это делать только через стыд. Стыдно быть плохим человеком. Правильно?

Кругом все такие хорошие, все доказывают свою доброту, а я плохая. И стыд за то, что я плохая, превращается в чувство вины.

Теперь скажите себе внушительно десять раз: «Я плохая, я плохая, я плохая, я плохая, я плохая, я плохая, я плохая, я плохая, я ужасно плохая, я плохая!» Какое чувство у вас? Плохое. Злость. На кого? Злость на себя, конечно, что я такая плохая. А еще? Протест.

А у кого сонливость? Голова тяжелая стала? У кого обязательность большая (а обязательность — стресс головного мозга), у тех сразу возникает чувство, словно их лопатой по голове ударили: иди, бегай, что ты здесь сидишь! От этого ты еще хуже становишься. И так человек всегда думает. Я часто вижу: засыпают люди — так трудно открыть свои веки, но надо смотреть, надо слушать, надо показывать другим, что я не устал, а сами такие тяжелые, такие усталые. Не было бы стула — свалились бы на пол. Но с вами (Участниками московского семинара. — Примеч. науч. конс.) не так ужасно, как с финнами: они ведь гордятся, что трудоголики, гордятся, что они — машины.

Знаете, я ведь теперь не беру финнов на прием, если они не были на моих курсах. Для начала нужно пройти курсы. Но раньше приходилось их без подготовки принимать. Сядет такой человек передо мной — через две минуты уже спит. Иногда я даже не останавливаю запись, чтобы храп остался на пленке, потому что знаю: как точные часы, за две минуты до конца проснетесь, и первая реакция будет: «Почему вы меня обвиняете?» Человек не работает, человек не отдыхает, человек без перерыва в напряжении. Он слушает и во сне, хотя и храпит. **Что такое храп? Это безнадежность, что отношения когда-то нормализуются.**

**Безнадежность**, между прочим, вызывает **такое расслабление**, что все ткани становятся как тесто, без всякого тонуса. Когда безнадежность длится долго, то уже становится бессмысленностью. А **бессмысленность вызывает расширение** — все равно чего. Хороший человек расширяет границы своего тела. Знает: бессмысленно быть хорошим человеком, но все-таки хочется быть хорошим.

Итак, плохое самочувствие, если его не освободить, порождает уверенность, что я — плохой человек, а вызванное этим чувство вины создает **чувство усталости**. Если человек устал, что нужно?

Отдыхать нужно.

Если, просыпаясь, чувствуете, что не выспались, хотя старались выспаться, значит, это чувство вины не дает вам отдохнуть, выспаться, а от него посредством увеличения времени сна не избавишься. Так часто бывает у детей до определенного возраста. Если молодежь долго спит, значит, чувство вины не дает им выспаться. Его нужно освободить.

И если ваш ребенок, особенно парень, слишком долго спит, а когда он проснется, вы начинаете его обвинять, стыдить в чем угодно и тому подобное, то этим вы лишь увеличиваете проблему. Если кругом без усталости действуют — стыдно устать, правильно?

Когда вам стыдно, что вы устаете, а другие нет, то усталость становится **ленностью**.

Чем больше кругом хороших людей, торопливо доказывающих свое преимущество, тем больше лень — особенно постыдное дело. Так, лень переходит в **комфортабельность**.

Как хорошо быть богатым человеком: лежать, задрать ноги, и наслаждаться комфортом. Правильно? А если нет такого богатства, что тогда? Ну, тогда стыдно жить в комфорте. Стыдно быть буржуем. Правильно? Особенно если думаете, сколько в мире бедных людей, которые умирают голодной смертью.

Стыд комфортной жизни приводит к тому, что человек имеет возможность, умеет, но ничего до конца прилично не сделает. Вот, скажем, построили дом. Небольшая кучка стройматериалов осталась, что-то торчит, или дорожка недоделанная. Люди ходят годами. Вывернуть свои ноги можно на этой дороге. Никто не воровал стройматериалы, но никто не берется доделать эту работу как следует до конца.

Вот это и есть стыд пользоваться комфортом. Все эти стрессы подавляются чувством вины. И первая ступень чувства вины становится второй ступенью, которая называется **депрессией**.

### **Немного о депрессии**

Депрессия — угнетенное, подавленное психическое состояние; уже само это слово говорит о том, что в основе всего лежит подавление, пресс. Значит, необходимо начинать освобождать то, что мы подавляли, а что мы делаем? Мы боремся с депрессией.

Что такое депрессия? С чего начинается? Опять же с того, что мы не понимаем, что есть что. Все та же проблема уравновешенности. Скажем, жизнь — это весы. Нам нужно поступать так: если на материальном уровне что-то тяжелое, плохое — освобождаем это. Одна чаша весов поднимается. Противоположная сторона опускается. Значит, пришла пора освободить духовный уровень. Уравновесив себя, мы можем подниматься ввысь свободно, как птица.

Нам нужно уравновешивать наши жизненные весы на все более высоком уровне, — это и есть развитие.

А мы что делаем?

Хотели хорошего — получили, может быть, но получили и плохое, потому что хорошее и плохое — две стороны одного целого. И пока мы живем, обязательно получаем и то и другое. Нужно заботиться о том, чтобы наши материальность и духовность были уравновешены.

Нам нужно уметь быть собой — человеком. Когда нам становится хуже, что с нами делается? Хотим, чтобы стало лучше. Получаем, может быть, если очень сильно стараемся и напрягаемся, и все больше утрачиваем уравновешенность. Такое состояние называется «спаситель мира».

Максимальная неуравновешенность свойственна людям, относящимся к категории спасителей мира, которые точно знают, что мир в опасности, скоро будет катастрофа. Они зовут всех к себе, чтобы вместе раньше, чем придет конец света, уйти из этого мира.

Почему все люди, оттого что скоро конец света, не бегут к ним?

Очень просто — еще не все люди в депрессии.

Депрессия — такое состояние, когда человек запутался, не справляется со своей жизнью, но зато исправляет жизнь других. Чем глубже депрессия, тем больше депрессивный человек ненавидит все неживое. И прежде всего деньги. В состоянии депрессии находятся люди, у которых с материальным уровнем дела не в порядке, у них обязательно нет денег. Эти люди называют себя духовными, потому что они сверхчувствительны, ведь духовность — это что-то высшее.

Итак, из депрессии вырастает **сенситивность**.

Почему сейчас так много сенситивных людей? Потому что большое количество людей находится в депрессии.

Если человек постепенно входит в состояние депрессии и старается как-то справиться все-таки со своей жизнью, то он может научиться управлять энергиями, то есть просто начинает понимать, что с ним творится. А если это происходит резко и быстро, то есть человек действительно близок к

кризису, то он ищет помощи и находит какие-то курсы, где обещают за три дня сделать его счастливым, успешным, целителем всех заболеваний, то есть сделать его человеком, который живет жизнью других. Человек пройдет эти курсы, и эти маленькие знания и маленькие влияния, что он там получит, как последняя капля, превратят его в сенситива.

Человек, прошедший через подобные курсы, по врачам не бегает. А если кто-то получает ужасный душевный удар или действительно получает по голове палкой так, что теряет сознание, то, когда он очнется, не понимает, что с ним: или с ума сошел, или черт знает что случилось. Если этот человек пойдет к врачу, обязательно психиатру, врач назначит лечение, то этот человек навсегда перейдет в категорию психически больных. Как только у него начинает открываться какая-то энергия, обязательно найдется какое-то лечение, которое подавляет все это.

Если этот человек не пойдет к врачу (может, уже не верит врачам), попадает, например, к ясновидящему, который сам не понимает, что с ним случилось, тогда ясновидящий скажет ему: «Господи! Ты счастливый человек, ты можешь лечить людей, делать их здоровыми, ты можешь вылечить их от рака!» Так родится еще один спаситель мира, который действительно вылечит от рака.

Может быть, он подавлен с детства, возможно, психически недоразвит и закончил лишь вспомогательную школу, имеет какие-то бумаги: 3—4 класса, — но он теперь лечит рак. И вылечивает.

Предположим, профессор заболел раком. Но если жизнь для него важнее, чем его профессорское имя, то он попадет к такому целителю, и тот его вылечит.

И придет следующий больной раком — новоиспеченный целитель вылечит и его, и следующего, и десятого. Понимаете, это подобно нарыву, он зрел, зрел, и когда его прорывает — он, как вулкан, выбрасывает все, он дает, дает, дает — и в какой-то момент оказывается пустым. Такие целители действительно дают, они счастливы от того, что есть некий больной, у которого внутри энергетическая дыра, этакая пустота, как вакуум. Если! пациент смертельно болен, он воспринимает воздействие целителя. Происходит уравнивание энергий.

Один человек был болен духовно, оттого что не мог; дать, потому что его непрерывно подавляли. Другой был болен оттого, что все отдал или подавил. И теперь у обоих недостаточность восполняется, и энергия уравнивается. Но энергетический вулкан сенситива в какой-то момент становится пустым. Теперь уже к нему пациенты не бегут, теперь, даже не осознавая, в чем дело, от него убегают, теперь он сам бежит за больными.

Редко встречаются сенситивы, которые сразу понимают, что произошло. Если они доказывали свое преимущество и боятся выходить из этого замкнутого круга, то становятся как цыгане и начинают часто причинять вред. Если показать на кого-то пальцем, то остальные три пальца руки показывают — на кого? На себя!

С каждым может произойти такая история, поэтому если вы знаете об этом, то попробуйте помочь. Почувствуйте, как подойти к этому человеку, и объясните ему, что с ним случилось. Этот человек может снова найти самого себя и начать развиваться уже не только на горизонтальном уровне, но и вертикально — вверх.

Так вы действительно сделаете настоящее доброе дело.

### **О спасителях мира**

Когда я писала книгу гордости и стыда («Прощение подлинное и мнимое»), поняла, что стыд — это энергия смерти.

У меня сразу возник вопрос: а что хуже? Ведь когда жизнь кончится, это не означает конца мира. А что может быть хуже?

### **Человек, стесняющийся и стыдящийся своих чувств, истребляет любовь, то есть жизнь.**

Один человек стесняется одного, другой — другого. **Незаметно между людьми вырастает стена смерти.** Чем дальше люди ищут друг друга, чтобы обрести душевную близость, тем толще делается стена, которая умерщвляет все святое. Любовь все более превращается в смерть, с которой каждый день ведется „последний бой“. Никто не догадывается, что лучше было бы высвободить стыд.

Наше развитие идет вверх: и положительность растет, и отрицательность, и наша способность разбираться в этом сложном мире. Это нам нужно делать попроще, по-человечески.

Но что происходит дальше?

Я начала понимать, что хуже всего — это чувство вины, которое ведет к такому ужасному

состоянию, как депрессия. В депрессии люди сверхчувствительны, чувствуют то, чего нет. Они могут чувствовать то, что будете завтра, через неделю, год, через десять, сто, тысячу лет — абсолютно все могут чувствовать. Проблема лишь в том, что эти люди не чувствуют одного: что это? Они не чувствуют времени, потому что для этого нужно время.

Они торопятся спасти мир. Но не разбираются, что и когда будет. Поэтому нам нужно заботиться о том, чтобы депрессия, какой бы большой она ни была у нас, освободилась и уменьшилась. Этим мы по-настоящему помогаем себе, помогаем семье, да и человечеству в целом.

Люди страдают от депрессии уже не одно тысячелетие. Депрессия и религия рождались одновременно. И поэтому человечество давным-давно ищет способы борьбы с депрессией. Хочет избавиться от нее. И находят возможности все мощнее и мощнее.

Первое: это **делать вид, что все хорошо, когда все плохо** — «keep smiling».

Второе: **всякие праздники и другие развлечения**. Если раньше люди праздновали 2—4 раза в год, то теперь празднуют каждую неделю, а может быть, еще чаще. И обязательно до свинства. Как хорошо потом встать утром, и хотя голова болит, но я понимаю: я все-таки человек, а не свинья. В следующий раз хочется снова испытать это приятное чувство, хоть немножко, хоть мимолетно. Так человек крутится в замкнутом круге.

**Алкоголь и курение** — это две параллельные возможности бороться с депрессией. Подавлять депрессию, стыдиться за алкоголизм, за курение, но главное — не показать, что я в депрессии.

Третье: это, все **витамины, минералы, пищевые добавки**. В природе есть все. Природа в виде нормальной пищи дарит все, что нам нужно. Главное — не уничтожать эту пищу. Но с этим мы уже так ловко справились, что в лавках, магазинах, в разных красивых упаковках натуральной пищи нет — там навоз.

Покупайте продукты на рынке, только там есть еще кое-что из нормальной еды.

Четвертое: если все вышеперечисленное не помогает, то это — **лекарства**.

Как только заболевание поднимает голову, мы тут же хватаемся за лекарство — убиваем заболевание. **Все лекарства увеличивают депрессию**. В медицине уже официально признали, что ряд препаратов увеличивает депрессию. Но в принципе все лекарства способствуют этому.

Выдумало человечество и **антидепрессанты**. В настоящее время есть такие «хорошие антидепрессанты», что и во сне не привидится. Ваша депрессия исчезнет абсолютно.

Люди, принимающие антидепрессанты, приходят ко мне и так и говорят:

— Вот наконец-то, только теперь дали такое лекарство, что я стал здоров.

— А почему тогда здесь сидите, у меня?

— Нет, это не депрессия, это другая проблема — такое чувство, что часть тела исчезла.

Именно та часть тела, где находится самое «стыдное» место — область гениталий (половых органов).

Так мы стыдом своим убиваем самое святое место, которое у нас есть на материальном уровне. Если от этого не убивается, то добавим еще химию, и дело сделано.

Чем бы мы ни занимались, если мы делаем это из любви, то результат — любовь. Если мы живем половой жизнью из любви, то результат — любовь: чего там стыдиться! Но женщины этого не понимают. Это понимают только мужчины. И им невдомек, почему женщины этого не понимают.

Если ничто не помогает, то есть еще одна возможность борьбы с депрессией, есть еще выбор. Жизнь всегда дает возможность выбирать: последняя возможность — уход из этого мира. Здесь также есть два пути: материальный путь, то есть самоубийство (со 100%-ной гарантией помогает от депрессии), другой путь — это духовное самоубийство, то есть наркомания. Наркотики убивают дух. Дух убивает и облучение. Тот, кто попал в сети наркотиков, обязательно находится человек в депрессии.

Если вы хотите помочь такому человеку, то ни в коем случае нельзя из его проблемы делать мировую проблему. Так называемые спасители наркоманов (хорошие родители, достойные члены общества), которые пишут, как они борются против наркотиков, обвиняют всех: и наркодилеров, и наркомафию, и государство — все виноваты, — при помощи средств массовой информации быстро убивают того, кого так хотели спасти. Статья в газете про наркоманов — это уже некролог — автоматически.

Если действительно такое несчастье случилось, то единственная первая помощь — заниматься освобождением своего чувства вины так, чтобы вы при нем никого и ничего не обвиняли, не осуждали, не стыдили и не требовали наказания, потому что наркоман резко реагирует на все это, обращая любые обвинения на собственную личность. Тот, кто это понимает, поможет человеку выбраться из ямы.

Всеми этими возможностями человек подавляет свою депрессию и попадает в бесчувственность, которая называется апатия. **Апатия — безразличие ко всему живому**. Наркобосс

— человек, который не попадает. Ищите сколько хотите. Не найдете. Почему? Очень просто — у него нет чувства вины, то есть оно убито настолько, что никак им не ощущается. А те, кто ищут, запрограммированы, как собаки, которые ищут след. След этот называется «чувство вины».

Предположим, вы едете в Эстонию. Вы совершенно спокойны, вам не о чем беспокоиться — в ваших сумках нет ничего запретного. Покупать у нас дороже, чем у вас. Хотя, может быть, особого различия нет.

Но приближается пересечение границы, и вас пронзает мысль: «Господи, а вдруг я что-то забыл?» И вот с этим чувством вы идете на таможеню: ну, знаете...

Все ваши чемоданы откроют, вас всего прощупают, сделают даже рентген. И хотя ничего не найдут, все равно останетесь в черном списке. Просто из злобы, что они ничего недозволенного не нашли. И все потому, что у вас возникло чувство вины, что вы что-то могли забыть.

Так действует чувство вины — оно всегда притягивает обвинение.

Кроме того, чувство вины является питательной средой, на которой бурно разрастаются все другие стрессы.

Чем больше у нас чувство вины, тем больше возрастают наши стрессы. Они растут и становятся больше нас самих. Тогда, чтобы жить, мы начинаем их уничтожать. Сами выращиваем, они становятся нами, и мы начинаем уничтожать самих себя.

Самый большой страх, который мы только умеем представлять, это догматический страх. Самая известная догма — религия.

Вот вы: религиозные люди или как? — Верующие. Ну что же, не попались в эту ловушку.

Самый большой страх — это религиозный страх, по сути — это знание, которое пугает. Если вы пойдете, например, к врачу и вам скажут диагноз заболевания, врач просто сообщает, что у вас рак, не пугает, а информирует, — понимаете, что это знание с вами сделает?! Лучше не знать, правильно?

В настоящее время врачи, по-моему, у вас тоже, говорят диагноз — раньше бы не сказали. Почему теперь говорят?

Это врачебная самозащита. Потому что люди уже столь материальны, что имеют право требовать, чтобы врач сделал их здоровыми. Но врачи не всегда могут это. Если врач не назовет диагноз и больной умрет, то врач может оказаться в тюрьме. А что такое жить в тюрьме и там умереть? Знаете, больница ничем не лучше, чем тюрьма. Потому что больница и тюрьма энергетически одной и той же. Выживет только врач-эгоист, а хорошие врачи, к сожалению, умирают вместе с больными. Жалея больных, врачи от этого получают их энергию — и лечи врач себя сколько угодно, все равно больной его переживет!

Соответственно религиозному страху, самое тяжелое чувство вины — это религиозное чувство вины, так называемый **грех**. Что такое грех — кто мне объяснит? Нарушение правил, заповедей, нарушение морали? Мы все грешные люди — что делать?

Грех — это выдумка, милые люди. Для того чтобы использовать дураков для личной пользы.

Грех — стресс, который запрещает пользоваться своими мозгами для пояснения любой проблемы. Грешный человек должен делать то, что предписано свыше. Все равно, кем свыше. Для детей — это родители, учителя. Для религиозных людей — священники в церкви. Для атеистов — руководители в Кремле. Все это — разновидности религии. Ведь атеизм — религия более высокого уровня. Разница только в том, что так называемая религия отрицает материальный уровень, а атеизм отрицает духовный уровень. А кто отрицает духовный уровень? — Эгоист. У него богом служат деньги. Так как оба эти верования — религия, то религия и есть самый большой эгоизм. А эгоизм уничтожает дух. И таким образом, действует наперекор тому, что проповедует.

Но так мы все учимся, иначе не умеем. И это не означает, что они там плохие, не-е-ет! Мы все учимся.

Скажите мне, почему Дева Мария — это *дева* Мария, а почему все остальные женщины так грешны? Непорочное зачатие? Пожалуйста, объясните мне, как это произошло?

Что я говорю вам целые два дня уже? Если что-то непонятно, ну спросите у себя, что это означает.

В Библии пишется: да, Дева Мария зачала от Святого Духа. Это Слова. Слово — это тело. Но за телом есть мысль — душа. А за мыслью есть идея, то есть дух, то есть почему вообще это слово сказали. Ведь так? Если мы зацепимся за слово, то получится что?

