

Лууле Виилма – Жизнь начинается с себя

От издательства

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правильный ход жизни — когда человек сначала чувствует, затем думает, высказывает мысль

(говорит) и после этого действует. Большинство людей поступают наоборот: сначала бегают, суетятся, а потом, не получив того, к чему стремились, начинают задумываться, а нужно ли было вообще этим заниматься.

Человеку необходимо отдавать себе отчет в своих действиях. Все, что мы посылаем в жизнь (в виде мыслей или поступков), мы получаем обратно в двойном размере. То есть события нашей жизни — это следствия, а причины — наши собственные мысли, слова и действия. Все, что человек делает, он делает для себя, и все возвращается к нему, подобно бумерангу. Так мы и творим свою жизнь. Полезно задуматься о том, как я создал беспорядок, в который сам попал. Поэтому необходимо учиться сначала думать, а потом действовать. Книги Л. Виилмы учат любви и прощению. Любовь — чистейшая и самая целебная энергия из всех существующих, а прощение — единственная освобождающая сила во Вселенной и средство обретения свободы. И снова та же закономерность — кто не способен полюбить себя, не может любить и другого; кто не может простить себе, никогда настоящему не простит другому. Воистину — жизнь начинается с себя — с той срединной точки, как пишет Л. Виилма, которая является средоточием нашего безграничного духа.

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

Е. В. Шуликова, научный консультант

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

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

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

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

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

Об отношении к себе и другим

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

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

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

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

своим развитием. Если человеку что-то дается, а он, вместо того чтобы уяснить смысл приобретения, желает все больше и больше, то он может лишиться всего...

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

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

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

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

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

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

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

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

Когда я приехала первый раз в Индию к святому Саи Бабе, у меня вызвало интерес то, что он называет себя Богом. Меня это коробило. Как может простой человек быть Богом? Я хотела знать, что это означает. До этого святой просто пришел ко мне во сне и стал сам моим учителем. Я не знала, кто передо мной, я видела старого мужчину с пышной шевелюрой. Волосы у него, кто видел фотографии подтвердят, очень пышные, создается впечатление, что у него очень большая голова. И вот теперь я узнала, кто этот человек, который говорит, что он Бог, и поехала в Индию. Близко я не знала этого человека. Мне понадобилось две недели, чтобы начать *чувствовать*, что он говорит, чтобы

чувствовать, что это означает. Я поняла, что святой говорит правду. Сердцем поняла, голова еще требовала дополнительных подтверждений. И когда я начала понимать, кто есть человек, тогда я поняла, почему Саи Баба так говорит. Он просто безграничный человек, который не строил вокруг себя в бесконечном небе границы. Он как солнце, у которого из срединной точки лучи разбегаются во все стороны. Мы можем находиться где угодно, но будем воспринимать его влияние. А он чувствовал это. Все зависит от меня, воспринимаю я его или нет. Мы все так можем. Если я, умею быть безграничным человеком, то только от вас зависит, воспринимаете вы меня или не воспринимаете. Почему мы ограничиваем себя? И как? Стресс, с «помощью» которого мы это делаем, — страх. Как только чего-то не понимаем, как только начинаем этого бояться, сразу вокруг нас вырастает стена. Как оболочка у воздушного шара. Если у нас страхов мало, это хорошо. Правильно? Если у нас только рождается маленький страх и мы начали бы заниматься этим страхом, как святые, сразу, то восприняли бы, что наше чувство говорит: «Человек, ты притянул урок жизни, энергию какую-то. Не бойся, не спеши, старайся сейчас, сразу, здесь понять, что это за урок. И освободи свой страх». Тогда защитная оболочка исчезает. Мы не умеем этого делать, нас никто не научил, а самопроизвольно, как святые, мы пока не умеем. Мы только учимся. Каждый по-своему, и если кто-то немного быстрее научился, он учит других. Когда у нас маленькие страхи, мы как воздушный шар, нам легко, хорошо, красиво. Правильно? Между прочим, святые очень уравновешенные люди, они на каждом шагу, каждый момент заботятся о своих чувствах, об их чистоте. Они очень сильно чувствуют маленькие страхи. Это не сверхчувствительность, это просто человеческая чистая чувствительность, необходимость, которая помогает остаться человеком. А если у нас маленький страх появляется, что мы делаем? Мы со своим страхом обязательно делаем обратное тому, что нужно.

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

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

Каждый ли человек понимает, что есть любовь? Нам кажется, что любовь — это что-то прекрасное. Но у прекрасного всегда есть противоположный конец. Любовь не прекрасна и не безобразна. Ни то ни другое. Это святость. Любовь не может быть большой или маленькой, красивой или некрасивой. Если мы говорим про «большую любовь» — это не любовь, люди! **Любовь — единственное настоящее чувство**. Единственное настоящее чувство! А человек — духовное существо — и есть эта любовь. Вы все, мы все — любовь. Можете представить это? Представьте сейчас, что вы говорите себе: «Я — любовь». Скажите! Мысленно. Скажите так, чтобы вы

действительно почувствовали, что вы — любовь. Представьте, вы — любовь. Как странно! Неужели? Господи! Но это ведь истина. Я — любовь. И почему я раньше этого не чувствовала?! Почему я раньше этого не знала? Очень просто. Некогда было чувствовать. Мы ведь без перерыва бегаем, чтобы найти любовь там — далеко, за углом. Мы торопимся и торопимся, а от этого нам все хуже и хуже. И мы бегаем еще быстрее и быстрее. А любви все меньше и меньше. Мы не чувствуем, кто мы, просто потому, что нет времени.