**Пример из жизни** - Финляндии я проводила большой семинар. Спрашиваю у аудитории,

почему Дева Мария — дева Мария? Они все пришли в замешательство — им очень стыдно, если они все сразу не знают ответа на вопрос. Ситуацию спасла одна женщина, лет сорока. Она поднимается, выглядит как первоклассница. Волосы аккуратно причесаны, белый бант, оглаживает свою одежду и говорит: «Наукой доказано, что ее отсюда взяли и отнесли куда-то. И там — ну, знаете...» А я не знаю, поэтому спрашиваю, она не умеет больше сказать, просто слов нет подходящих — все такие неприличные слова.

Я спрашиваю: «Как в больнице? Искусственное зачатие, что ли?»

«Да!»

Наблюдаю за ее реакцией. Господи! Вот скажи людям любую глупость и предвари это словами «научно доказано»... Прямо ниже нуля опускается возможность соображать, вообще не думают.

А все-таки: почему Дева Мария — дева Мария?

Дева Мария безгрешная, потому что у нее не было чувства вины. У кого нет чувства вины — у того душа чистая как хрусталь. Ее душа такая чистая не от подавления своих стрессов, не от подавления эгоизма, который отрицает свою вину, а от того, что уже ее мама, ее бабушки и прабабушки — семь поколений назад относились к жизни естественно.

Они просто люди.

Они просто женщины.

Если у человека такая чистая душа, то для этого человека жизнь — святая. И все, что жизнь дает, — святое.

Жизнь дала Деве Марии мужа. А муж — дух. Итак, этот муж — ее Святой Дух. Она воспринимала его и не начинала сразу, с первого взгляда, оценивать.

Кто-то в зале сказал, что еще раньше, чем выйти замуж, она от этого духа стала беременной. Да, она из любви женщина, которая из этого же чувства также и мама. Поэтому она и есть святая. Она приняла своего мужа безусловно и старалась постигать его всю жизнь, как саму себя. Чтобы понимать и себя и его, она прошла первый урок с ним в постели из любви и зачала там с ним ребенка, чья душа чистая, как у мамы. Вот и вся сказка.

Я рассказала эту историю в прошлом году одной женщине. Женщина слушала, затем схватилась за голову и заохала: «Знала бы я это раньше!» Оказывается, она читала детскую Библию семилетней дочке. Она читала-читала, когда дошла до этого места, девочка начала спрашивать, что и как?

Мама пытается объяснить, но не находит нужных слов, ей уже стыдно, что приходится говорить с ребенком на эту тему.

Ребенок видит, что у мамы ничего не получается. И тогда девочка сказала: «Я сама объясню». И, по словам женщины, девочка рассказала все точно так, как я ее маме, — только более детскими словами.

Откуда она знала? Откуда мы все знаем? Господи! Да из сердца же, из души. А выходит то, что на душе, через рот, словами. Но, выходит, только когда разрешено раскрывать рот и высказать, что на душе. У этого ребенка это право было, но такие дети встречаются очень редко.

Чем больше у человека грех, тем больше у этого человека страдают половые органы, к которым относятся органы малого таза, надпочечники и груди. Не забудьте, у мужчин тоже грудные железы есть, хотя и неразвитые. Но растет заболеваемость раком грудных желез и у мужчин, потому что чувство вины — это стресс сердца. И через сердце распространяется повсюду. А то, что мы называем грехом, имеет к этому прямое отношение.

Грешному человеку стыдно, если он не искупил свой грех, правильно? А искупление грехов происходит только через страдание, только через уничтожение человека (Страдания убивают чувства, и человек становится бесчувственным как машина, то есть утрачивает главное свойство, присущее человеку — способность чувствовать. — Примеч. науч. конс.), если мы не умеем понимать, как устроена жизнь.

Человек приходит в эту жизнь по свободной воле, то есть из любви. Приходит что делать? Любить. Однако не успеет он прийти сюда, как его обязывают это делать. Свободу превратили в обязательность. Обязательная любовь — это не любовь, это секс. Обязательный секс — это не секс, это работа.

После одного из семинаров, где я об этом говорила, на следующий день ко мне подошла женщина и рассказала о своих отношениях с мужем. Она говорит, что в ее семье с сексом все очень хорошо. Я спрашиваю:

— Как в кинофильмах?

— Да, еще лучше, то есть все эмоционально. Ну прямо хоть сейчас делай фильм.

Она всегда испытывала оргазм после их секса, наслаждения сколько угодно. Люди они

молодые, красивые, умные, денег достаточно — все в порядке.

Недавно она попробовала быть самой собой впервые в жизни. Не играть на сцене, как хорошая артистка. Она позволила проявиться своему естеству. И поняла: это чудо. «Теперь я понимаю, что означает тантра, чему там учат». И ее муж сказал: «Что-то невероятное с нами произошло».

Они не знают, что именно произошло, только чувствуют, что они и их половая жизнь — это святость. А эту святость мы беспрерывно уничтожаем стыдом.

**Пример из жизни:** Ко мне на приём пришла женщина — настоящая эстонка скромная, тихая, умная, ей 42 года, учительница. Она достаточно поработала над собой по моим книгам. Замужем, живет порядочной семейной жизнью. У нее 20-летний приемный сын, потому что своих детей быть не может. У женщины в жизни ни разу не было менструации. Врачи старались, но ничего не смогли сделать. И она смирилась. Любовь к мужу есть. Муж знал, что с этой женщиной у него детей не будет. Но была любовь, и молодые люди сразу, в начале семейной жизни, взяли приемного малыша. И как будто все в порядке.

Женщина прочла мои книги и признала, что все эти книги о ней. Она сказала, что все стрессы у нее есть, что поработала над собой, сколько сумела. Теперь ей все-таки хочется почувствовать, что такое менструация. У всех женщин есть, а у нее нет. Как-то унижительно, правильно?

Моя посетительница чувствует себя грязной. Так и есть: менструация — природный очиститель женщины.

Смотрю, что означает отсутствие менструации. Какой это стресс? Это желание доказывать, что я чиста. Ну как Дева Мария. Она говорит: «Да, конечно, всю жизнь занималась этим. У меня это желание быть чистой так велико, что даже менструации — этой „грязи" нет». Разговор был коротким, поскольку женщина была хорошо подготовленным пациентом.

Через полгода снова встретились. У нее уже три раза была менструация. Сидит у меня, смущается. Вижу, хочет что-то спросить. Думаю, господи, хотела менструацию, а теперь захочет ребенка, а откуда я возьму?

Она поднимает на меня глаза и говорит: «Ну, если эти дела нормализовались, то теперь я хочу знать, что такое оргазм».

Господи, двадцать лет женщина замужем, и ни разу не испытывала оргазм!

Ну хорошо. Я не жадная. Смотрю. Что означает отсутствие оргазма? Это означает желание доказывать, что я не шлюха. «Да, и это самое главное, что я всю жизнь доказывала».

Я была так удивлена, что не стала даже дальше спрашивать. Женщина ушла.

Вскоре — приходит следующая женщина, у нее тоже вопрос об оргазме. Тоже страдает. Я уже знала, что смотреть.

Проверяю и говорю посетительнице, что это желание доказывать, что она не шлюха.

— Да, это моя самая главная задача в жизни.

Тогда я спрашиваю:

— Откуда у вас такой большой стресс? Может быть, вы помните, откуда это началось?

А она серьезно отвечает:

— Ну как это можно забыть — никак невозможно, ни в коем случае.

И рассказывает: когда ей было пять лет, одна тетушка зашла к ним в гости. Смотрит на маленькую девочку, сюсюкает и спрашивает: «Ну, кем ты будешь?» Как будто она никто. А мама была не в настроении и кинула через плечо: «Ну кем будет? Шлюхой, конечно, станет, и все».

Для этой мамы все женщины шлюхи. И у ребенка этот стресс настолько запечатлелся в душе, что она всю жизнь, сколько себя помнит, доказывала своей маме, что она не шлюха.

Я. спросила:

— А вы не чувствуете, что никогда не бываете в постели вдвоем с мужем?

— Чувствую.

— А может быть, вы знаете, кто там еще?

— Знаю — мама.

Как стыдно жить половой жизнью с мужем, ощущая, что мое тело — тело моей матери. Ужасное чувство. Именно это чувство она и испытывала.

А что мужчина чувствует? Что вы, женщины, думаете, что они бесчувственные как бревна? Не-е-ет! Простите. У мужчины чувства чище, чем у женщины, потому что их чувства не запачканы таким стрессом, как грех.

Мужчина очень хорошо чувствует, когда женщина спит с ним по обязанности, исполняя свой женский долг. И мужчины от этого импотентными становятся, потому что они никак не могут



доказать женщине, что любят. Все это только из-за греха и стыда.

И вот та первая женщина приходит ко мне через год и говорит

— Точно 12 раз, точно через 28 дней была менструация. К сожалению, опять нет.

Смотрю — беременна! Не может быть! Смотрю ее на кресле — уже 3,5 месяца беременности.

Спрашиваю:

— А вы сами не подозревали?

Нет, говорит. А муж, который никогда ничего про ребенка не говорил — щадил жену, — в один из дней, вернувшись домой, обнял жену и сказал: «А может быть, к нам тоже когда-то придет ребенок».

Отец очень часто чувствует ребенка раньше, чем женщина что-то подозревает. Еще до того, как первая менструация опаздывает. Так и этот мужчина.

Тогда женщина спрашивает: «Что же мне теперь делать? Ведь через три дня мне нужно идти с классом в велосипедный поход».

— Ну что с этого? Вам 43 года. Вы ведь не пойдете по девственным лесам, где выступают корни деревьев. Вы поедете по дороге. Пожалуйста. Вы ведь нормальная женщина. Почему возник такой вопрос?

Понятно почему. Она знает, что 43-летняя женщина — старуха. Какое право имеешь еще рожать? Таково понимание традиционной медицины. И это понятно. Потому что чем старше человек, тем больше у него стрессов; А медицина не умеет и не хочет понимать, что если человек собрал кучу стрессов, то он же эту кучу стрессов может и освободить.

Я посоветовала: «Идите к врачам, но не раньше чем через шесть месяцев, ни в коем случае не раньше. За это время вы еще поработаете с собой, закалитесь и тогда пойдете.

Какие бы исследования врачи ни сделали, какую бы истерику ни закатили, знайте — это пройдет сквозь вас, как через сито, и мимо, — и все будет в порядке».

Эта женщина была огорчена только тем, что врачи не заинтересовались, как она стала здоровой. Лишь один врач попытался узнать, где она лечилась. Узнав, что женщина — пациентка доктора Виилмы, врач хлопнул дверью перед ее носом: «Не может быть! Все!» Больше его ничего не интересовало, сама женщина тоже стала неинтересной. Все равно, что с ней будет.

Ну слава богу, с женщиной все нормально. Она работала с собой, а муж не работал. Когда они пришли с ребенком, пришли втроем, я поняла: муж не должен ничего читать, потому что он уже понимает и знает все сам по себе. Он только должен созреть до того ее понимания.

Вот такой стресс — грех. Его можно освободить.

### **Жизнь — это движение**

Я хочу перейти к новой теме — вопросу, который одним концом идет в половую сферу, потому что мочеполовая система развивается у плода с одного начала, как единое целое. Их разделить никак невозможно.

Поговорим про **почечные проблемы**.

Почечные проблемы начинаются с проблем диафрагмы (вернемся немножко назад). **Когда диафрагма находится в поднятом положении, невозможно выдохнуть.** Максимально поднятое положение подобно безоблачному небесному своду, выше которого ничего нет. Кто считает это само собой разумеющимся, тот испытывает недовольство, когда на небе появляются тучи. Он не в состоянии понять, что под неизменно безоблачным небом может простираться лишь пустыня. Постоянно поднятое положение диафрагмы гасит свечу жизни.

Жизнь — это движение. Диафрагма обеспечивает движение, то есть жизнь. При движении диафрагмы вниз происходит вдох, при движении вверх — выдох. Если на сердце тяжело от чувства вины, диафрагма не может подняться так высоко, чтобы возникло возвышенное чувство. Это значит, что выдох происходит не до конца и тело не может полноценно очиститься с помощью дыхания. Поскольку жить неочищенным нельзя, человек при выдыхании прибегает к помощи вспомогательных мышц и к этому привыкает.

Все, к чему привыкают, считается нормальным и естественным. Так, нормальное *беззвучное свободное дыхание* превращается в нормальное *напряженное шумное дыхание*. По мере роста напряженности дыхание ослабевает, превращаясь в *бессильные звуки, издаваемые на грани между жизнью и смертью*, что нормальным уже назвать нельзя. Человеку может быть так трудно, что дышать становится тяжело.

Страх, который подавлялся и оттого обратился в смелость жить полноценной жизнью, тем быстрее превращается снова в страх, чем сильнее чувство вины. Представьте себе легкое и дыхание, когда *желание смело жить полноценной жизнью* начинает бороться с навязчивым страхом, *что полноценной жизнью больше жить нельзя*.

**Страх сжимает** грудную клетку.

**Смелость расширяет** грудную клетку.

**Страх** вызывает спазм диафрагмы, и та принимает горизонтально-плоское положение.

**Смелость** максимально давит *вверх* или *вниз*.

Про диафрагму читайте в моих книгах.

В диафрагме находится энергия святости. Наша диафрагма движется, как небесный купол. Но если мы не умеем сохранить свою чистоту, тогда груз чувства вины, как большая куча, — на диафрагме и тогда диафрагма носит энергию несправедливости.

Что такое несправедливость? — Выдумка. В мире нет несправедливости. А то, что мы говорим о несправедливости, это просто кто что выдумал.

Все, что происходит с людьми, люди заслужили сами своим неправильным пониманием жизни. И постепенно вырастили проблему все хуже и хуже.

Природа таких энергий нам не дает. Это мы сами так делаем, загрязняем чистую энергию своими стрессами и создаем путаницу.

Путаем духовный (душевный) и материальный уровень. Объединить не умеем, а путать умеем.

У энергии несправедливости есть разновидности.

Под диафрагмой находится несправедливость, которую используют против овец. А над диафрагмой — несправедливость по отношению к крупному рогатому скоту.

Если у человека такое чувство, что им пользуются как дураком-бараном: обстригают, обстригают, обстригают и, наконец — в печь, — то так и случится. Не стоит быть дураком-бараном. Освободите и барана и себя — проблема уходит.

Но люди не умеют так, зато они, люди, умеют умно. А умно — это значит как-то профилактически, то есть стараются заранее что-то предпринять, чтобы меня так не использовали.

Часто бывает, что человек старается сам быть полезным другим. Желание быть полезным ведет к тому, что вас действительно не используют как дурака-барана. Вас не стригут постоянно, с вас сразу шкуру снимут и будут употреблять кусок за куском, как мясо крупного рогатого скота.

Получили, что хотели.

И тогда вы, хороший человек, испытываете сильное разочарование.

Так, через желание быть полезным, **стрессы диафрагмы перерастают в стрессы почек**. Почки — жизненно важные органы, и так как у всего есть начало, то поговорим о том, с каких корней начинаются почечные проблемы.

Когда человек приходит в этот мир, он един со Вселенной. Для него нет ничего *только* хорошего, нет ничего *только* плохого. Для него все просто есть, и это так интересно, важно и нужно, что не прийти в этот мир для него просто невозможно.

Этот человек уже смотрит, куда идет, он уже подготовлен жить в окружающей среде так, чтобы можно было развиваться.

Но так как у нас есть язык и слова, нам нужно просто подтверждение. И каждый раз, когда ребенок видит, что «хорошее» — не настолько хорошо, как окружающая среда хочет показывать, и «плохое» — не настолько плохо, то ребенку нужно это обсудить. С кем? С мамой, конечно.

Если мама умеет быть человеком, просто человеком, эта мама умеет из души объяснить ребенку что и как, сказать ему: «Ты видишь правильно, но нам нужно понимать, что это означает». Такая мама учит ребенка быть внешне как окружающая среда, потому что в стае волков нужно «выть» по-волчьи. Пусть они думают, что ты волк, а ты остаешься самим собой. И они уважают тебя.

Но, к сожалению, таких мам, которые умеют быть просто человеком, просто мамой, редко встретишь, особенно среди белых людей. Все мамы стремятся быть хорошими и все лучше и лучше. И когда ребенок приходит к маме и говорит про свое хорошее, что мама делает? Мама рассказывает об этом всем, чтобы другие думали, какая она замечательная мама! А что ребенок получает в результате? — **Стресс злоупотребления доверием**. Но этого хорошая мама не видит.

А если у ребенка уже в прошлой жизни этот стресс был большим, то достаточно только одной попытки, и, скорее всего, этот ребенок никогда больше не откроет свою душу маме.

Если ребенок говорит маме что-то про свое плохое, а мама хочет быть хорошей, что она делает? Она рассказывает это всем, чтобы казаться лучше, чем ее плохой ребенок. Ребенок получает от этого стыд. А стыд — такой стресс, который поставит все на место.

Освободите вы, хорошие мамы, свое чувство вины: откройте переднюю и заднюю дверь. Это лишь начинает двигаться ваше чувство вины, ваша греховность — так бурно. Зная то, что это — начало движения, человек меньше боится. Такое знание поможет.

И сделайте массаж мягкого места (показывает на место между указательным и большим пальцами), чтобы было больно. Если вам плохо, все равно нажимайте, жмите, чтобы было больно (на болевую точку). Хорошо станет. С силой нажмите. Жмите так, чтобы больно было, так, чтобы трусики мокрыми были, тогда все в порядке. Видите — лицо женщины стало розовым, а было синим.

Стыд все поставит на место, и теперь этот ребенок только выращивает свой комплекс злоупотребления доверием, или использования, пока научится, когда повзрослеет, помогать себе сам. А пока...

Вот мы только что научились в какой-то степени отпускать стрессы. До сих пор люди умели их собирать, подавлять и увеличивать.

### **Злоупотребление доверием**

**Использовать можно то, что имеем.** Своего рода социальная демократия.

У тебя есть — почему не даешь другим? У тебя есть деньги, у тебя есть квартира, у тебя есть машина. Почему ты такой плохой человек, что не даешь другим?

И хороший человек отдает. Ждет благодарности, но не получает ее. Потому что глупо поступил, потому что не понял, что не может прожить жизнь других. Не надо делать жизнь других хорошей. Нужно учить человека справляться со своей жизнью самому.

Если человек упал в яму, там учить бесполезно. Тогда нужно действительно протянуть руку, чтобы помочь выбраться из ямы. Когда он с вашей помощью выбрался, больше не помогайте. И этот человек научится жить самостоятельно.

**Использовать можно то, что умеем.** Ты умеешь, ты и делай. И вместе с умением быстро растет такой стресс, как обязательность.

Только оттого, что я умею что-то хорошо делать, я обязываю себя делать все больше и больше. И страдаю от того, что другие ничего не делают. Раньше на моих семинарах я видела, что люди сидят, зевают и ничего не слушают.

Когда я поняла, что это мои проблемы, то сразу их освободила. Больше ко мне на семинары не попадают такие люди, которые приходят только спать. Я не притягиваю их больше. Есть, конечно, усталые люди — ну да, усталые мы пока все.

**Использовать можно имя человека.** Имя любого человека можно использовать как имя Бога, как щит и меч для самозащиты и для нападения, чтобы оправдываться.

Названные три возможности злоупотребления доверием могут очень сильно нарушать функцию почек, потому что **от этого стресса зависит обмен воды и минералов в организме.**

Если печальный от страхов человек постоянно сравнивает себя с другими и испытывает зависть от того, что у них все в порядке, а у него нет, то **поражаются почки.** У зависти непредсказуемые последствия. Одно из них — **жажда мести**, что приводит к **проницаемости кровеносных сосудов почек и почечной недостаточности.**

**Почки можно назвать органами обучения.** Учеба — это освобождение от страха, которое достигается двумя способами:

- становясь подсознательно или осознанно выше страха;
- осознанно освобождая страх.

Стать выше страха можно двояко: самому перерасти свой страх или подчинить страх себе. Перерасти один страх можно тем, что следующий или более сильный страх делает предыдущий несущественным. Подчинение страха себе означает нежелание признаться в своем страхе другим, а впоследствии и себе самому. Без страхов ведь легче жить.

От страха можно освободиться разумным прощением, медитацией, философствованием или постижением того, что вызывает этот страх, и его положительной стороны. Кто в следующий раз **действительно** не будет бояться того, чего пугался раньше, тот стал свободным от этого страха. Подобное изменение представления называется **мудростью, приобретенной с помощью опыта.**

Сюда относятся также тренировки, закаливание, упражнения и т. д. Приобретаемый опыт помогает человеку начать понимать.

Если человек страдает от того, что им злоупотребляют, но, тем не менее, считает себя лучше других, гордится тем, что он выше всего этого, тогда у человека возникают отеки.

А если человеку становится стыдно, что он такой дурак, дал себя использовать, тогда начинается высыхание; вода уходит, остаются только соли и образуется окаменение, то есть останется только гордыня, которая является энергией камня. Все камни в организме, включая общее окаменение — атеросклероз, являются проявлением гордыни на физическом уровне.

Если мы не отпускаем стресс злоупотребления доверием (или использования), то, разрастаясь, он переходит на следующую ступень — в более разрушительную стадию почечных стрессов — подлость.

Можно просто злоупотреблять доверием — это злоупотребление тем, что есть. Если подлость — уже что-то добавляется. Можно добавлять 1%, можно добавлять 99%, и от того, каков этот процент, зависит, какая грязь собирается в теле.

В теле может собираться грязь, как на дне, скажем, помойного ведра. Но может собираться и то, что обычно бывает на поверхности — это как сажа.

То, что собирается на дне помойки, — твердое скопление грязи — можно удалить даже механически. Возьми молоток и немножко поработай. Так чистят котлы.

А кто пробовал вычистить сажу из трубы? Если каждый день или регулярно этим не занимаетесь, тогда потом выбросите трубу, так как сажу никак не удастся удалить.

Почему? А это уже так много раз через огонь прошло, что там возникла этакая густота, как лава. И все это накапливается в нашем организме. Мы боимся подлости, запрещаем себе быть подлыми, но не освобождаем, а значит, притягиваем ее.

**Первая стадия — загрязнение до 33%.** Первые 33% — это жидкая помойка. Собирается в теле человека, когда ребенок страдает от того, что его мама — **положительная фантазерка.**

Позитивно мыслящий человек — положительный фантазер, — чтобы доказывать собственное преимущество, говорит про других только хорошее, да еще и приукрашивает. И чем больше приукрашивает, тем больше загрязнения. Ребенок стыдится этого, потому что нет человека, который мог бы быть только хорошим и делать только хорошее. Если ребенок стыдится такого поведения мамы и запрещает себе так себя вести, то он полнеет. Такой жир быстро накапливается, но быстро и уходит. Как только человек начинает заботиться о себе — жир сразу уходит.

**Вторая стадия — загрязнение до 66%.** Это когда мама — **отрицательная фантазерка,** то есть мама доказывает свое преимущество тем, что говорит про других только плохое, и еще придумывает, добавляет от себя, усугубляя негативность других.

И чем больше ребенок запрещает себе это (а запрещение вызывает ожирение), тем больше увеличивается его вес. Запрещение быть отрицательным фантазером вызывает ожирение, которое медленно растет, но никуда не уходит. Такое ожирение становится сейчас проблемой во всем мире и среди черных, и среди белых людей.

Ни одна диета не поможет, ничто не поможет, поможет только духовное очищение.

**Третья ступень — загрязнение от 66% до 99%.** Эта энергия называется **шантаж.** Что такое шантаж? «Знаете, у меня карманы пустые. А сколько я про вас знаю! Если вы не понимаете и думаете, что я не скажу про вас все, что я знаю, — ошибаетесь: послезавтра все газеты будут знать про вас». Вот это самый простой шантаж.

Тот, кто страдает от шантажа, тот боится шантажа и провоцирует его. И собирает в себе этот самый густой жир, который называется «плохим» холестерином.

**Холестерин** — очень важное вещество в организме, потому что организм вырабатывает из холестерина аспирин, что делает нашу кровь нормально жидкой и вырабатывает все стероидные гормоны, которые имеют жизненно важное значение.

У нас холестерин в норме, когда мы живем по необходимости, когда наша сила — в нашей гибкости. А гибкость — это умение понимать и принимать самого себя и других, иными словами — естественное понимание жизни.

Такой человек не страдает от всеобщего страха повышения уровня холестерина в крови и нынешней кампании поголовного определения этого показателя, при которой очень хорошо себя чувствует фармакология.

Лекарства, понижающие уровень холестерина, очень дорогие, одни из самых дорогих. А если вам говорят о вреде высокого уровня холестерина и вы попадаетесь на этот шантаж и идете в аптеку, то ваши карманы оказываются пустыми. Врачам не надо шантажировать вас. Вы сами бегаєте,

подгоняемые страхом.

А если человек хочет быть сильным? Чем сильнее вы хотите быть, тем выше уровень холестерина в вашем организме. Избыток холестерина становится сажой в ваших сосудах. Ее ничем не удалить. И все это результат шантажа.

Если я требую от вас миллион, а может быть и больше, то я шантажирую вас несильно. Если вам кажется, что вы много страдаете, то вы глупец, а глупец и должен страдать. На самом деле это самый маленький шантаж.

Более сильный шантаж, от которого мы больше страдаем и, к сожалению, заставляем страдать других, заключается в том, что если я хорошая, то вы по отношению ко мне должны быть тоже хорошими. Это уже шантаж покрепче.

А еще хуже шантаж: раз я хорошая, то вы меня должны за это любить.

Еще больше можно шантажировать только того, кто очень (безумно, страстно и т. п.) любит. Кто просто любит, то есть по-настоящему любит, тот не провоцирует шантажа, да его и шантажировать невозможно, потому что он других насквозь видит, умеет ждать, а это уже самозащита.

Но если вы *очень* любите, тогда чем больше любите (то есть чем больше доказываете свою любовь), тем больше вас шантажируют.

**Пример из жизни** — Пришли на прием мама, папа и сын двадцати одного года. Они были у меня месяц назад. Приходили за 2—3 недели до операции на сердце у единственного сына, у него врожденный порок митрального клапана, а на момент приема сильный стеноз (сжатие) и еще, как у старого человека, склероз этого клапана. Врачи предлагали поставить искусственный клапан.

Я не могла сказать этому парню: «Не ходи на операцию», — потому что ситуация очень быстро ухудшалась, а мои посетители не умели работать с собой быстро и эффективно. А все надо было делать быстро. Но я сказала парню, что, если он поработает сколько-нибудь, как я учу, может быть (шучу), все так удачно сложится, что ему поставят не искусственный клапан, а, скажем, клапан сердца свиньи.

И вот он вновь пришел ко мне на прием и рассказывает, что все очень хорошо прошло. Операция прошла успешно, оказалось достаточно только части клапана свиньи.

«Я был абсолютно здоровым 2,5 месяца, и вдруг — резкое ухудшение. Теперь 5 месяцев прошло — и результат? Все, можно сказать, вернулось к первоначальному состоянию». Врачи вообще не знают, что делать.

Смотрю, в чем проблема. Говорю: «Вы хотели бы избавиться от мамы». Он прямо закричал: «Да!» А сам реагирует на это так, словно готов сквозь землю провалиться (для него это звучит так, как будто он хочет смерти мамы).

Понимаете, он хотел избавиться не от мамы, он хотел избавиться от ее шантажа, которого два месяца не было. Почему не было? Очень просто. Врач сказал маме: «Операция прошла идеально, чтобы сын поправился полностью, его нужно оградить от всех стрессов в течение двух месяцев».

И мама ходила на цыпочках, была просто человеком. Как только прошло два месяца, врач сказал: все в порядке, — и, как лавина, опять шантаж, выжимание всех жизненных соков. Сын все понял, вышел из кабинета.

Зашли мама и папа. Мама:— красивая, еще пятидесяти лет нет. Отец — обыкновенный, ничем не примечательный мужчина. Говорю-говорю про все это. Смотрю: муж слушает. А женщина, как воробей, — беспрестанно вертит головой, ищет только, за что бы зацепиться, и вообще не слушает, ей не интересно. Ей интересно что-то другое. Улучив момент, она поворачивается ко мне: «Знаете, я уже давно хочу спросить у вас, как вы думаете, если я себя убью, они станут счастливыми?»

«Мы, женщины, — мамы, которые готовы себя убивать, чтобы всем было хорошо, чтобы они были счастливыми. Милая женщина, вы хоть думаете, что вы делаете? Да вы ведете всех своих мужчин на операционный стол».

И ее муж прошептал: «Это уже пройденный этап».

Знайте, если у вас какая-то проблема, какое-то заболевание и вы один раз скажете об этом своим близким, чтобы обсудить вопрос, чтобы получить поддержку, чтобы найти выход из этой ситуации, это правильно, эта информация необходима, потому что другим просто нужно это знать.

А вот если вы второй раз будете говорить то же самое, это уже ваш эгоизм. Сами с собой не работаете, а выливаете свою грязь на душу других. И чем больше думаете, что вы хорошая, и жертвуете собой ради них, тем

больше ваше непонимание. Это уже шантаж. И чем больше вы шантажируете их, тем больше они боятся, что с вами действительно может что-то случиться. Люди боятся смерти, пока они не понимают, что такое смерть.

Вообще, мы все жертвы шантажа. Это все начинается уже внутриутробно. Мы жертвы греха своих мам, жертвы греха, которого нет, который лишь выдумка.

Если бы у женщин не было этого стресса, они не чувствовали бы себя плохими, и мужчины из любви не увеличивали бы этот стресс у женщин, а пока это все происходит.

Женщина, у которой каждый раз, когда мужчина к ней приближается, стресс греха становится больше, в один прекрасный момент приходит к мысли: он должен за это заплатить. И это приносит большое разочарование, особенно сейчас, они как будто очнулись и поняли: за все надо платить! Это ужасная истина жизни. А что это означает? Не понимают. Не надо платить, нужно понимать. А пока не понимаем, до тех пор и платим.

Чем больше женщина считает себя хорошей, потому что она красивая, потому что у нее в кармане диплом, хорошая работа, хорошая зарплата — все хорошее, тем больше муж должен платить за красоту, за счастье свое.

И родится ребенок. Если этот ребенок — мужчина, он уже рождается с пониманием: женщины хотят только получать. Мужчина, который это часто повторяет, сам по себе — даже если не признает, даже если протестует, даже если борется всеми силами против этого — он уже, в сущности, гомосексуалист. У него уже идет отторжение женского пола.

**Пример из жизни** — Красивый, образованный, педантично аккуратный, порядочный мужчина пришел на прием. Суть его истории: жена родила от него сына, больше детей она не хотела, и муж стал ей не нужен. То есть этот мужчина от понимания, что женщины хотят только получать, притянул к себе женщину, которая действительно хочет от мужа только получать, а большего, чем ребенок, от мужчины получить невозможно. Они разошлись.

Но история на этом не кончилась. Мужчина признался себе, что не может уже быть с женщиной. А нереализованная сексуальная энергия действует. На что? На мозг! Это как будто жизнь переворачивается вверх ногами.

Сексуальная жизнь не из любви — это нереализованная сексуальная энергия. Это вызывает различные психические или нервные заболевания. Мой пациент — врач, он это хорошо понял. И пошел по легкому пути — нашел себе партнера-мужчину.

Все было хорошо до тех пор, пока он старался быть очень хорошим. Не помню всех деталей, но у его партнера была квартира, но не было работы. Его друг весь день в своей квартире, а мой пациент, как типичная жертва шантажа, работал за двоих, второму, как женщине, постоянно давал деньги, которые куда-то исчезали. В один прекрасный день он освободился пораньше, пришел к своему другу и застал его с женщиной. Потому что с помощью денег, которые зарабатывал мой пациент, другой мужчина почувствовал себя мужчиной. Его деньги пропали.

Мой пациент нашел следующего партнера. У него была работа, но не было квартиры. Чтобы заниматься любовью, он купил ему хорошую квартиру, еще и денег взял в долг. Но не понял, что любовь, которую покупают, — это не любовь, это — секс. За такую работу в мире платят больше всего. И опять проходит год-полтора, и снова он застаёт своего партнера с женщиной! Ему показывают на дверь. Кому пойдешь жаловаться? Кому? Ведь в такой стыд попадешь.

Спустя какое-то время он решил, что нашел настоящую любовь, потому что у его нового друга (не помню, третьего или четвертого) не было проблем. Его новый друг не жаловался, какой он бедный, без квартиры, без работы или без чего-то там еще. И вообще, у него никаких проблем не было, они просто наслаждались страстью. По прошествии недели ему звонят: «Если сразу, за сутки, не заплатишь пять тысяч долларов, то на следующий день все узнают про тебя все, узнают о твоей любовной связи, и у тебя не будет ни денег, ни работы, ни положения, у тебя ничего не будет, ты станешь пустым местом». Человек испачкан.

И вот тогда мужчина сломался.

Все дело в том, что у пациента настолько большой страх шантажа, что он притягивает к себе только таких людей, которые выжимают из него все, что у него есть, абсолютно все. Так действует энергия шантажа.

Когда страх шантажа превышает критический уровень, начинается самая великая борьба за жизнь, и первый ее признак — **повышение давления**.

Повышение давления говорит о том, что человек борется. С кем? Ну конечно, с собой, со своими стрессами, которые не умеет освободить.

Давление крови обозначается двумя цифрами. Например, нормальное давление — 120/80. Давление пульса: 120—80 = 40.

Нормальный пульс, кровь течет, обмен веществ в порядке. Верхнее артериальное давление говорит о том, мирится человек с женщинами или борется; нижнее — то же самое по отношению к мужчинам.

Когда человек борется с женщинами, то поднимается артериальное давление. Скажем, 150/80. Давление пульса уже 70, это нехорошо. Может быть опасно. Еще немножко поднимется — и может случиться несчастье.

Дальше все зависит от того, какие у человека духовные желания. Если человек еще желает чего-то духовно, то его гладкие мышцы в напряжении. Гладкие мышцы, как мы помним, выстилают все кровеносные сосуды. А вот если человек в чем-то ощутил безнадежность, тогда гладкие мышцы в определенном месте становятся мягкими как тесто. При повышении артериального давления растет и давление пульса. Тогда стенка сосуда начнет выпячиваться и надуваться кровью, как воздушный шар, и в какой-то момент лопнет. Произойдет кровоизлияние из кровеносного сосуда в ткани или полости организма, а если это жизненно важный орган, головной мозг, например, — человек парализован.

Может подниматься и нижнее давление. Скажем, 150/120. Врачи говорят, что, если нижнее давление поднимается, это еще опаснее. Это говорит: борьба с мужчиной — творцом материального мира — несет опасность для вашего существования на материальном уровне.

Есть еще одна возможность. Верхнее давление не растет потому, что мы не боремся с женщинами, а боремся, скажем, с мужчинами.

Давление 120/110 — это уже ЧП.

Давление пульса 10 говорит о том, что кровь практически уже не течет. Если кровоизлияние при повышенном артериальном давлении называется **инсульт**, то, когда кровь останавливается и может образоваться сгусток, это **инфаркт**. Инфаркт может быть в мозгу, в сердце, в легких, в других жизненно важных органах.

Может быть и так, что понижается и верхнее и нижнее давление. Особенно опасно, если у человека было давление 150/80, а стало 100/60 и пульс, который бил, как у борца, 90 ударов в минуту, теперь — 50. Это уже опасно. Это говорит о том, что человек попал под лавину личного чувства вины, которое подавляет всю жизнедеятельность.

Такая ситуация очень легко может возникнуть, когда ваша чаша терпения по отношению к шантажу переполнилась. И вы в первый раз в жизни откроете свой рот и скажете шантажисту: «Ты — террорист».

Например, скажете это своей маме. Это особенно важно, потому что перед мамой вы всегда больше всего виноваты, потому что вы уже с самого начала делали ей плохо. Уже тем, что вообще пришли в этот мир. Что она родила? Стыд свой. Хотела ребенка, не хотела стыда. А так как сама не умеет без стыда жить, ребенок увеличивает ее стыд.

Так продолжается из года в год. И вот когда первый раз скажете маме: «террористка», — может быть, для нее многое прояснится в ваших отношениях. А вас охватывает ужасное чувство вины. И вы уже не знаете, что делать. В этот момент падают все показатели вашей жизнедеятельности и вы можете умереть.

Поэтому заниматься чувством вины очень важно.

— Низкое давление — это что?

— Человек живет из чувства вины, а это что? Это гипотоник.

— Знаете, если человек уравновешен, у него пульс 50—60 ударов в минуту, давление 120/80. Если человек сильно работает из любви, счастлив, что может работать, не могут у него подниматься патологические показатели-жизни тела ни в коем случае.

— А если прыгает давление?

— Это значит, что чувство вины чередуется с гневом.

— А бывает нормальное давление, а пульс учащенный?

Ритм сердца и давление не взаимосвязаны. Каждый из этих показаний говорит о своей проблеме. Учащение ритма — это страх оказаться виноватым. Чем больше этот страх, тем больше «отклонение» от нормального ритма.

Вернемся к теме почечных стрессов. Два стресса: **злоупотребление доверием и подлость** — **вызывают нарушение функции почек**. А следующий стресс вызывает уже органические заболевания почек.

Этот стресс называется предательством или, по-другому, «изменой».

Если вы верные из любви, то вы верные. А если вы верные из страха, или из чувства вины, или из желания доказать, что вы верные, тогда вы — неверные.

Накапливается энергия измены. В какой-то момент эта энергия вас переполняет, и тогда вы видите измену повсюду.

Если ваш партнер просто реагирует на вашу провокацию — то изменит вам, а если он занят другими делами и ему не надо измен, вы все равно будете ревновать, потому что видите только то, что видите.

Итак, все больше и больше людей страдает от того, что их ревнуют даже к унитазу, не говоря уже о газетах, телевизоре, о чем угодно еще только потому, что так велико непонимание жизни.

**Ревность — стресс, с которого начинаются все заболевания крови.** А если мы настолько хорошие люди, настолько интеллигентные, что даже ревность подавляем до бесчувственности, то это уже вызывает нервные заболевания — болезни мозга. Не психические, а нервные. От разочарований в любви.

Ну, на сегодня достаточно, уже слишком многим нехорошо.

### **Подавленная печаль**

— Доброе утро. Как спали?

— Хорошо.

— Кто спал лучше, чем обычно? А кто спал хуже? А кто спал как мертвый? Спросите себя: что это означает? Правильно, вдет работа. Какая? Которая увеличивает или уменьшает стрессы?

Вот те, кто ответил, что уменьшает, вы спали как мертвые или как живые? А кто вообще не спал? Что это означает, как вы думаете?

— Беспокойство, так много надо сделать...

Точно-точно, все правильно говорите, только нужно понимать, что эти слова означают.

Мы говорили вчера про усталость, которая является чувством вины.

Если человек спит как мертвый и утром продолжает, быть мертвым, то это — усталость, очень большая, очень, тяжелая.

Если вы называете что-то тяжелым, неважно, в каком контексте, это означает одно: подавленную печаль. Подавленная печаль может быть все равно где: в сердце, в диафрагме (если человек задыхается), у кого где. У кого-то одна нога тяжелая, у кого-то обе ноги тяжелые, у кого-то голова тяжелая — в этой области и есть у нас сейчас печаль, которой мы стыдимся, ни в коем случае не хотим из-за нее плакать.