Постарайтесь за эти три дня научиться только одному — понимать, что если вам плохо — все равно по какой причине плохо, — тогда нужно дать себе время задуматься. Потому что если **есть время — есть любовь**. И не важно, что вы делаете, если вы делаете это из любви, то результат — любовь! Чувствуете из любви — и ощущаете любовь. И чувствуете, кто вы есть на самом деле. Думаете, не торопясь, размышляете из любви, и результат вашего мыслительного творчества — любовь. Скажете что-то из любви, результат — любовь. Делаете что-то из любви, не торопясь: результат — любовь. А любовь — это счастье и здоровье. Если вы то же самое делаете из страха, то результат пугает вас. Если то же самое делаете из чувства вины, то результат обвиняет вас. Если вы то же самое делаете из злобы, то результат рассердит вас. И чем больше делаете это, тем больше все эти стрессы накапливаются, и вы начинаете ненавидеть. Кого? Всех? Или самого себя? Что хуже — ненавидеть весь мир или ненавидеть самого себя? Как думаете? Жизнь начинается с самого себя. Если мы ненавидим самого себя, то мы уже прошли через ненависть ко всему. И счастье мы в этом мире уже не найдем. Когда человек начинает освобождать неважно какой стресс, скажем, простой страх, чувство вины или простую злобу, тогда он делает своего рода дырочку в оболочке своего «мяча», и через это отверстие выходит воздух, он называется «ваш страх», или «ваше чувство вины», или «ваша злоба». Но это только называется так. А выходит-то весь воздух. Правильно? Все равно каким стрессом вы занимаетесь, освобождается из вас очень много других стрессов.

Люди читают мои книги. В них я пишу: спокойно начинайте заниматься одним стрессом, другим или третьим и т. д. На русском языке вышло уже восемь книг. Чем больше люди их читают, тем больше нервничают: с ума можно сойти от такого числа стрессов. С чего начать? Начните с того, что вы сейчас чувствуете. Вы можете не чувствовать ни одного стресса из тех, которые я описала в книгах, но у вас есть какое-то неприятное ощущение. Может быть, это чувство сжатия в груди, это ваш стресс — стресс-сжатие. Начинайте освобождать его. Потом поймете, что означает это сжатие. Вы начинаете общаться со своим стрессом, и, как ни странно, ваш стресс начинает общаться с вами. А что такое общение? **Общение — это безусловная любовь**. Безусловная любовь дает такой результат, какой вам нужен. Общаться вы можете сколько угодно и с кем хотите. Мы можем общаться со своими стрессами. Опыт говорит, что многие это делают так же, как общаются с другими людьми. Мы так хорошо научились нанизывать слова — вежливые, красивые. Это мы можем. Я тоже могу — нет, я не могу. Эстонцы, вообще, не очень-то вежливые люди. Предположим, я все три дня семинара общаюсь с вами, думая только о том, чтобы выглядеть вежливой, культурной. Семинар закончился, и все очень довольны. А что нового вы узнали? Ничего. Зато все было вежливо, красиво, интеллигентно. Если мы со своими стрессами общаемся так же, то после этого вы плюнете на все, ибо ничего не выходит. Важно, как вы *относитесь* к этому. **Отношение и общение — два конца одного целого**. Если я отношусь к стрессу своему или к букету стрессов, который называется «заболевание» из любви, я открываю свою душу из любви, освобождаю стресс из любви, тогда результатом будет душевный покой, другими словами, любовь или здоровье. Если так не делать, результата не будет. Будет хуже. Вы рассердитесь, что зря тратили свое время, свои деньги, свои силы и ничего не получили. Поэтому не забывайте — **общаться со своими стрессами нужно из любви**. Вы, конечно, скажете, что я не владею русским языком, что не очень гладкое выражение — «из любви». Русские спорят со мной без перерыва, потому что есть другие выражения, гораздо более гладкие и красивые. Но я вам сейчас объясню разницу. Например, сердце. В книгах и романах про любовь очень эмоционально, красиво пишется, как человек делает что-то «с сердцем». Но нужно ли с сердцем, скажем, рубить дрова, если есть топор. Несмотря на это, без перерыва этим занимаются: «с сердцем». Мы как бы забираем кусок сердца. Но когда мы «с сердцем» делаем что-то тысячи раз, то наше сердце испытывает большое негативное воздействие. А потом удивляемся, откуда инфаркт? Мы просто убиваем часть сердечной мышцы. Есть еще хорошее выражение — «от сердца». Красиво: от всего сердца. В этом случае мы вообще сердца не касаемся. Я делаю от всего сердца, а вы будете чувствовать себя обманутыми. Я не страдаю. Вы страдаете. Почему? Вы разные люди, но все замечали, что большие воры испытывают маленькие страдания. Почему так? Потому что жизнь нужно начинать из себя. Если другие люди не готовы к истине, они еще не выросли, не созрели, не готовы ее воспринимать, эта истина их, может быть, уничтожила, тогда я прихожу и лгу им. И этим я не уничтожаю себя. Я шла и намеренно лгала.