Не хотим ощутить стыд из-за того, что кто-то видит наши слезы. Другими словами, боимся попасть в стыд из-за того, что кто-то видит: я — человек. Особенно стыдно мужчинам признать, что они люди, потому что им уже с детского возраста запрещено плакать. А мы — матери, которые выращивают своих сыновей такими бесчувственными, как металлические машины, не понимаем, откуда они такие бессердечные вышли? Да откуда же? Конечно, из матери, которая творит духовную атмосферу семьи. И это нужно нам признать и исправлять свою ошибку. Не важно, что именно не в порядке у наших детей. Просите у них в душе своей прощения и освободите их из своей души. Дайте им свободу, не используйте их в своих корыстных целях. Они добровольно, из любви пришли к вам и стали детьми вашими. Они никогда не станут другими. Главное, чтобы вы не думали, что они — ваша собственность. Потому что они — причина, а вы — следствие. Это они вас выбрали.

То же и для отцов: освободите своих детей. Они не ваше имущество. И вы не имеете права переделывать их так, как хотите. Если вы хотите сделать, как вам кажется, хорошо, оглянитесь назад, на свою жизнь. Если ваша жизнь не в порядке, то это говорит о том, что вы ошиблись. Если вы хотите по своей воле переделать их, то жизнь детей от этого станет только хуже.

Все эти стрессы ждут освобождения.

### **ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**

**ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕШНЕ БЫТЬ КАКИМИ УГОДНО, ВЫ МОЖЕТЕ В ГЛАЗАХ СВЕТА БЫТЬ БОГАТЫМИ И СΙΑТЬ В ОРЕОЛЕ СЛАВЫ, ПОСКОЛЬКУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ НУЖНЫ И ИДОЛЫ, НО ПЕРЕД СВОИМИ ДЕТЬМИ ВЫ ВСЕГДА НЕПРИКРЫТЫ, СЛОВНО ПЕРЕД ЛИКОМ БОЖЬИМ.**

**ЕСЛИ ВЫ ИСКРЕННЕ ЖЕЛАЕТЕ СТАТЬ ХОРОШИМИ, ТО СМОТРИТЕ НА СВОИХ ДЕТЕЙ И ЖИВИТЕ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ, ЗДОРОВЬЕ — ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ ЖИЗНИ: ЕСЛИ РЕБЕНОК БОЛЕН, ТО РОДИТЕЛИ ЖИВУТ НЕПРАВИЛЬНО.**

Когда человек получает какую-то информацию, хорошую или плохую, то он часто реагирует на нее ростом чувства вины. Слышит о чем-то хорошем — ой, у меня этого хорошего нет, значит, я —



плохой. Или слышит о плохом — ой, у меня это плохое есть, значит, я — плохой. И его чувство вины растет. То есть информация или знание причинили вам вред. Вы зациклились на этой информации. И душа ваша еще больше загрязнилась, и чувство вины и чувство тяжести, подавлявшие вас настолько, что вы спали как мертвые, переходит на новый уровень — возникает бессонница.

Страх умереть, страх умереть прежде, чем завершены все дела, страх заснуть, не доведя до конца важное дело, страх проспать нечто важное, страх разоспаться, когда дел по горло, и т. д. — все это в действительности является страхом умереть, то есть смертельным страхом, который вызывает **нарушения сна**. Человек надеется, что во время бодрствования его не застигнут врасплох неожиданности. Задумайтесь о нарушениях своего сна и осознайте особенности своих страхов. Когда вы их освободите, в тот же миг нарушения сна прекратятся.

У многих людей бессонница прекращалась только оттого, что я растолковывала им сущность бессонницы. В их числе были и такие, кто на протяжении ряда лет спал не более одного-двух часов в сутки. Изнуренность бессонницей — это серьезная болезнь, которой болеют сегодня даже дети. Их безрезультатно пытались лечить успокоительными, снотворными, гипнозом, наркозом и т. п. Как только **полностью** уясняется причина, болезнь проходит.

Бессонница говорит только об одном: ты не имеешь права спать. Вставай и бегай! У тебя ведь много не сделано. Большинство таких людей и бегают.

Бессонница от этого еще больше увеличивается. Сказки про людей, которые не спят, — это не сказки, такие люди есть. Никогда не спят, потому что они настолько запретили себе быть человеком, таким, каков он есть, что человек зацикливается на этом запрете и никогда не чувствует усталости. К сожалению или к счастью, таких людей очень мало, но растет число людей, среди них есть даже дети, которые не могут спать. Потому что их родители и все окружение считают человеком только эгоиста, который, как машина, интенсивно делает свою работу все 24 часа в сутки. На что-то же это действует? Не может это проходить бесследно.

Помните, когда у вас сон проходит, неважно — не можете заснуть или сразу просыпаетесь, — это говорит об одном: милый человек, освободи свое чувство вины. Это божественный дар тебе — бессонница, чтобы ты спокойно мог заниматься собой в свободное время, когда никто не заставляет тебя заниматься другими делами. Сейчас ночь, и, естественно, все считают, что ночью надо спать, поэтому без помех освобождай свое чувство вины.

Когда-то и меня застал этот момент в первый раз, но я не боюсь новых уроков жизни. Эти новые уроки ко мне приходят именно тогда, когда нужно, как раз в самое хорошее время. И когда бессонница приходит ко мне, скажем, ночью с пятницы на субботу, как приятно без всякого страха заниматься всю ночь освобождением чувства вины! Потому что знание, что завтра, если я действительно устану, то могу днем поспать, имею на это право, страх быть днем усталой не пугает, не принуждает заставлять себя спать сейчас. И в голову не придет искать какое-то снотворное, да у меня их и нет.

Я занимаюсь собой, а тело лежит, тело отдыхает, больше ему и не нужно. А утром встану с постели, как будто я никогда раньше так хорошо не спала. Так что все это — трюки нашего чувства вины. Вина имеет очень много разных имен, их мы уже много раз называли. Как вы помните, обязанность — чувство вины, долг — чувство вины. Если возьмете копейку у кого-то, это — маленький долг, возьмете миллион в банке — это маленький долг. А если у вас долг доброты — это большой долг, а если у вас долг чести — это уже выше всякого понимания.

Вы не сможете избавиться от этого, вы никогда не сможете заплатить этот долг деньгами. А если вы освобождаете свое чувство вины, то проблема сама себя решает, и вы чувствуете, что это была лишь ваша выдумка.

Вчера, может быть, кто-то почувствовал, в зале произошло какое-то странное волнение. В первый день вы были как маленькие испуганные животные в зоопарке, которых только что собрали. Я старалась вас как-то соединить в один коллектив. К вечеру это мне удалось, вы чувствовали это. И, как будто пшеница в поле, начинали поднимать свои головы и стремиться туда, к солнцу. Так было позавчера к вечеру. Вчера утром вы выглядели как волны в поле. Как будто ветер так тихо дует. Все было нормально, все было мирно, было приятно.

А что произошло после обеда? Это началось с обеда, правильно? В чем дело? Задумались ли вечером над этим? Как вы думаете, что случилось?

Возникли всякие чувства. Да? Оттого, что я говорила? Пошел протест какой-то? Какой? В чем причина? Непонимание или что-то другое? Не поняли?

Постараюсь объяснить вам, что случилось.

Я поняла, что что-то будет, когда вы пошли на обед. Ну, обычно человек, который потрудился, хочет кушать, правильно? И ест глазами больше, чем нужно. Особенно если находится не в повседневной обстановке. Мы пошли в хороший ресторан, ассортимент блюд большой: по кусочку одного, по кусочку другого — набирали на тарелку. Я начинала кушать, салат съела, принялась за кусок мяса — почувствовала отвращение. Как человеку, который вырос в бедности, который знает, как люди в мире страдают от голода, мне стыдно оставлять куски мяса на тарелке. Но я не стала доедать, и правильно сделала. Потому что я все больше и больше привыкаю следить за своими чувствами. И если это чувство — действительно сильное отвращение, значит, верю чувству. Поэтому я не реагировала так сильно, как вы. И поэтому здесь, в зале, сохранился все-таки в какой-то мере покой. Вы были очень усталые, прямо как полегшие после урагана колосья. Несколько головок только осталось. И эти головки просто помогали всем как-то держаться в коллективе. Но вам было тяжело.

Не продолжать я тоже не могла. И прямо на ходу я не могла все заметить, потому что слежу за тем, как вы меня понимаете, и одновременно за вашими мыслями. Стараюсь говорить так, чтобы вы поняли. Но бывает, что одна капля дегтя испортит бочку меда. Правильно? Зависит от того, какая это капля дегтя. И у вас сейчас есть очень хороший опыт, чтобы понимать: если что-то происходит, если делается какая-то серьезная работа в коллективе, то нужно заботиться о том, чтобы те, кто не знают, о чем идет речь, чем здесь занимаются, не пришли бы мешать. Для любого учреждения, организации это тоже очень важно.

Еще по поводу этого мясного блюда. Тот, кто ел мясо в обед, тот страдал больше. Потому что мясом мы уравниваем энергию злости. Нежирное мясо—это спрятанная, подавленная, скрытая злоба. Когда мы едим мясо, то уравниваем свою силу воли, которая является энергией злости. И когда силы потеряны, а хочется быть сильнее, мы едим мясо, чтобы освободить злобу. То есть вырастили башню злости и выращиваем теперь башню с уравнивающей стороны. У нас всех есть подсознание и интуиция, особенно развита интуиция у таких, как мы, — чувствительных людей, у которых очень большая депрессия.

Мы предчувствуем. И тогда стараемся уже заранее что-то сделать, чтобы выдержать. Только вот если не слушаем свои чувства, то от эмоций делаем обратное тому, что нужно.

После обеда в какой-то момент в зал вошел чужой человек. Вы реагировали, хотя и не видели чужака. Нет, не там: тот человек, который прошел к третьему ряду, это, можно сказать, свой человек. То есть он такой же, как и мы, — с такими же мыслями, понятиями, — он не мог нам помешать. В зал вошел человек в черных очках. Темные очки — это самозащита. В степях и в пустынях люди носят черные очки или нет? Нет. Им нечего скрывать. Они — чистые души. И что у них на душе, — вы сразу видите.

А вот если человек в темных очках входит в помещение — это говорит о том, что он боится, чтобы смотрели ему в глаза. Потому что глаза — единственное, что не врет. Знает об этом человек или не знает, но это — его самозащита. Необходимость защищать себя заставляет быть в темных очках и в помещении.

Вы сразу начали реагировать. Кто боится больше всего? Нечестный человек. А кто больше всего злится — до насилия порой? Тот, кто больше всего боится. А что представляет собой наша честность? Мы уже говорили. Это не имеет отношения к деньгам, деньги — это маленькая часть жизни. А все то, что мы прячем внутри, — это и есть наша нечестность. Все, чем мы доказываем себя, — это нечестность.

Самые нечестные люди те, кто называют себя честью или совестью человечества или государства. Или, короче говоря, совестью власти. Власть — всегда власть. Власть—это государство. Но государство все-таки нужно, потому что мы все еще как дети и нам присмотр нужен. А то кто его знает, что бы мы делали с собой. А вот если это государство строится на почве власти, которая называет себя честью власти, совестью власти, тогда, даже если один такой властный человек войдет, — все напрягаются. Почему? Потому что следующая капля вошла в наше биополе.

Мы боимся власти, подсознательно чуем ее, но реагируем по-разному. Большинство ощущают себя подавленными, потому что оставаться человеком пока не умеют, пока умеют быть рабами. Только тот, кто уже не в силах больше терпеть, гордо поднимает голову и остается, как флаг, стоять перед амбразурой и берет огонь на себя.

Если бы я съела все куски мяса вчера, то не выдержала бы под этим огнем. Я защищала вас, потому что вы пока сами этого не умеете. Не умеете быть воздухом, через который все пули проходят, не причиняя вам никакого вреда. Я этому вас учу. А выучить вместо вас не могу. Я могу выучить

только свои уроки жизни.

Почему мы все так реагируем? Потому что живем под самой тяжелой и опасной властью. Что это? Эта власть наших стрессов. Мы живем не только под властью страха, который заставляет нас бегать, убегать даже на более низкий уровень. Мы живем под властью своего чувства вины. Как только кто-то войдет, кто гордо поднимает свою голову, потому что он — власть, потому что умеет властвовать над своими собственными стрессами, которые подавил до бесчувственности, — мы сразу чувствуем себя виноватыми. Виноватыми, что сами этого не умеем.

Мы виноваты в том, что не сумели убить в себе человека. Не сумели стать властью над властью, чтобы одна власть могла подавлять другую. Как цепная реакция. Так мы страдаем. Как только внешне хорошее что-то появляется, у нас сразу колени слабеют. Люди, которые бывали на моих семинарах в разное время, говорят, что каждый из них своеобразен и что такого никогда больше не будет. И этого семинара никогда больше не будет, это для вас очень хороший опыт.

Поймите, я не говорю, что этот человек плохой, я не говорю, что этот человек хороший. Я говорю, что у этого человека очень большая власть, которая довлеет над человеком, боящимся власти. И чтобы власть не делала ему плохо, он сам становится властью. Над кем? Над чем?

Над чем — мы уже называли. Над кем? Ну, в первую очередь, конечно, над семьей. Место, где человек прежде всего становится властным, — дом. Потому что там преклоняются перед властью. Когда маленький ребенок приходит в этот мир, его родители не умеют быть просто людьми, личностями, не умеют быть для себя авторитетом. Идет борьба: кто лучше. И кто сильнее примется доказывать, что он лучше, тот и захватит власть. Так авторитет переходит в авторитарность. А эта авторитарность может быть тотальной. И мы все, особенно вы, потому что вы к сердцу тоталитаризма ближе, чем, скажем, мы, эстонцы. Вы ближе к сердцу, к Москве, значит, вы пришли в эту жизнь с задачей глубже постичь такую проблему, как быть *авторитетом* для себя.

### **Святой авторитет для себя**

Людей, являющихся авторитетом для себя, обычно не замечают. Не замечают, когда идет обыкновенная жизнь, в которой каждый занимается собой. Вот если случится что-то, если произойдет какая-то трагедия, тогда в центре внимания оказываются люди, которые являются авторитетными для себя. Они сами сумеют остаться в живых и смогут помочь другим.

Таким людям потом памятников не строят. Настоящим авторитетам монументов не строят. Монументы предназначены для героев. А как привлекательно быть героем! И круг стрессов замкнулся — уже не понять, где начало, а где конец.

Примерно три года тому назад меня последний раз звали на какую-то медицинскую конференцию по противозачаточным средствам. Чем меньше денег, тем больше их тратится. Тем больше организуются такие события, куда зовут очень важных персон из очень важных стран, чтобы они очень важно говорили очень важные вещи очень важным людям.

И почему-то я оказалась там, значит, в тот момент тоже считала себя очень важной. Сижу я там, смотрю на все это и думаю: «Господи, куда я пришла!» Надо же, умные врачи-гинекологи, онкологи и некоторые другие.

Заграничные лекторы рекламируют самые хорошие противозачаточные средства в мире.

Слушаю, думаю, и все настойчивее встает вопрос: почему я сюда пришла? Если пришла — значит, нужно. А почему нужно? Что-то нужно понять, но что? Откуда я знаю? Знаю, что нужно, слушаю, тогда понимание приходит. Стараюсь не раздражаться на свою глупость, тогда понимание легче приходит. И вот поднялся очень привлекательный мужчина, ну такой, знаете, весь вылизанный, одет «с иголочки», который нравится всем хорошим женщинам. И я слушаю, как этот шведский гинеколог в восторге от самого себя говорит, что он рекомендует барышням, которые едут на море, такие противозачаточные препараты, которые устраняют женские неудобства на три-четыре месяца. Это противозачаточные средства, которые задерживают менструацию.

И тогда я думаю: «Господи, врач говорит такие глупости — этого я не понимаю, но я понимаю также, что если я чего-то не понимаю, то это мое непонимание, а если он не понимает, то это уже его дело». И мне стало ясно, что этот врач просто не понимает, что менструация женщине необходима как очищение. Это жизненная необходимость до определенного возраста, пока женщина не станет настолько зрелой, что ей менструация уже не нужна. Она должна перейти на уровень духовного развития, когда менструации прекратятся. Тогда жизнь приобретает новое качество. Если женщина действительно выросла и созрела до духовного уровня, то этот период у нее проходит без всяких страданий. Но вы знаете, что женщины все больше и больше страдают в этом возрасте. Глотают гормоны, которые продлевают молодость.

Я поняла, что мое место не здесь. Но в тот момент мне нужно было быть там, потому что меня уже заинтересовали гормоны и их действие.

Смотрю тогда гормон эстроген. Это гормон женственности. И что я вижу? Господи, это же боевитость! И чем больше эстрогена, и чем больше кормят женщин противозачаточными средствами, где содержится эстроген, тем больше эти женщины приобретают бойцовские качества. Эти женщины становятся генералами, которые реализуют свою боевитость через солдат.

Вот тогда у меня сразу возникла мысль, которая меня испугала: если эстроген — боевитость, то тогда мужской гормон — тестостерон — это уже сумасшедшее дело. Потому что мужчины ведь склонны доминировать, подчинять, правильно?

Да, кто скажет нет? Все женщины говорят так. Отчего? Из опыта? Да все это знают, о чем здесь говорить!

Смотрю тестостерон, а там никакой боевитости нет. Тестостерон — гормон, много позволяющий. Если у мужчины есть возможность быть мужчиной, тогда этот мужчина много себе позволяет. А почему такое мнение о мужчинах?

Потому что мужчина для женщины — пустое место. Если нет источника идей — женщины, тогда мужчина ничего не творит.

И поэтому от всех этих стрессов, которые у нас в душе, мужчины стараются нравиться женщинам. А желание нравиться, мы уже говорили, — это энергия духовного самоубийства. Мужчина перестает быть таким, каков он есть. Чем больше он хочет нравиться женщине, тем более женоподобным становится.

Это говорит о том, что в гормональном фоне его организма произошел сдвиг.

*Желание нравиться — это перекраивание себя, своей личности по чужой мерке, в результате чего человек уничтожает свою неповторимую индивидуальность.*

Когда с нами рядом личность, мы не обращаем внимания на ее внешность либо поведение — настолько нам приятно общение с нею. Когда же личность начинает себя разрушать, это сразу нами ощущается, независимо от того, умеем ли мы мыслить по-философски или нет, и рождает в нас протест. Душа — наше первейшее средство общения — старается таким способом заставить нас призадуматься.

В сжатом виде можно сказать, что **если вы стараетесь нравиться и считаете, что не нравитесь, то вы правы.** Вы действительно не нравитесь, ибо, чем больше желаете нравиться, тем меньше остаетесь сами собой. Иначе говоря, вы все больше превращаетесь в того, кому желаете понравиться. Вы не замечаете, как сворачиваете со своей жизненной дороги и оказываетесь на чужой. Если бы чужой позволил это, то был бы вынужден сгинуть, поскольку на свете не может быть совершенно одинаковых людей. У него появляется повод для самозащиты, потому что для достижения своей цели вы сосредоточили всю свою силу воли, а он — нет. В мире материальном действует право более сильного, более волевого.

Мужчина потому и мужчина, что у него тестостерона больше, чем эстрогена. Это — нормальное, естественное положение вещей.

Женщина потому и женщина, что у нее эстрогена больше, чем тестостерона. То есть преобладание того или иного гормона является соответствующим полу.

Если мужчина хочет нравиться женщине, то у него автоматически повышается уровень эстрогена. И если он *очень* хочет нравиться, то уровень эстрогена поднимается еще больше. Но так как еще не все мужчины по своей сути — женщины, они хотят все-таки, чтобы мужчина был мужчиной. Это уже опыт мужской. Если сын смотрит, как страдает его *очень* хороший отец, как тряпка половая под ногами мамы, то сын просто не хочет повторять эту ошибку. Ему стыдно за то, какой его отец.

И этот сын от стыда выворачивает себя в другую сторону, пряча то, что есть у отца, внутри себя. И чтобы нравиться и себе и женщинам как мужчина, он автоматически вырастит у себя и уровень тестостерона. Нормальное соотношение между этими гормонами нарушится и возникнет «перекося» в пользу тестостерона. Мужчина с избыточным уровнем тестостерона позволяет себе все. Он такой законченный эгоист, что, если захочет взять какую-то красавицу и пользоваться ею какое-то время, он это себе легко позволяет.

А женщина, которая заставила его измениться, от наблюдения за которой он принял первоначальное решение пользоваться принципом вседозволенности, может стать его самым большим врагом.

И в какой-то момент, когда эта женщина еще что-то потребует, тогда он позволяет себе даже убить эту женщину. Была ужасно большая любовь и сделала свое ужасное дело, хотя никто этого не хотел.

Если женщина хочет нравиться мужчинам или если женщина хочет нравиться как мужчина, потому что все хорошее — это материальный уровень — творчество мужской энергии, то мы все больше хотим быть как мужчина и нравиться такими. В женском организме увеличивается уровень

тестостерона. И чем больше женщины хотят походить на мужчин, чтобы им нравиться, тем больше тестостерона вырабатывает их организм.

Если все-таки мне не все равно, что я женщина, я хочу женщиной быть и в душе сохраняю желание быть мамой, тогда я должна увеличивать уровень эстрогена. Это уже рост ткани.

Женщина, которая хочет нравиться мужчинам своей деловой хваткой, решительностью, умом, смелостью и прочими мужскими качествами, «растит» в себе избыток мужских половых гормонов. А одновременное желание все-таки остаться женщиной заставляет ее организм продуцировать дополнительный эстроген, так как его уровень должен хотя бы немного превышать возросший уровень тестостерона.

Эстроген, как мы помним, — энергия боевитости, а тестостерон — энергия вседозволенности.

Такая женщина позволяет себе быть мужчиной, властвовать над мужчиной и хотеть всего, что на самом деле ей не нужно. А результат — мужчина ломается (Костная ткань — мужская энергия. — Примеч. науч. конс.). Если женщина испытывает резкий приступ злобы, ломается кость, если же эта злоба «хроническая», действует медленно — тогда кость ломается медленно, а это уже называется остеопороз.

Значит, с гормонами шутить нельзя. Нормальная жизнедеятельность организма осуществляется с помощью гормонов. Их у каждого человека в организме достаточно, если мы не препятствуем своими духовными желаниями, то есть иллюзиями.

А если у нас гормонов в крови нет, это говорит только о том, что в крови нет, зато в тканях слишком много, но таких анализов никто не делает. Ткани берут на анализ, когда уже развилась опухоль, а в таком случае, к сожалению, гормонов не исследуют. Когда начнут исследовать, тогда начнут и понимать.

Итак, мы от недостатка гормонов принимаем их в виде таблеток. Организм получает информацию, что гормонов достаточно, поэтому сам перестает их вырабатывать. И орган, ответственный за выработку гормона, постепенно отмирает. Но когда умрет одна часть нас, тогда помаленьку умрем и мы сами, потому что все органы необходимы. Просто ради красоты в нас ничего не «вкладывалось».

И поэтому, если мы, женщины, умеем жить по-человечески, тогда у нас менструальный цикл через двадцать восемь дней, как это установлено природой. Природное очищение женщины связано также с циклами Луны. Такая женщина уважает сама себя, у нее хватает ума не зачинать нежеланных детей. Если женщина уважает себя, то она притягивает к себе мужчину, который уважает ее, а не отягощает ее душу обвинениями во всех мыслимых и немыслимых грехах. Он ведь творец материального уровня.

То, что число таких людей уменьшается и это объясняют изменением химии организма, — это другое дело. Но у нас все-таки есть возможность исправлять это и учить этому своих детей. Вспомните пример, о котором вчера говорили: когда у 42-летней женщины менструаций никогда не было, а после работы с собой у нее целый год были менструации точно через 28 суток, — невероятно? Но так оно и есть.

Люди, которые занимаются собой, излечиваются от любых заболеваний, даже если это рак, они все как один говорят: в мире нет чудес. Единственное чудо — это работа с собой. И счастье в том, что эта работа никогда не кончается.

Кто-то просил меня объяснить, что такое счастье, что такое любовь, чтобы я сказала это словами, но это сделать невозможно. Описать в какой-то мере возможно, потому что это всего лишь чувства. Это можно только чувствовать. Когда очистите свои чувства, то почувствуете.

Есть другие противозачаточные средства в таблетках, основа которых — гормон прогестерон (Прогестерон — гормон, вырабатываемый яичниками во второй половине менструального цикла для поддержания эндометрия во время имплантации зародыша. — Примеч. науч. конс.). И их советуют девушкам, которые еще совсем молоды — дети, одним словом. Возникает ужасное противоречие, потому что прогестерон — гормон материнства. Когда девушка, которой не разрешается стать матерью, получает таким образом энергию материнства, то от этого растет желание стать матерью.

Понимаете, девочка «глочет» энергию материнства, уровень этой энергии растет, желание стать матерью растет, но ей не позволено стать матерью, стать матерью стыдно. Чем выше уровень развития среды, где живет эта девочка, тем больше нагнетается атмосфера стыда, которого она боится больше смерти, — тогда, чтобы жить, она убивает что? Материнство.

Если окончательно не убивает, если хоть что-то сохраняется, то она — плохая, а ее мама — хорошая. Тогда она хочет хотя бы через роды, при помощи своего ребенка как орудия мести, отомстить своей маме за то, что она — такая плохая, а мама — такая хорошая. И она рождает ребенка, который становится орудием, используемым матерью против бабушки.

Может ли такой ребенок быть счастливым? Многие из нас принципиально уже получили такой

опыт, и в каждом следующем поколении этот стресс все усугубляется. Мы становимся абсолютно бесчувственными. Мужчины начинают ненавидеть весь женский пол. Чтобы доказывать себе, кто я есть, такие мужчины просто используют женщин, «коллекционируя» свои победы, чтобы похвастаться их количеством перед себе подобными. И наступает момент, когда они пресыщаются...

Тогда этот мужчина становится маньяком, который убивает каждую женщину, которая, как продажная вещь, легко отдается ему. Убийцы, которые убивают проституток, не так уж редки в мире.

Почему мужчины, которым проститутки очень нужны, чтобы сохранить потенцию, которую собственная жена от обязательной любви уничтожает, потому что мужчина не умеет быть самим собой, — почему эти мужчины так ненавидят проституток? Почему?

Проститутка убивает в мужчине самую светлую святость, что в душе мужчины вообще может быть, — его Деву Марию.

Таким способом мужчины реализуют свое отчаяние, свое разочарование, свое огорчение, чтобы сохраниться. Чем больше у человека разочарований — почечных стрессов, которые человек подавляет, — тем больше разочарования суммируются в огорчение, которое является стрессом мочевого пузыря.

Если человек не реализует свое огорчение, не выливает его на других, не получает себе воспаление мочевого пузыря или недержание мочи, а все это подавляет в виде огорчений, то это переходит на другую систему, которая по природе своей едина с мочевой (так называемая мочеполовая система), ее главными органами являются предстательная железа у мужчин и матка у женщин.

Почему все происходит именно так? А потому, что пока человек не умеет признавать свои ошибки, исправлять их, пока он хочет их прятать, а если прятать не удастся, то он хочет их уничтожить, чтобы их не было. Вплоть до убийства.

Что является стыдом для мужчины, чего мужчины до сих пор не поняли? Это причина женского греха, другими словами, самое тяжелое чувство вины.

Когда мы растем, развиваемся, созреваем и, накапливая в себе стрессы, подавляем их, то в определенный момент концентрация стрессов достигает критической черты, и количество переходит в качество, стрессы получают новое имя.

В то время, когда родилась религия, и возникла такая «густота» чувства вины, которую называют грехом, — это самая подавляющая энергия, — умные мужчины получили оружие, чтобы подчинить себе высочайшую ценность, которая только существует в нашей жизни. И это — женщина — творец идей, без которых мужчина — пустое место.

Мужчины, чтобы подавить и спрятать свой комплекс неполноценности, в основе которого лежат страх и чувство вины, захотели иметь эту ценность и называют ее, чтобы эта ценность не ушла от них, грешной.

Это мужская глупость. Чем умнее мужчина, тем больше его глупость. И никогда раньше мужчины «не имели» больше женщин, чем сейчас. Вы наверняка знаете, что там, где еще носят паранджу, мужчины настолько дикие, что чем красивее девушку получают, тем больше ее быстро уродуют, потому что в настоящее время они уже не уверены, что смогут ее удержать, манипулируя понятием греха.

А где давным-давно не носят паранджу, там не уродуют женщин физически, не убивают их от выдуманного греха физически, а делают это духовно. Потому что женщины от своей глупости приняли на себя имя грешниц и сделали себя грешными. И доказывают без перерыва, что они не грешные. И все больше и больше становятся от этого плохими. Недовольство женщин собою стало настолько всеобщим, что сегодня не найти ни одной белой образованной женщины, довольной собой и жизнью. Если найдете, я уверена, — она святая. Я думаю, что где-нибудь в пещерах Тибета, может быть, такое чудо найдется. А туда ведь вы искать не пойдете.

Чтобы вы могли понимать еще кое-что очень важное для вас, я немного добавлю о проблеме апатии.

### **Проблема апатии**

Есть две разные группы людей, безразличных ко всему живому, в первую очередь к самим себе. Одни называются хорошими людьми, другие называются плохими людьми.

Сначала о тех, кого принято называть плохими людьми.

Если один человек убивает другого, его судят, если он признал, что убил; но если не признает, что виноват, то это не он говорит так. Так говорит его апатия.

Убийцей становится человек, которого с детства духовно убивают: обвинением, осуждением, унижением, стыдом, пренебрежением. В один момент из состояния сверхчувствительности, в котором мы находимся, слава богу, он просто перешел в состояние бесчувственности ко всему живому. Если у вас есть возможность разговаривать в тюрьме с преступниками, которые убили одного или многих

людей, вы согласитесь, что они все как один говорят: «Этих негодяев и надо было убить; и так как никто другой этого не сделал бы, то это должен был сделать я».

Два года назад я побывала с лекциями во всех эстонских тюрьмах, и у меня была возможность услышать эти доводы.

Преступники были поражены, почему я не удивляюсь. Так как я пошла в ужасное для себя место, я тщательно посмотрела вперед, чтобы там не попасть в беду. И так я им это и объяснила.

И каждый второй из них подходил, обнимал меня, плакал и говорил: «Это невероятно, потому что первый раз в жизни я встретил маму».

Когда ребенок делает ошибку, мама не имеет права судить этого ребенка. Маме, даже если ее ребенок самый ужасный убийца в мире, нужно прижать этого ребенка к груди, погладить по голове, приласкать, а после этого из любви наказать. Это наказание ребенком будет воспринято правильно: Ребенок, может даже с одного раза, превратится снова в человека.

Найдите мне такую маму, и я, действительно, опущусь на колени перед ней.

Когда-то, года два назад, я смотрела телевизионную передачу из женской тюрьмы в Эстонии. Эта была история о женщине, которая убила мужа, потому что он был совершенно дикий и ужасно ее ревновал. Жена была беременна, а муж ревновал, считал, что она гуляет, потому что его мама гуляла. Для него все женщины — гулящие. И он сам гулял, потому как что делать с беременной женщиной, которая не допускала мужа к себе. Грешные женщины боятся жить во время беременности половой жизнью. Этим они лишают себя мужа и лишают ребенка папы. Они любят ребенка и не понимают, что для женщины самое важное — любить в первую очередь мужа.

Если женщина умеет любить прежде всего мужа, то он не станет делать плохого. Но если жена относится к мужу как к собственности, то он начинает бороться за свою жизнь с безрассудным смертельным страхом пленника. Так возникает злоба. Источником рассудительности и счастья служит любовь, двигателем которой является женщина.

Человеческая любовь к ближнему не может стать разрушительной силой. Такое превращение может произойти только с собственнической любовью, при которой использованную вещь швыряют в угол за ненадобностью. Душевная любовь, созидающая семью, с годами растет. А эмоция, которую считали любовью, и которая послужила основой создания семьи, гибнет. Эмоции хоть и необходимы с человеческой точки зрения, но они вызывают стрессы и губят любовь.

**Женщина, освободись от эгоизма, тогда тебе откроется правильное понимание жизни! Откажись от мнения, будто женщина всегда права! Твой ребенок хочет жить и быть счастливым.**

**Труднее всего сейчас приходится детям, ибо их чистой душе грозит уничтожение. Потребительский культ человеческого тела стал для подростков мериллом ценности человека. Только в том доме, где родители любят друг друга, дети подсознательно чувствуют, что такое душевная любовь, и умеют ценить это чувство превыше всего, даже если случится им поддаться искушению и навлечь на себя болезненный урок.**

Ребенка любить можно в сто раз больше, чем мужа, если это вообще можно считать любовью. Но когда жена любит мужа, то это как будто одна половина ребенка любит другую его половину. И такой ребенок — полноценный счастливый человек.

Итак, ошибки сделали оба. Это я говорю с духовной точки зрения. Но она говорила, как это видела. Она начала защищать свою беременность, ребенка от мужа, которого разлюбила, а муж это очень болезненно воспринимал. Потому что он считал, что его никогда не любили, потому что мама ставила всех пьяниц на первый план, а он — ее ребенок — оставался где-то там, позади. И однажды, когда муж опять ударил жену, женщина ночью просто зарезала его. Темперамент такой.

Ее судили. Женщина родила в тюремной больнице ребенка. Она говорила, какая была радостная, первый раз в жизни чувствовала себя счастливой, потому что ее мама пришла в тюрьму перед судом, прижала ее к груди, говорила ласковые слова и не ругала, не называла проституткой, как муж. На следующий день был суд, дали слово маме, мама, очень празднично одетая для этого важного события, куда она пришла доказывать обществу свое преимущество, поднялась и громко сказала, что требует для дочки высшей меры наказания.

У меня прямо дыхание перехватило от сочувствия к этой женщине. И действительно, мне очень долго пришлось освобождать женский пол, чтобы не ненавидеть всех этих женщин, которые считают себя святыми Девами Мариями. И полагают, что имеют право показывать пальцем на других. Главное, чтобы все хлопали: ой, какая ты хорошая мама и какая у тебя плохая дочка!

Другая группа людей, находящихся в апатии, — так называемые хорошие люди.

Я долго-долго не понимала людей, которые без перерыва обвиняют, ищут в других только отрицательность, унижают, ругают других тихо или громко... Я даже лучше понимаю тех людей, кто орет друг на друга, потому что они свою «помойку» просто не могут уже держать внутри. Сразу видно, что психика у человека нарушена.

Но я не понимала таких, одна из которых как-то оказалась у меня на приеме.

Сидит такая приятная-приятная, образованная, гладенькая, красивенькая пожилая женщина. Говорит тихим приятным голосом. С глазами, полными слез, рассказывает, как она всю жизнь страдала, потому что все вокруг такие плохие. И говорит, говорит... А я думаю: ну почему я не закрою ей рот? Почему не выскажу сразу: «Вот такие ваши стрессы — пожалуйста, идите домой и начинайте их освобождать»? Вы знаете, когда я к какой-то гадости очень спокойно отношусь, значит, там какая-то изюминка мне очень нужна, и я просто даю возможность прийти этому пониманию. В какой-то момент я почувствовала, что сочувствую этому человеку.

Сочувствие — то единственное, что позволяет чутко воспринимать чувства другого. И вы знаете, я почувствовала такое, что потом полгода никому ни капельки и не сочувствовала. Это было ужасное чувство. Знаете, это была такая сумасшедшая пустота на душе, которая заставляет кричать, это вакуум, это как будто человек в дыре, где ничего нет. А лавина падает, и неважно, что падает: камни или большие куски золота. Все плохо, абсолютно все, а человек вакуумом все это к себе притягивает. Я поняла, что делает с человеком апатия.

Эта женщина тоже жертва, жертва добрых намерений. Ее с рождения воспитывали, выращивали добрым человеком, и она добрая. Она говорит про свои страдания только тем, кто не спешит и кому очень нужно что-то понять. И поскольку таких маловато, то эти люди не могут никому ничего никогда говорить. А от апатии до эгоизма — полшага.

Итак, этот добрый человек, который героически страдает из-за того, что в мире существует столько плохого, просто заболевает раком. Потому что он ведь лично виноват, если существует хоть что-то плохое. Ему стыдно за то, что он не сделал все хорошим. Он сам хорошего не хочет, он живет для других, его нет, он пустое место, вакуум.

И так кончается человеческая жизнь. Из этого же начинается человеческая жизнь. Не было бы чувства вины, мы бы не реинкарнировались.

Жизнь на планете началась в результате большого взрыва. Все начинается с большого взрыва, из вакуума. И жизнь каждого человека тоже начинается с такого взрыва, потому что наша жизнь начинается не с материального момента зачатия, а наша эта жизнь начинается, когда мы в прошлой жизни умерли, когда душа вышла из тела. А это все нормально. Так устроена жизнь. И привести эту жизнь в порядок мы все можем, это нам по силам. Никому не дается ноша больше, чем мы можем нести.

Главное, чтобы мы сами свои стрессы не выращивав ли до такой степени, что уже не можем их выносить.

## **И снова о депрессии**

Продолжим тему депрессии. Я не завершила ее вчера специально, чтобы вы немножко «поварились» в ней.

Вы из вежливости вчера не протестовали, когда я говорила про чувствительность. Поскольку вы еще не научились воспринимать все в одном, то если вам что-то сейчас скажут, то, что говорилось ранее, уже забыто.

Я говорила много раз: нет хорошего человека, нет плохого человека — есть просто человек. Нет ничего только хорошего, нет ничего только плохого. Все просто такое, какое есть. А как только говорю, как один стресс развивается, как количественно растет, как переходит в новое качество, у которого другое имя, — сразу, бац, как будто выбросила бомбу дерьма. Ой, как воняет. Многие-многие испачкались, а я ведь вчера говорила, что вы, здесь сидящие, все очень чувствительные люди. Скажите: святые, они что, сплошные депрессивные, что ли? Убежали от нас туда?

Рисуем опять коридор нормы (коридор здоровья) и коридор патологии (см. рис. выше).

Депрессия — это такие высокие волны. Те, что выходят за верхнюю границу коридора патологии, — это уже сумасшествие, правильно? Это духовная смерть, а физическая смерть — в нижнем коридоре патологии.

И нам нужно освободить те стрессы, от которых у нас депрессия. Мы чувствуем себя такими виноватыми! А как делает святой? Святой потому и святой, что, может быть, реинкарнировался



больше, а может быть, научился за одну жизнь большому, потому что не торопился. Период резких колебаний жизненной энергии у него закончился, а теперь наступил другой период — когда амплитуда его волны жизни очень спокойна, невелика. Вот маленький какой-то ветерок подул на святого, а он уже размышляет, что это значит, какая это информация. И дальше не бегаёт, сядет и медитирует 24 часа подряд, а если не понимает, то сидит ещё 24 часа, и ещё может быть, больше, — пока не поймет.

Когда мы занимаемся собой, тогда мы тоже на таком пути, тогда мы спокойны не внешне, оттого, что все подавили, а внутри, поскольку достигли состояния внутренней гармонии. Мы заботимся в первую очередь о внутреннем мире, потому что дело наше — это продолжение предыдущей жизни, а когда я очищаюсь изнутри, тогда результат того, что я делаю, могу видеть в детях. Я счастлива, потому что я что-то сделала. У меня в роду, насколько я знаю предыдущие поколения, все люди, женщины особенно, очень толстые. И с материнской линии, и с отцовской. Я была всегда самая высокая, самая худая. Сейчас смотрю на своих дочерей — у них этой проблемы нет.

Значит, сделала что-то. Довольна ли я собой? Да. А если я довольна собой, ими я тоже довольна. А если я довольна дочерьми — они это чувствуют, — то и они довольны собой. И поскольку они довольны собой, они притягивают к себе мужей, которые довольны ими.

И тогда зять обязательно доволен тещей. И когда у дочки с мужем возникает конфликт, ведь окружающая среда провоцирует, тогда зять звонит теще и говорит: «Я с твоей дочерью не справляюсь». А я спрашиваю: «Со своей женой справишься?» И тогда помаленьку разберемся, и уже все нормализуется.

### **Ответы на вопросы.**

— Уважаемая доктор Лууле, скажите, почему Вы проводите свои семинары стоя и босиком, без обуви?

— Почему я босиком? Это ведь очень приятно. Материальный уровень и духовный уровень. Почему в восточных странах не ходят в обуви? Там, где очень много людей, толпа на улицах, там обувь необходима. На Востоке, особенно в святых местах, ходят босиком, чтобы энергия свободно текла.

Еще люди переживают, почему я стою. Я уважаю вас. А вы уважаете меня тем, что вы здесь.

— Уважаемая Лууле, пожалуйста, раскройте методику прощения.

— Как происходит накопление стресса? Это как, скажем, дождь падает: одна капля, другая капля. Один стресс, другой стресс — ну как это все поместится здесь, внутри меня. Добавляется третий стресс. Если ничего не подавляем, то получается рыхлая масса, и наступит день, когда она уже не будет вмешиваться в нас, тогда начинаем подавлять, чтобы в имеющуюся емкость уместилось побольше.

Эта энергия становится все гуще и гуще, и если подавляется ниже нуля, то есть в землю, то это — смерть.

Мы можем прощением отпустить эту энергию. Прощение — это дар. Самое большое, что можно дать кому-то, — это прощение. Это самое мощное освобождение, или ценный дар.

### **Святая работа**

**Прощение — это святая работа. Без осознания своих ошибок результатов она не даст.**

Монотонное повторение вначале приносит пользу, но потом пора уже и уметь. Болезни попроще пройдут быстрее. Сложные болезни требуют идти вглубь.

Мне больно оттого, что человек воспринимает прощение как необычайно трудную работу. Больно видеть, что человечество упрямо движется к своей гибели, потому что не желает понять жизнь. Человек отказывается признавать свои ошибки, и это губит его.

Чем больше человек освобождает свои стрессы, тем больше перед ним открывается истинный лик! мира, людей и самого себя в их неприкрытой наготе. Картина может оказаться не из приятных, но простивший способен глядеть на нее спокойно, поскольку он обрел внутреннее равновесие. Он видит и видит, как можно этим людям помочь. Он поможет, если помощь; принимают, и не станет помогать, если от помощи отказываются. Эмоций при этом у него не возникает. Он не ощущает ни грусти, ни радости, ни злобы, ни любви.

Он чувствует и видит все в своей сути. Суть внеэмоциональна. Он является самим собой. Это означает душевный покой. Такой человек словно обрел мудрость безо всяких усилий. Он знает, что делать. Освобожденный дух раскрывает для него мудрость Всеединства.

Возьмем один стресс, например страх. Освобождаем страх вообще. Странно, то, что накапливалось в нас капля за каплей, теперь, как пузырьки, поднимается, освобождается и соединяется с Вселенной.

Возьмем теперь другой стресс — чувство вины, освобождаем и его. Теперь возьмем злость, отпустим ее.

Ну что там еще? Депрессия. Еще что? Жадность, обиды...

Теперь мы настоящие, потому что ничто не уходит за пределы коридора нормы, как у святого.

Представим себе свою депрессию, которая стала большой проблемой и продолжает увеличиваться. Представьте себе свою камеру тюрьмы. Мысленно сосредоточьтесь на своей грудной клетке или смотрите перед собой на занавес, стену, кому как удобно. Удобнее это делать с закрытыми глазами, чтобы то, что вы видите, не отвлекало.

Представьте, что у вас внутри есть камера тюрьмы, где вами заперт заключенный, имя которого — *ваша депрессия*. Вы открываете запоры и входите. Оглянитесь и посмотрите, как выглядит ваш узник. Попробуйте мысленно связаться с ним, может быть, он что-нибудь скажет вам.

Постарайтесь воспринять как можно больше деталей. Может, видите свет или цвет, чувствуете запах, ощущаете вкус, касаетесь рукой или телом, неважно, как развивается осязание, — самое важное чувство.

Когда все это увидели или почувствовали, представьте, как вы открываете двери тюремной камеры своей души. Вы освобождаете своего заключенного из любви, говоря ему: ты свободен, прости, я не умела освободить тебя раньше, просто не умела. И вам ясно, что он понимает вас, как это ни странно. Понимает и не обвиняет, хотя кто-кто, но он-то точно знает, как долго был заключенным без всякой вины. От непонимания я сделала из него виноватого и упрятала в камеру. Он начинает выходить и уже этим дает понять, что простил меня. А я прощаю себе, что раньше не умела простить и отпустить эту энергию. Я прощаю себе из любви. И я не забуду своего друга — мое тело. Милое тело, прости, что я собирала этот стресс так долго и сделала твоей нагрузкой свой невыученный урок депрессии. Прости. Я чувствую, как мой друг — тело — тоже реагирует. Дает почувствовать это. Приходит какое-то новое чувство, может быть, боль, или ломота, или... ой как много разных ощущений может возникнуть в теле. Я прошу у него прощения, что раньше этого не понимала, ведь это чувство не первый раз у меня, а я не умела осознать его раньше. Просто не умела. А жизнь за то, что я не умела, не наказывает. Так же как жизнь не наказывает ребенка за то, что он еще учится по возрасту в первом классе, а не стал сразу академиком. А то, что я себя наказывала за это, — моя ошибка, именно это я себе и прощаю. Потому что из-за этой ошибки я собрала себе большую депрессию, она заставляет меня переживать все больше и больше за мир, находящийся в опасности. Я думала, что спасаю мир, но не умела понимать, что делаю наоборот, и депрессия от этого выросла. Только теперь я научилась не спасать мир, а помогать себе, и миру от этого теперь легче развиваться в нужном направлении. Я прошу прощения у мира, у всего человечества за то, что переживала, боялась за него и думала, что этим делаю добро. Прости, мир.

Теперь я смотрю на своего узника — депрессию — и вижу, как он воспринимал то, что я только что признала и сделала, как человеку полагается. И настолько, насколько это не получилось из любви, я сделаю снова, и не столь важно сделать все сразу, как важно просто сделать так, как умею, потому что завтра я сумею это сделать лучше, полноценнее. Я ведь как бы иду по ступеням лестницы собственного развития, которая ведет наверх и никогда не кончается. Это и есть счастье. Счастье, которое дает почувствовать, что переживать за то, что все такое, как есть, просто нет смысла, потому что тот, кто переживает, занимается переживанием, и ничего другого он просто не успеет сделать. Еще понаблюдайте за своей депрессией, как она идет вдаль, и возвращайтесь обратно в зал. А кто готов поделиться своим опытом с другими, пожалуйста, выходите на сцену. Ваш опыт нужен всем.

### **Диалог с залом**

*Я долго пыталась представить, что это за существо или человек. Сначала я увидела клетку. Вчера, когда говорили о другом стрессе, это был человек, мужчина, сейчас, пытаясь представить, почувствовать, что это — растение, человек или животное, — я увидела просто какую-то резиновую массу. Она не говорила со мной, но я чувствовала, что она живая, она просто резиновая. Я могла ее даже потрогать, она была мягкая, но не говорила со мной. И когда я решила открыть двери камеры, но почему-то ее верхнюю часть, то крыша начала медленно подниматься. И тогда эта масса стала превращаться в какую-то медузу, а я поняла, что она действительно живая. Она стала более мягкая, влажная, стала подниматься выше, разделяться на какие-то части, пузырьки, стала превращаться во влагу, пузырьки стали испаряться, подниматься вверх, в космос, во Вселенную, и я поняла, что это живое, что это влага, которая спустилась так, что я считала это мертвым...*

Спасибо. Что это означает? Энергия вышла в прав вильном направлении — освободилась вверх. Человек просто дал свободу своим чувствам, интуиции и нашел дверь. Это правильная дверь. И если вы тоже даете себе свободу выбора, то увидите, что камера тюрьмы может открываться с разных сторон. Это показывает, где самая большая проблема, которая ищет свободу.

Теперь поговорим о резиновой массе. Вообще, человечество как одна резинка. Но, к сожалению, резинку невозможно растягивать до бесконечности. В начале человечества — те, кто идут впереди, сзади — те, кто идут позади. Часть людей — впереди и часть — позади, понимаете? И те, кто идут впереди, должны понимать, каково состояние идущих сзади, чтобы не вынуждать, не обязывать их идти слишком быстро. То есть не надо торопиться, потому что **интенсивное ускорение темпа опасно, так как замедляет развитие**. И чем качественнее результат нужно получить, тем медленнее нужно идти, потому что тогда мы захватываем всю суть вещей. И если действительно первые идут полноценно, а задние не хотят сами развиваться, а хотят, чтобы им все дали в готовом виде, то не беспокойтесь — земной шар сам решит эту проблему. Там, где люди простые, принцип у них такой, как у материальных людей, то есть потребительский подход к жизни. Информация в мире распространяется всюду, и очень бедные народы и государства очень часто ждут, чтобы богатые дали им все, что нужно, а сами ничего не делают. И когда критическая масса ожидающих дойдет до такой кризисной черты, что уже ничем помочь себе земной шар не может, это становится опасным для планеты: тогда будет природная катастрофа, земля поглотит тех, кто для нее опасен.

А если высокоразвитые люди, которые находятся впереди, будут очень суетиться, используя материальный подход к жизни: они думают, что чем больше получают, тем счастливее станут, — тогда произойдет природная катастрофа, которая называется «рождение уродов» чтобы умные люди задумались, почему так случилось. Тогда они уже не станут так бегать, начнут думать.

Ваша депрессия показывала вам себя резиновой массой, не узкой резинкой, а какой-то бесформенной массой. То есть вы оттого, что в мире творится, «опали», просто как тесто. Оттого что видите с обеих сторон, не умеете помогать, а хотели лично что-то сделать. Когда начинали освобождать, эта масса стала медузой.

Медуза — энергия диафрагмы. Медуза очень хитрое животное, которое никогда не поднимается совсем на поверхность воды и не опускается совсем на дно. Она всегда качается где-то вблизи поверхности, то есть медуза очень хорошо приспособилась к жизни в воде, а вода — это печаль. То есть ваша депрессия такая оттого, что печали так много, и вы должны были приспособливаться, как медуза, в этом море печали. И переживаете из-за того, что не можете помогать людям, которые так печальны. Ну а потом все это поднималось и стало помаленьку воздухом.

**Диафрагма координирует дыхание.** Без ее участия воздух не поступает в легкие и не выводится из легких наружу. Иными словами, без нее свобода, то есть свободное движение души внутрь и наружу, превращается в смерть. А деятельность диафрагмы напрямую зависит от представлений человека.

Поскольку о диафрагме (она же грудобрюшная преграда) люди знают немного, расскажу немного о ее строении. Диафрагма представляет собой орган из мышечной ткани. Мышцы крепятся к стенке грудной клетки на уровне нижних ребер и первых поясничных позвонков. Мышцы простираются к центру и переходят в сухожильную, или соединительную ткань, в которой расположены отверстия для пищевода, всех кровеносных сосудов, нервных волокон и лимфатических сосудов, соединяющих верхнюю и нижнюю часть тела. Диафрагма имеет выпуклую куполообразную форму. Сверху она выстлана легочной плеврой и околосоудочной сумкой, а снизу — брюшиной. Известно, что основной функцией диафрагмы является дыхательная, однако если у человека поражаются органы дыхания, то патология диафрагмы обычно остается без внимания. Поскольку зачастую патология эта лишь энергетическая, то становится понятным, почему ее не выявляют медицинским способом.

Чем больше человек *заставляет* себя возвыситься, то есть стать лучше, тем сильнее он тянет диафрагму вверх. Может и порвать. Чем сильнее человек заставлял себя унижаться перед ближним, чтобы тому понравиться, чтобы выслужить его любовь и зажить лучше, тем сильнее он продавливал диафрагму книзу. Силой вывернуть купол наизнанку, то есть перевернуть жизнь, не удавалось еще никому. Кто очень этого хочет, тот умирает.

Человек с постоянно напряженной диафрагмой, живущий во имя хорошего, боится вдыхать полной грудью, потому что боится выдохнуть. **Он боится жить радостно, то есть жить полной грудью**, поскольку страшится выплеска печали, таящейся в тени радости. Другими словами, это **страх жить**. Страх жить вынуждает человека все себе запрещать, а другим позволять. С годами стресс усиливается и оборачивается чудачковатой *невзыскательностью, раздражающей окружающих*. Например, человек ест некачественную пищу, приберегая все, что получше, для других. При этом

ближние вовсе не желают, чтобы он отрицал свои желания и потребности. Если он и позволяет себе когда-нибудь маленькую радость, это заканчивается самобичеванием.

Такой человек, живя бок о бок с домашними, может сделаться неприметным, как тень. В повседневных хлопотах его странности как бы не замечаются, но в выходные дни он путается у домочадцев под ногами, вызывая раздражение. Он являет собой живой укор ближним, из которых ключом бьют задор и энергия. Его так и подмывает хорошенько встряхнуть, — а иной раз так и делают, но от этого становится еще хуже. Такой человек начинает позорить членов семьи.

Высвободите свой **страх жить**. Отпустите также **страх перед моральной предвзятостью и несправедливостью**. В противном случае вы озлобитесь на несправедливость, а значит, на самого себя.

Страх жить полноценной жизнью заставляет довольствоваться малым, лишь самым необходимым. Для такого человека избыток является нежеланным в молодые годы и неприемлемым в зрелом возрасте. Если поначалу человек принимает то, что предлагают другие, то позже уже отказывается, ибо страх незаметно перерастает в протест. Со временем в нем развивается полное неприятие роскоши и ненависть к ее почитателям. Приобретение какой бы то ни было вещи воспринимается им как излишняя роскошь, даже если эта вещь облегчает, ускоряет и повышает качество труда.

Подробнее об энергии диафрагмы вы можете прочитать в моих книгах.

— Кто еще хочет рассказать про свою депрессию, которую он освобождал.

*У меня ощущения были странные, я ничего не видел, а только чувствовал. Чувствовал большой куб в груди, в районе солнечного сплетения, причем \ в этом кубе находилось два объекта. Во-первых, он был наполнен чем-то черным, там находилось сердце и какой-то комок внутри. Этот комок резко метался и бил сердце, причем до боли. Когда я начал работать, у меня непроизвольно потекли слезы, очень много слез. Когда я стал отпускать, из куба начала вытекать эта черная масса, комок стал рассасываться. Но сердце продолжало очень сильно биться, и в тот момент, когда практически вся черная масса вылилась из этого куба и куб стал уменьшаться, у меня перед глазами появилось огромное лицо, абсолютно круглое, улыбающееся мне лицо, но страшное. С одной стороны, оно улыбалось, с другой — действительно было страшное, с открытым улыбающимся ртом. Из этого рта появилась просто огромная масса, а я из существа, которое имеет форму, превратился в маленькую крошку, может даже размером с молекулу, атом и растворился в этой массе. Причем эта масса с одной стороны была комфортна, с другой — очень пугающая. И на этом у меня, собственно говоря, общение завершилось. Я общался с этим лицом, разговаривал с ним, но не понял, то ли эта улыбка означала приветливость, то ли, наоборот, это было ехидство, я не разобрался до конца. Но эта масса сжала меня в комочек, в какую-то песчинку, молекулу, я ужаснулся, провалился и куда-то просто-напросто улетел. В этот момент вы позвали вернуться. У меня осталась сильная боль в солнечном сплетении.*

Вам нужно заниматься этим дальше, потому что это только начало работы с собой. Эта картина просто показывает, насколько вы подавленный человек. Солнечное сплетение, стресс солнечного сплетения — это **обязательность делать**. Эта обязательность сделала из вас песчинку. Вы никто, вы пустое место. И больше всего превращает вас в пустое место, когда кто-то подсмеивается над вами просто по-человечески, вам это причиняет очень сильную боль. Это бьет прямо в сердце. Вы проглатываете это. Это идет в пищеварительный тракт и вызывает в нем изменения. Но это же наносит вам удар прямо как кулаком в сердце. И знание, *сколько меня били прямо в сердце*, и есть этот металлический комок, очень тяжелый. Знание простить очень тяжело, потому что знания нас убивают до бесчувственности. И хорошо, что вы еще чувствуете боль. А когда освобождаете это дальше и дальше, тогда эта боль уходит, и вы начинаете, может быть, первый раз в жизни чувствовать, кто вы, потому что вы себе — чужой человек. Вы старались без перерыва сделать так, как хотят другие, и думали, что это мужественно, потому что вы делаете то, что должно, что хорошо. Да, хорошо, но не нормально. Каждый раз, когда те, которые хотели от вас что-то, но не получили, что хотели, били по сердцу, точнее, вы сами били себя, потому что никто не в состоянии ударить в сердце, в самую болевую точку, в «десятку» так точно, как вы сами. Хорошо, что не убили еще себя. Все это только от чувства вины. И у всего того, что видели, у этого комка в сердце из любви просите прощения, что все это пока не умели освободить. Это вы свою ответственность, местоположение которой в сердце, превратили в обязательность и делаете все сердцем. Но нельзя сердце использовать вместо топора, чтобы рубить дрова. Для этого есть топор. Не делайте сердцем, не делайте от сердца, а делайте из сердца, из любви. Потому что все начинается из срединной точки вашего существования, которая находится в середине сердца, где соединяются все сосуды сердца. Там пустота, которую заполняет

кровь, то есть любовь. Вся жизнь ваша, ваш мир начинается оттуда. А вы своим чувством вины без перерыва били по этому месту, и поэтому так чувствительны.

*Когда я представила камеру тюрьмы, я опять увидела того же человека, который и вчера был в тюремной камере. Он как-то неловко сел на стул и начал сутулиться, сутулиться, сгубился ниже, ниже и потом исчез. После этого я увидела камеру совершенно пустой, сначала темной, потом она стала серой, затем зеленовато-голубой, вскоре цвета стали более яркими. Потом в камере появилась очень милая, симпатичная женщина, которую я знаю, — мы с ней бок о бок работаем, я к ней питаю дружеские, теплые чувства. И вы знаете, меня это очень удивило: почему вдруг во время медитации я ее увидела. Она очень долго стояла и улыбалась. Потом все пропало, я почувствовала облегчение, проснулась. Л еще во время медитации у меня голова стала запрокидываться назад, раньше у меня не было такого состояния. Все это закончилось ярким светом, когда голову стала поднимать, и облегчением в груди. В конце медитации цвет открытой камеры от яркого все равно плавно перешел к грязно-голубому. Но облегчение я почувствовала.*

Вот что бросается в глаза: каждый символ у вас исчезает, не уходит, а исчезает, то есть у вас внутри желание, чтобы все, что плохо для вас, исчезало бы. И другое — всякие красивые цвета, вы так хотите красивого! А знаете, такой мир — только тот, потусторонний. А здесь, смотрите, какие мы здесь бесцветные, да, вокруг не те цвета, которые вы там видите. Такие яркие-яркие, чистые, прямо сияющие цвета есть в том мире. Я шесть раз там была и знаю. Там просто прекрасно, а музыка — ну знаете, мечта! И когда мечтаем о чем-то таком «небесном», тогда и сами не понимаем, что мечтаем умереть. Если нам это кто-то скажет, мы обижаемся. Сами стремимся туда, а когда получаем эту возможность, тогда не хотим. Это и есть человек, который все время хочет того, чего на самом деле не хочет; знал бы только, что хотел. Вы характеризуете людей слишком эмоционально, всех считаете очень хорошими людьми. Вот это тоже освободите из себя. На вас сильно действует знание. Даже подсознательно, когда идете в энергию стресса, ваши стрессы начинают сильно двигаться, действовать под воздействием ваших знаний.

Первый раз (вначале я ничего не знала) я ушла из больницы, потому что уже стали возникать конфликты, которые еще не перешли в открытую конфронтацию, но напряженность была очень сильной, потому что я становилась все более упрямой, поскольку получала очень хорошие результаты, когда лечила людей по своему методу. Было советское время, и людей нужно было лечить по инструкциям, которые приходили из Москвы. Ко мне можно было придрататься только по одному поводу: когда в утвержденной схеме лечения было 10 лекарств, а я назначала два и получала лучший результат, чем у другого врача, пациент которого был весь исколот, а заболевание не уходило. Это был повод для конфликтов, а я их не хотела, поэтому пожертвовала собой и ушла. Естественно, я была в сильной депрессии.

Я работала самостоятельно три месяца, проблем у меня не было в том смысле, что пациенты у меня всегда были, была работа, заработок, но уже через неделю начались нападки со стороны старых коллег, которые стали выдумывать всякие подлые причины моего ухода из больницы. Это было ужасно. Ну, понятно, я человек, который всегда в жизни страдал от страха оказаться виноватым, и потому именно это и притягивал.

В детстве я видела только обвинения, и не только в адрес самой себя, а повсюду. Сплошные обвинения, каждодневные обвинения, которые вообще обвинением не называют, это — *оценивание*, — тоже беспрерывно. Меня не успокаивало то, что я хорошая девочка, хорошая ученица и тому подобное. Я не хотела быть хорошей, потому что я хотела, чтобы кто-нибудь меня уважал, а если я очень хорошая, то другие ученики какие? Очень плохие. Я делала все, что могла, чтобы такого не было. Я была очень скромная, послушная, всегда тихая, учителя не понимают, почему я такой стала, потому что тихую девочку они помнят до сих пор, хотя тридцать лет прошло. Значит, это была нормальная сущность, подавленная чувством вины. Я стала настоящим борцом за справедливость. Я была буфером между учителями и учениками, многие одноклассники до сих пор так и говорят: если бы не было тебя, то и нас в школе не было бы. Оттого что нужно было жить, я выбрала место, куда можно было убежать из дома, — это была школа. Так случилось, что я могла спокойно подойти к учителю и сказать ему правду в лицо. И добавляла, что это вы так видите. Я не знала, что вижу то, что учитель не видит. Я говорила о том, что вот этот парень — хулиган — много пережил, и объясняла, почему это случилось. И как ни странно, учителя после таких разговоров просили прощения у хулигана перед классом. Вот такие были случаи.

Я делала это, чтобы спасти себя. Однажды — к тому времени я уже три месяца самостоятельно работала — я просто шла по улице, увидела открытую дверь и маленькое объявление, что проводятся

какие-то курсы. Я шла с одним врачом из Ленинграда, она русская, очень сдержанная, интеллигентная — такая русская аристократка, прямо патологическая. И так как я по закону подобия притянула ее, заинтересовалась ею, она очень хороший человек и специалист, мы так подружились, она — одна из немногих, с кем я общаюсь до сих пор. Все хорошие друзья, все хорошие пациенты, когда узнали, как я «с ума сошла», чем занимаюсь, отвернулись от меня, они с криком нападали и на улице, и в магазинах, оскорбляли, издевались. Я спросила у своей приятельницы: «Не пойти ли мне туда». Она сказала: «Если сердце говорит „да“, тогда идите». Сердце сказала «да». Пошла. Там оказались курсы парапсихологии.

Вел курсы парапсихолог из Ленинграда. Я вообще первый раз слышала, что такое парапсихология. И вот он спросил, кто из нас медики. Ну, я — честный человек, поднимаю руку. А лектор не любил медиков. Когда он проводил первоначальные медитации: закройте глаза, представляйте что-то там такое, — я стараюсь представлять, а видела все равно что-то другое. Он потом спрашивает: что вы видели? Ну, кто видел, поднимает руку, я тоже поднимаю руку. Он спрашивает, — видящих было каждый раз мало, — когда я рассказывала о том, что видела, он так сурово говорил мне: «Идите обратно туда, где свои знания получили, и приходите ко мне чистой».

Теперь я вам тоже говорю: освободите свои знания, они мешают вам. Когда знания освобождаются, они становятся мудростью и приходят точно, когда нужно, и вы перестанете хотеть, чтобы исчезли черт знает куда ваши проблемы. Вы действительно почувствуете после этого чище, просторнее свою сущность.

*Я увидела своего заключенного в такой робе, арестантской одежде, какой-то очень странной комплекции, как будто человек беременный, с седыми, всклокоченными волосами, на его лице был написан дикий страх. Он лежал на земле в ужасно скрюченной позе. Себя я тоже видела в камере, у меня на ногах была какая-то очень странная большая обувь, я начала бить заключенного ногами, и столько злобы было в этом, я сама не ожидала. Мне было самой страшно, что из меня извергается такое огромное количество злобы. Я изо всех сил молотила его ногами, а он закрывался и вжимался в угол клетки. В этот момент я поняла, что одна стена клетки поднимается, и за ней открывается замечательный вид. Я вчера была на улице Удальцова в районе проспекта Вернадского в Москве, там открывается такой же прекрасный вид на университет, и все вокруг очень красиво. За стеной камеры был обрыв, а за ним открывался такой чудесный вид, что я поняла: мой узник сейчас улетит, уйдет, а я этого не хочу, — и я начала загонять его в угол, не давая уйти. Я поняла, что хочу, чтобы мы оба не вышли из этой клетки, чтобы довели друг друга до смерти. Но здесь разум как-то возобладал, и я его отпустила. Узник подошел к краю клетки и весь как-то выпрямился, оказался действительно человеком, только очень высоким, у него появились крылья, как у ангела, — белоснежные. Он расправил крылья, вылетел в это открытое пространство и летает там до сих пор. Я тоже стала как-то слегка увеличиваться в размерах, и в ритме дыхания, как будто меня надували большим насосом, как воздушный шарик, с каждым вдохом я становилась большая, а с каждым выдохом — маленькая. То есть что-то произошло, что-то вышло, но облегчения я не почувствовала до сих пор. Я даже не знаю, как мне выйти теперь из этого состояния.*

Я сейчас объясню это. Увидев картину одной из предыдущих жизней, человек нашел начало ужасной депрессии. Эта картина показывает, как вы в этой жизни страдали оттого, что настоящий друг, которого вы по-настоящему любили, вас предал. И когда он попал в настоящую тюрьму, то ваша обида оттого, что он уничтожил любовь — самое святое, — выросла, и вы просто сделали все, чтобы он умер. Вы напали на него действительно так, как сейчас чувствуете, вы хотели, чтобы он скончался. Вы одновременно боролись со своей любовью и этим причинили себе ужасные душевные муки, чтобы потом почувствовать облегчение. Когда религиозные люди страдают, они часто говорят, что счастливы. Почему? Потому, что если тело побороть до смерти, тогда мы не чувствуем своих душевных мук. Это и есть их счастье. И вы думали, что избавитесь от своей душевной боли, если убьете свой стыд — его, если вы причините этим себе боль. Но вы не подозревали, что душевная боль останется. И носите это до сих пор, и каждый раз, когда слышите, читаете или смотрите фильм о предательстве, вы снова и снова проживаете все это. И вот сейчас это просто начало выходить.

Идите обратно в жизнь, освободите его и просите у него прощения, что до сих пор не умели освободить его энергию предательства. Он до этого предал вас, вы видели только с момента, когда у вас началась депрессия. Ваша депрессия оттого, что вы с ним сделали. Это ваше чувство вины, что вы так убивали свою любовь к нему, это была чистая дружба. И просите прощения, что до сих пор не умели его из души освободить и простить. Это займет какое-то время, так быстро проблема не уходит.

Из вас прямо облаком выходит холод. Вы трясетесь, это и есть ужасный страх перед тем, что может открыться в душе. Но не имеет значения, что случилось. Мы все когда-то прошли такой

уровень развития, где кровная месть была делом чести, чтобы научиться понимать, что это означает. Один парень как-то пришел ко мне на прием, потому что он был в ужасной депрессии оттого, что хотел убить человека, хотел порубить его на куски. Этот пример, по-моему, есть в одной из книг. И понимаете, как он страдал оттого, что не убивал, потому что все отказались от него. Значит, это нужно просто освободить и осознать, что именно так мы учимся понимать, что жизнь — это святое дело. Не следует забывать, что это только начало. Дальше нужно продолжать, быстро не получится, а вы хотите слишком быстро.

Обязательно думайте об отношениях с мамой, потому что **ключ к любви, к всеобщей любви, — это материнская любовь.** Если с материнской любовью что-то не в порядке, то и с другой разновидностью любви, которая называется дружба—это чистая любовь, — с этим тоже все будет складываться не так, как хочется.

*Еще до медитации, когда Лууле Виилма начала говорить о тюрьмах, в которых она побывала, у меня стали проливаться слезы и илли градом, просто независимо от меня лились как из ведра. По мере того как я шла к медитации, у меня перед глазами образовалась темнота, какая-то очень густая, ничего не видно. Во время медитаций у меня что-то оторвалось от тела и стало подниматься куда-то вверх, очень высоко. Постепенно темнота и слезы исчезали, и возникла какая-то легкость необыкновенная и свет. Благодаря тому, какую работу делает Лууле Виилма не только с нами, но и со всем миром, нам всем становится лучше. Весь земной шар очищается. Пусть и мое сердце генерирует любовь ко всему существу, как это делает Лууле Виилма. И сейчас из своих сердец давайте мы отдадим свою любовь Лууле за то, что она нам дает, пожелаем счастья и здоровья Лууле Виилме, которая через нас очищает всю Землю.*

Спасибо. Хорошо, что сейчас так получилось, но вообще моя душа все время открыта и, как только кто-то посылает сигнал, я сразу его воспринимаю.

Ну что же, раз эта медитация так затронула ваши души, что многие хотят поделиться, давайте послушаем еще одну участницу.

*Извините, я не умею говорить, начну сразу с картинки. Зашла в камеру тюрьмы, вижу — кто-то спит на полу. Я его разбудила, растормошила. И только дверь открылась, он пропал. И вдруг опять картина. Я — девочка, рядом окно, за окном — деревья, лес, река. Но вдруг я уже большая, и сзади меня девочка, может быть, это не я, я не могла понять... Я просто читала вчера вашу новую книгу, все нашла в себе. Началась одышка, чуть ли не до рвоты. Пришла вся больная.*

Вы все проблемы выдумали, поэтому не важно, какую книгу: или медицинскую, или мою — вы читаете, всё равно все болезни вы найдете у себя. На самом деле ничего нет, кроме страха перед несправедливостью, поэтому вы вчера так задохнулись, так чувствительно восприняли эту энергию.

*Меня поразило то, что я увидела мужчину. Я потом поняла, что это мой отец, который всю жизнь считал себя поработившим матерью. И я очень долго толкала его к выходу. А он не верил: какая свобода, вообще, о чем речь. Вот я толкала его дальше, приговаривая; «Ты свободен». Он отвечал: «Да не может быть». Я снова: «Ты свободен». Наконец он поднялся, и как только переступил порог, я сразу начала чувствовать, что энергия стала двигаться, почувствовала колебания воздуха и потом какое-то ощущение свежести. Сразу появилась другая картина совершенно в ином виде. Я оказалась в одежде, которую обычно не ношу, в каком-то маленьком светлом магазине. Меня осенило, я почувствовала, что я нахожусь где-то в другой стране, и начала вспоминать, что это за страна. Страну я не видела, я видела только какое-то место в аэропорту, но почувствовала, что вот здесь я свободна. Когда я почувствовала, что нахожусь в другой стране, было ощущение радости. Это меня очень поразило, я испытала совершенно новое состояние.*

Это говорит о том, что вы чувствуете себя в депрессии, потому что ваш отец вами не понят. Вы не понимали своего отца. Вы унижали отца, считали его рабом мамы. И вот это начинает теперь уходить. Если все, что вы сейчас видели, освободить, то пройдет немного времени, и вы можете почувствовать, вплоть до физического ужаса, резкий рост чувства вины. До сих пор у вас внутри медленно собиралась помойка, и эта посуда была плотно закрыта крышкой. Теперь крышку сняли, содержимое взболтали, и это все начинает, как тесто на дрожжах, увеличиваться. Ах, какой ужасный период в жизни будет. Но вы каждый раз, когда чувствуете эту боль, можете сказать: «Слава богу, что

наконец-то я могу это освободить». Так у вас появится возможность вычистить всю грязь.

Очень часто люди одновременно и стремятся к свободе, и боятся ее. Да, есть страх перед свободой, потому что мы не знаем, что такое свобода, и не умеем быть свободными. Как уютно, удобно, если не очень сильно требуют, не до смерти, а подсказывают или командуют — делай то или другое, и все в порядке. Порядок, хотя и материальный, но все-таки порядок. Когда человек уже с рождения привыкает к командам, то он думает, что все в порядке. А что жизнь не развивается, что это шевеление в замкнутом круге, этого человек вообще не подозревает. Заболеет от этого всего, потому что тело показывает истину жизни, но все равно не понимает. И предлагать этому человеку духовную учебу — неправильно. Этот человек еще не готов, хоть убей. Это нужно учитывать. То же учитывать и по отношению к домашним, тогда вы не станете обязывать их, а развиваетесь сами, и они не протестуют против того, что вы развиваетесь. Проходит год, два, три, и, как ни странно, вы идете, а они помаленьку за вами. Так как я очень страдала от обязательств, уже просто больше не могла, я не обязывала своего мужа. Прошло три года, я занималась собой, занималась. Он уважал меня за то, что я не обязывала его, он поддерживал меня, когда все отказались от меня, остались только он и двое дочерей да свекровь — больше никого. Всякое бывало — но муж всегда поддерживал меня. А потом пришли новые люди — видите, немало вас — и выросли дочери до такого возраста, когда почувствовали, что нужно, и тоже занимаются, собой. Дочери притянули подобных себе парней, и они тоже занимаются собой, и, как ни странно, коллективы на их работах занимаются, потому что мужчины тоже разговаривают на эту тему. Они ничуть не бесчувственнее. Всем это нужно. Только когда есть принуждение или обязывание, тогда ничего не получается. Еще больше потребуется времени, чтобы кто-то через какое-то страдание начинал чувствовать эту потребность.

Вы рассказываете о картинах вашей депрессии. Многие чувствуют одышку, учащенное сердцебиение, а что это? Это и есть проблема чувства вины, проблема того, что вы не умеете любить так, как хотели бы. И если депрессия показывает красивую картину, это говорит о том, что ваша депрессия оттого, что вы — жертва доброты. Бойтесь доброты, которая обязывает. Это самое хитрое обязывание. Между прочим, самое хитрое доброе обязывание такое: мы пойдем куда-то, кто-то нам что-то предлагает, а я скажу: мы этого не делаем. А что вы думаете по этому поводу, меня не интересует. Мы вдвоем этого не делаем. Вот это и есть промывание мозгов. Если в семье кто-то возьмет ответственность за свою семью полностью на себя, играет хорошего интеллигентного человека, который никогда не повышает голос, но если что произойдет, тогда скажет: мы делаем так, — или: мы не делаем так. Казалось бы, все правильно, цель хорошая. И тот, кто от этого страдает, никогда не открывает рот, потому что ну как протестовать против хорошего? И эти страдания могут копиться не одну жизнь, так как протестовать против доброты труднее всего.

*Моя депрессия представилась мне в виде юноши типа римского раба, раздетого, он находится в комнате, он отдельно от меня, в углу, в светлой комнате, окрашенной в светлый цвет. При этом у меня было во рту очень сильное чувство горечи, я ощущала это чувство горечи. Когда вы сказали: «Откройте двери», я увидела, что это не одна дверь, это две двери, которые раздвигаются в обе стороны, как в метро. И я открыла обе эти двери, а раб посмотрел на меня и не хотел уходить, но я поняла, что он должен уйти. Он поднял голову, взглянул на меня и исчез, как будто вышел, но я не видела, как он выходил. Я просто поняла, что комната пуста, и подумала, что как-то слишком быстро он ушел. Потом я почувствовала боль в груди и стала сразу же просить прощения у своего тела, что этого раба я раньше не освободила.*

Вот что интересно, очень многие люди видели, как что-то исчезло. Значит, для вас свойственно желать, чтобы плохое исчезло. Скажем, если здесь какое-то помещение, то можно испариться, можно провалиться под землю, можно нырнуть или утонуть, это все как будто исчезло. И вот на это у вас появилась боль в теле, то есть пошло еще глубже. Вам даже перед собой стыдно быть рабом, а вы и есть раб.

Энергию раба нужно очень тщательно освобождать. Вот прямо возьмитесь за это дело и занимайтесь, как бы много времени это ни заняло: неделю, месяц, два, три, год — понимаете, снова и снова возвращайтесь к этому. Попадают в ваши руки книги о жизни рабов, или кто-то употребляет при вас слово «раб», или видите, что кто-то себя ведет как раб, и это бросается вам в глаза, — все это ваша проблема. Почему я это говорю? Потому что энергия раба — это унижение самого себя ниже уровня человека. А кто человек? Человек — это любовь, значит, **унижение есть уничтожение крови**. И вот подавление этой энергии вызывает лейкоз, заболевание, которое сейчас очень распространено. Вам повезло, что этот раб не настолько подавлен, не настолько сгущен, чтобы у вас уже сейчас было это заболевание, эта энергия в вас еще подвижна. Это как награда или подарок природы вам.



Современный человек является рабом своей работы в современном значении слова. Более всего против этого протестуют женщины, ибо если муж — раб своей работы, то жена, помимо всего прочего, является рабыней мужа. То есть рабыней вдвойне. Почему?

В своем развитии мы уже давно преодолели рабовладельческий строй, однако не сумели отрешиться от прошлого. Мы носим его в душе, чувствуем его, пытаемся от него отделаться, но поскольку оно является чувством, то и определяет нашу жизнь. Мы знаем, что мы не рабы, однако ощущаем себя рабами. Поэтому ведем себя как рабы, пока не лопаются терпение. Тогда мы начинаем бороться против собственного порабощения и требовать равноправия. Ведь раб не ощущает себя равноправным с другими. В итоге этой борьбы достигается круглый ноль, ибо материальная борьба не дает духовной свободы.

**Характерным признаком раба является желание доказать, что он лучше, чем есть.** Раб — это машина, которая желает доказать, что она — человек, однако это не удается, поскольку машина сильнее человека.

*Когда я представляла себе депрессию, я была в очень приятном состоянии, даже в несколько сонливом, спокойном. Увидела, как вчера учили, камеру: двери открыты на обе стороны, и в камере никого нет. Но ощущение, что кто-то был и так очень быстренько ушел. Но кто там — он или она? В общем, какое-то существо явно было, однако — пусто. И такое ощущение радости, что вот, мол, все-таки депрессия улетучилась, она ушла, покинула меня. Но смотрю, пол в камере — это помойка. Банановая кожура, арбузные корки, ну прямо помойка. Я думаю еще так радостно: ага, грязи сколько, мол, оставила после себя, но это уже легче, осталась только техническая работа все это почистить. Собираюсь чистить и думаю: а выбрасывать-то куда? Как-то неудобно пространство засорять грязью. Контейнер бы какой-нибудь или что-то подобное. Потом лист бумаги появляется, я заворачиваю мусор в него и думаю: ну что же я сама себя обманываю, вот в листик завернула, такая аккуратненькая, а выбрасывать-то все равно туда же, в пространство. И тут же еще и жидкая грязь, есть ведро какое-то, чтобы вычерпывать, но куда же мне бросать-то, неудобно вокруг себя пространство чистое засорять. И тогда я, такая хитрая, придумала пылесос с трубой прямо с неба, и эта труба стала грязь отсасывать, и в результате засосало все. Потом вижу — пол каменный, думаю: все-таки останется в душе камера с таким противным серым каменным полом. Думаю: надо дырки пробивать, его как-то выбить, чтобы и земля была, и зелень посадить. А тут уже надо было выходить из этого состояния, я так сладко вздохнула или зевнула, так хорошо было, на душе полегче стало, а тут уже и перерыв. А после перерыва под левой лопаткой покалывает, потягивает, волнение некоторое и какие-то прежние депрессии, видимо, страхи и чувство вины.*

Значит, теперь помойка находится на облаках, да? Когда что-то встречается неживое, в общем понимании неживое, знайте, ничего неживого нет. Даже последняя грязь — живая энергия. Начинайте разговаривать с этой грязью, начинайте говорить спокойно из души, так что в один момент просто почувствуете, как то, к чему вы обращаетесь, начинает с вами разговаривать, отвечает, как человек. Появляется чувство, что неживая материя оживает. И тогда видите, как эта субстанция начинает видоизменяться, может быть, превращается в ужасного фантастического зверя и начинает выходить. А если вы возьмете этот свой пылесос, то просто поднимете весь мусор с одного этажа на другой, а потом удивляетесь, почему на чердаке проблемы. Если грязь жидкая, то смыть ее может только вода. Представьте, что вы открываете или какие-то шлюзы, или плотину, чтобы мощный поток воды все это вынес. А если там сухая грязь (от стыда, поскольку сухой стыд сушит), тогда этот мусор — в огонь. Огонь — единственная энергия, которая делает духовным все материальное: и хорошее, и плохое. И хорошо, что вы об этом рассказали, вы напомнили мне одну вещь.

Как помогать больному месту, независимо от того, знаете вы диагноз или не знаете? Если у вас есть какое-то больное место: ткань или орган, то патология может быть разной. Возьмем самое простое, предположим — это рана или перелом. Как помочь? Представляйте себе клетки как, скажем, кирпичную кладку. И мягкую ткань можно представить таким образом, делайте это очень просто, даже если вы медики, представляйте очень просто. Мысленно соедините разорванные края раны «кирпичиками-клетками». Также можно «соединить» концы сломанной кости. Если нужно чей-то или свой позвоночник починить, представляйте позвонок как одно кольцо (когда строят колодцы, такие железобетонные кольца в землю вкапывают). Представьте, как будто вы вытащили это больное место, скажем позвонок, и осматриваете его со всех сторон, ощупываете, ну просто проверяете, как вы умеете, его физическую целостность. И знайте, там тоже есть символические клетки, которые можно исправить. Скажем, есть

какой-то перелом или рана, теперь представляйте, как вы говорите с этой клеткой, у которой одна часть с одной стороны травмы, а другая — с противоположной. И вы просто представляйте, как вы двигаете из любви, при помощи любви, одну часть клетки к другой и соединяете их. Как будто две капли ртути сближаются, сближаются и сливаются в одну. Эта клетка в порядке. Если вы уже одну клетку починили, видели, как ее разорванные края соединяются, тогда вы можете уже пошире часть ткани взять, там много клеток, но вы говорите с ними, как с живыми существами, которые все слышат, и просите их также находить те места, где первоначально они были целыми, и соединяться. И между прочим, даже если у вас старый шрам, все равно где, тогда вы можете тоже так сделать, и помаленьку занимаетесь, занимаетесь, и тогда шрам начинает рассасываться, потому что клетки помнят, где находится их другая часть.

Что такое могло произойти в действительности, я сама не могла даже представить. В своих книгах я писала об одном старике, у которого через 50 с чем-то минут у меня на приеме из почек вышел камень. Через неделю после этого его брат пришел и говорит, что того не выпускают из больницы, потому что врачи не знали, что камень вышел, боялись за пациента, а братья боялись говорить, что были у меня. Я просто ушам своим не поверила. А этот человек говорит, что его брат и есть тот старик, который был 2 года назад у меня, и у него был разрыв бицепса. То есть человеку 73 года, работал всю жизнь в лесу, на очень тяжелых работах. А когда мышца очень напряжена, то, если по ней сильно ударить — скажем, падающее бревно заденет углом, — происходит разрыв мышцы, как будто ее разрезали пополам. Кожа при этом останется целой. Картина была следующая. Разрыв бицепса произошел в области, прилегающей к локтевому суставу, а верхняя часть мышцы, сократившись, переместилась в район груди и заметно выступала. Старик приходил с другими проблемами, а об этом рассказал на всякий случай. Господи, думаю, двадцать лет назад это случилось, ну как этому помочь. Решили попробовать, ведь человек страдает. И я представляла себе, что начинаю поднимать тот конец, что снизу. Не поднимается. Ну, хорошо, если ты не поднимаешься, не умеешь, хорошо, я опускаю тогда другой конец бицепса вниз и просто слежу, чтобы волокна соединительной ткани возвратились на нужное место с одного уровня на другой. Наблюдала следующую энергетическую картину: конец мышечного волокна спускается, спускается, спускается, находит свой противоположный конец, ну так приятно, будто обнимаются, встречаются и становятся единым целым. Больше я ничего делать не умела. А он говорит, что в течение месяца у его брата эта мышца просто спускалась, спускалась, и в один прекрасный день все оказалось в порядке, и остается таким до сих пор. Так что все возможно.

### *А можно ли так работать с опухолью?*

Видите ли, опухоль — это измененная ткань, там нужно причину освободить, тогда это все само уходит. Сейчас я учу, как лечить переломы и раны, а также другие очаги заболевания.

Оставьте сейчас свои карандаши, все отложите в сторону и представьте, что вы вынимаете любое больное место из своего тела и кладете его на левую ладонь. На левую. Видите его так, как видите, — может, это темная масса или что-то туманное, или видите прямо как медицинский работник, который знает анатомию, неважно. Вы, может быть, видите, что у вас там лягушка, жаба, или змея, или все, что угодно, на ладони. Покройте эту ладонь правой ладонью: не плотно, а так, чтобы поместилось все это и чтобы между ладонями был просвет. И представляйте, как из обеих ладоней начинают выходить солнечные лучи. Это лучи вашей любви. Понятно, что их бесконечно много. И эта ткань, что на ладони, обязательно пропитывается всей этой энергией с обеих сторон. Почувствуйте, как ладони начинают теплеть, теплеть, теплеть. Посмотрите на то, что лежит на ладони, посмотрите, как оно начинает становиться светлее, чище, здоровее, нормальнее, так, как вы эту норму можете себе представить. Может, изменится качество или количество. Работайте до тех пор, пока не почувствуете, что просто больше не нужно, просто достаточно на сегодня.

После этого представьте, как вы помещаете то, что на ладони, под струи теплой чистой ключевой воды, как под водопад. И эта вода течет сквозь эту ткань как через волосы, сквозь все клетки и омывает все клетки. Наблюдайте, какая вода выходит. Вы можете видеть грязь, чувствовать всякие ужасные запахи, пусть эта вода течет до тех пор, пока не станет кристально чистой. Не надо заботиться о воде, вода знает, куда нести эту грязь. Вода сама себя чистит. Вы можете только следить, чтобы был солнечный свет, потому что энергия всех энергий — это свет. И солнечный свет — самый главный очиститель всех остальных грязных энергий.

Потом представьте, что ваша правая рука — деревянная расческа. И начинайте эту ткань расчесывать. И все то сухое, что останется на расческе, выбросьте вместе с расческой в печь и закройте заслонкой, чтобы огонь мог хорошо гореть. Возьмите новую расческу, делайте это медленно, будто совершаете святой ритуал. И эту расческу тоже выбросите. Позвольте огню делать свою очистительную работу. Вычесывайте до тех пор, пока никакого мусора не останется. И тогда

обязательно, не забудьте ни в коем случае, верните этот орган или ткань обратно в тело. Если забудете это сделать, тогда может случиться так, что при своей чувствительности вы будете ощущать, что у вас что-то отсутствует, это не даст вам покоя и может вызвать у вас очень сильные стрессы.

*Луле, скажите, можно ли помогать так другим, например детям?*

Конечно, вы можете помогать таким образом другим людям. Но не расширяйте этот круг «других» дальше членов своей семьи, и лучше один раз или очень редко, но не бесконечно, иначе вы не дадите им жить.

Так же можно работать с камнем, и камень исчезнет. Когда вы начинаете из любви общаться с камнем, заботиться о камне, камень реагирует, камень — тоже живая энергия, только нужно понимать, отчего образовался камень, причину его возникновения. Камень — это всегда энергия гордыни. Камень в почках — это когда человек считает себя лучше оттого, что не показывает другим свою тайную злобу. В желчном пузыре — когда человек считает себя лучше оттого, что не идет и не бьет кому-то в морду, то есть когда человек подавляет свой мужественный гнев. Мол, смотрите, что хулиганы делают, а я так не делаю, даже футбольный мяч не бью, у меня из-за этого камни в желчном пузыре. Почему мужчины так любят футбол или другие спортивные игры, где бьют по чему-то? Так они выпускают свой мужественный гнев, хотя бы такую подвижность энергии дают, реализуют таким способом, это неплохо.

Так можно работать абсолютно со всеми органами, абсолютно со всеми.

*Уважаемая доктор Вишма, ответьте, пожалуйста, если ткань больная, нужно представлять орган или только ткань?*

Каждый орган состоит из тканей. Если у человека какое-то системное заболевание, скажем такое заболевание соединительной ткани, как ревматизм и подобное, то возьмите ткань, потому что она есть везде. А если у вас болен определенный орган, скажем ревматизм сердца, тогда возьмите сердце, потому что болезнь локализуется в этом органе.

*У моей мамы киста гипофиза. Как ей помочь?*

Гипофиз руководит жизнью соединительной ткани. Гипофиз в порядке, если человек уравновешен. **Стресс гипофиза — это зависимость**, зависимость уничтожает единство, делает человека одиноким. И насколько человек одинок, насколько этот человек печален от одиночества, настолько у этого человека развивается киста гипофиза. Если человек хочет быть очень хорошим, чтобы не быть зависимым, это уже доброкачественная опухоль гипофиза. Если человек героически страдает от зависимости, тогда это уже рак гипофиза. Это все разновидности одной проблемы — проблемы зависимости.

Возьмите гипофиз или любое больное место, где возникла опухоль. Возьмите в ладони, согревайте в солнечных лучах, в своей любви, вымойте в чистой воде и тогда частой расческой вычистите оттуда весь сухой мусор, который вымыть невозможно, — и сожгите его, а орган верните на место. И поскольку гипофиз — это проблема зависимости, освободите и проблему зависимости, но не делайте из этого цель, потому что вы не можете прожить жизнь мамы. Вы поможете маме тем, что освобождаете свою маму и ее проблему, в результате у вас эта проблема уменьшится, то есть у дочери вашей мамы жизнь становится лучше, а мамам всегда хорошо, если у детей что-то улучшается.

*Дорогая Луле Вишма, я из Днепродзержинска, врач-невролог, занимаюсь самостоятельной частной практикой. С 1996 года занимаюсь с детьми, пострадавшими перинатально: это детский церебральный паралич, последствия родовых травм. Я ушла из государственной медицины в 97-м году. Мне пришлось уйти, пережить эту зависть, эту грязь; со мной не разговаривали. Я понимала этих людей, докторов, с которыми общалась, но ужас, депрессия — все это было. Я год не уходила из ведущей межрегиональной клиники неврологического центра только потому, что моя мама сказала: «Ты ничто без клиники, ты должна быть в коллективе, должна это все делать». Однако мои методики, мои наработки, которые получались у меня, не получались ни у кого. Я не говорю, что я такая особенная, но тем не менее я понимала, что традиционный путь — не совсем тот путь, есть и медикаменты, которые имеют побочные эффекты, и я видела разрушения. Потом мама меня поняла, я пережила тот год, когда у нас закрылся реабилитационный центр, не было финансирования, остались пустые койки, а я ушла из стационара. Последней каплей было то, что я почувствовала, что сейчас просто умру. Меня в центре выручало и спасало то, что были благодарные папы, мамы, бабушки, дедушки, благодарные детишки, которых я вытаскивала с того света, они ведь уходили из клиники с минимальными нарушениями. Я стала заниматься своей*

*частной неврологической практикой, добилась осязаемого результата, не буду пока говорить какого. Когда вы сказали представить себе депрессию, я увидела стальную клетку, яркую такую клетку, и внутри небольшого роста, без возраста, человечка без лица. Он в таком балахоне, одеянии темно-серо-коричневом медленно движется как в пантомиме. Я стою за клеткой, распахиваю дверь клетки и прошу его выйти, я чувствую горечь во рту, очень сильную горечь, запахов нет. Он медленно, нехотя начинает отступать спиной и выходит. Потом клетка пустая, сизый дым какой-то, и все. Я не ощущала там боли, тахикардии, еще каких-то состояний я чуть не заснула. Не знаю, что это.*

В камере тюрьмы человек без — вы сказали — своего лица. У него лицо ожиданий, надежд, мечтаний, тоски и наивной веры в других. Это причина детских врожденных параличей. Все равно, как это происходит: может быть, какое-то повреждение шеи или что-то произошло в мозгу. А ваша депрессия показывает, что подобное притягивает подобное. Вы — тот, кто за клеткой, как будто в камере тюрьмы еще клетка, за клеткой прижаты вы, а в клетке ребенок. Вы — раб детей, которые не имеют своего лица, а должны реализовать чужие иллюзии, и в первую очередь иллюзии своих родителей. Вы не имеете своего лица, потому что сделали их ожидания своими ожиданиями, их надежды — своими надеждами и так далее.

Когда женщина страдает от греха и стыда, тогда для этой женщины беременность и роды — работа. Еще точнее: беременность — это тяжелая работа, а роды — это ад. И через этот ад родится ребенок, который страдает церебральным параличом. Поэтому все равно, какая женщина, если она беременна, то первое, что нужно, — это внушать ей, сопереживая (это даже лучше), что роды — это святое дело, беременность — это святое состояние, и у женщины все будет в порядке. Я видела в своей практике несколько раз, когда женщины рожали без боли, они должны были только заботиться, чтобы вовремя прийти в больницу. И вот с одной такой женщиной был откровенный разговор, потому что она была медицинским работником, фельдшером в нашей больнице. Я не боялась спросить прямо: «Что же это такое: медицинский работник, а рождает нормально. Ненормальный медицинский работник?» Почему медики плохо рожают? А потому что у них много страхов, поскольку знают так много. И женщина сказала мне очень просто: «Моя мама всегда говорила, что роды — это нормальное событие. Она имела десять детей, все родились дома, почти без участия других людей, муж немножко чем-то помогал». Медицинское образование дочери не подействовало на нее патологически. Отношения с мамой были в порядке, мама открылась дочке, она не стыдилась естественного дела, для нее это не было стыдом, который нужно скрывать от детей. Она откровенно об этом говорила, она учила дочку, чтобы дочке было по-настоящему легко делать это святое дело.

Я четвертый год, наверное, веду курс в Народном университете культуры в Таллине, и там одна ученица подошла ко мне и говорит: «Знаете, что случилось? Мой сын, оказывается, сделал ребенка одной девочке. Ей 18 лет, я только что узнала об этом, потому что сын ни слова не говорил раньше, а теперь выясняется, что эта девочка — сирота. Ей предстоят роды через 2 недели, она ужасно боится, потому что врачи наговорили ей всякие ужасы. Что делать, никто не говорит». Я тогда сказала этой женщине, что это твой внук родится, все равно как, но это твой внук, тебе нужно позаботиться о его маме. Сейчас ты не успеешь ничего другого, как только пойти к ней и сказать: «Девочка, милая, тебя ждет святой момент, ты родишь ребенка, жизнь приносишь на этот свет, ты счастливая женщина, ты вынашивала ребенка, это не работа, это — святое дело». Поговори с ней. Проходит две недели, и женщина на следующем приеме у меня рассказывает: «Я долго говорила с сиротой. Говорила, говорила, говорила и чувствую, эта девочка становится как будто дочерью, у меня дочери нет, и я все больше и больше ощущаю ее дочерью. И я начинаю говорить ей «доченька» и спрашиваю: «Доченька, понимаешь меня или нет?» Она отвечает: «Да, мама». Я спросила: «Хочешь, я пойду с тобой вместе?» Конечно хочет, кто же не хочет видеть рядом с собой маму, если эта мама нормальная. Так и пошли на роды вместе. Во время родов эта женщина повторяла невестке только одно: «Доченька, это святое дело». Та за 4 часа родила ребенка весом 4 килограмма, цела, ни каких разрывов, ничего. Но потом возникла другая проблема: сын заболел — зависть: потерял маму, которую имел до сих пор. Но это поправимо, обязательно поправится.

Я только теперь понимаю, почему во время моих дежурств женщины рожали нормально, а всякие там мероприятия: щипцы, кесарево, да что угодно — не приводили к церебральному параличу. Почему? Да если ничего другого нельзя было сделать, тогда я внушала этой женщине, говорила, говорила, говорила так, что она одуревала от этого, она уже ни о чем не могла думать, никакого страха не допускала, и все было в порядке. Так что поддерживайте женщин, потому что они сейчас в беде.

Я просила писать вопросы, а что получилось? Романы. Простите, но нет такой возможности в

мире, чтобы с каждым человеком кто-то лично занимался, отвечал лично на его личные вопросы. У нас у всех есть кого спрашивать, это Бог, то есть это любовь, это вы сами. И если кто-то что-то говорит, даже если мимоходом что-то услышите или увидите, то относитесь к человеку с вниманием и начинайте создавать свою систему, начинайте переваривать это в себе. Мне вспомнилась одна женщина из Риги, ее рассказ о том, как она нашла мои книги. «Еду в автобусе, повисла, как обезьяна, на поручне, неудобно, плохо, дорога длинная. Смотрю, кто-то читает какую-то книгу, стала читать, склоняюсь все ниже, ниже — господи, это про меня. Единственное, что удалось заметить в названии, — «Прощаю себе». Я все время повторяла про себя: «прощаю себе», «прощаю себе», «прощаю себе». Влетела в первый магазин: «Дайте мне „Прощаю себе"». Так нашла эти книги и помогла себе. А по некоторым вопросам из зала действительно видно, что человек не читал книг, тогда понять то, о чем говорили вчера и сегодня, трудновато. Вот если у вас появляется огромная куча вопросов, тогда систематизируйте их немножко. Вы пишете мне 10 раз: как избавиться от одного стресса, как избавиться от другого стресса, от третьего и т. п. Но ведь есть система, не надо 10 раз спрашивать, поймите сам принцип освобождения стрессов.

А теперь я хочу всех вас поблагодарить за внимание и пожелать вечной Любви.

Жизнь постоянно преподносит человеку духовные, душевные и материальные уроки для самопознания. Кто осознает, что жизнь есть не что иное, как учеба, тот в дальнейшем будет мыслить из Любви.

Встаньте все, пожалуйста, и обнимите каждый трех человек — **из любви.**