А все люди начинают двигаться, как муравьи в своем муравейнике, то есть развиваться по-человечески. И я не страдаю, потому что это маленькое плохое в моем поступке (намеренная ложь) — большое хорошее для их развития. Главное, чтобы я сама осознавала, что делаю, *чтобы я не лгала себе*. А вот если я лгу себе, то от этого и начинаются все мои страдания.

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



Когда мы что-то делаем или говорим «с сердцем», то как бы берем кусок сердца, и страдает сердечная мышца. Делая или говоря «от всего сердца», мы на самом деле не касаемся сердца. Нам это вреда не приносит, другим приносит разочарование.

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

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

Основа и творец жизни есть любовь.

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

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

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

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

Знайте - тот, кто жив, того любит жизнь.

А жизнь есть Бог.

Чем больше предыдущее поколение тратило самого себя, тем больше истрачено любви, то есть крови. И у меня та же проблема, потому что я — следующее поколение — ношу энергию предыдущих. Прародители не виноваты. Я пришла, чтобы научиться этому через них, иначе научиться невозможно. А если каждый из нас исправляет свою ошибку, то следующее поколение уже не страдает так.

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

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

Мы все ошибаемся. Мы не умеем соблюдать правильную очередность: **чувствовать, думать, говорить и делать**. Поступаем наоборот — сначала бегаем, потом страдаем, охаем, ахаем и наконец закрываемся. Если сейчас я исправлю эту ошибку — сделаю дело, достойное человека. Если в связи с этим я поняла, что что-то сделала неправильно, — уже хорошо. Что говорит нам Бог? «Человек, ты ошибся, исправляй свою ошибку, тебе простили». Видите? Тебе простили, уже простили. Бог нам всегда простит. Бог — любовь. Любовь всегда прощает. Почему же мы страдаем? А потому что мы сами не простили себя. Мы сами должны простить себе, и этого никто за нас не сделает. Самое главное — простить себе. Кто прочитал все мои книги до последней, что вышли на русском языке, те знают, что я пишу о необходимости освободить из себя стрессы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Каждая мысль достойна неоднократного осмысления и неоднократного извлечения вывода.

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

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

В мире иллюзий

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

все изменится. Не важно, от чего страдаем — шанс есть всегда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сейчас очень тревожное время в мире — мы все это знаем. И если мы притягиваемся друг к другу своей тревогой, то наши стрессы суммируются и мы начинаем еще больше расплываться, еще хуже дергаться в разные стороны. А знаете, что случится с кораблем, когда на море шторм, а все носятся по палубе в разные стороны? Еще хуже будет. И если я, обыкновенный человек, умею заниматься собой и знаю кое-что о стрессах у человека, тогда принцип избавления от них мне ясен. Очаг болезни выдает мне все больше и больше о себе информации и чувств. Я работаю с ним. И не надо помощи другого человека. В этом другие помочь не могут. Все могут нас учить, но учиться придется самому. Не может ведь никто выучить за вас ваш урок. Эти стрессы внутри нас даже

открывать другим зачастую нельзя, потому что это может нас уничтожить. Почему? Да потому что люди в состоянии стресса не умеют трезво мыслить. Когда у человека стресс, он не может оценить ситуацию правильно, но обязательно оценивает ее. Обязательно. Если один человек назовет другого хорошим, то автоматически он найдет кого-то, кого назовет плохим. Такой человек беспомощен. Его стрессы сильнее его самого, его стрессы как буря, которая творит с этим человеком то же, что и с лепестком, подхваченным порывом ветра. И тот, кого назвали хорошим, от гордыни теперь может сойти с ума. А другой, кого назвали плохим, от стыда может умереть.

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

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

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

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

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

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

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

Видите, какая большая разница. Молодец — человек, который справляется со своей жизнью сам, потому что стыдится просить помощи. Такой стыд может быть настолько ужасным, что убивает этого человека. А обыкновенный человек тоже справляется со своей жизнью сам, но при этом он всегда един со всеми, не боится других людей, потому что не стыдится их. Душа чистая, потому что

заботится о себе. Понял, что никто другой этого за него не сделает, что забота о себе — это святое дело для каждого человека. И не бегают, не суетятся, стараясь делать для других то, что невозможно для других сделать, и не тратит, таким образом, свое время впустую. Так что все больше и больше начинайте чувствовать себя человеком, святым — и проблемы решаются. Как будто сами по себе, но на самом деле оттого, что вы их решаете.

Плохому человеку можно говорить про свое плохое — он вас не осудит. Но про свое хорошее — вряд ли. Нужно учитывать, что во всех людях есть зависть. Не надо ее провоцировать. Хорошему человеку про свое плохое ни в коем случае не говорите. Пусть это будет вашей тайной. Хорошему говорите про свое хорошее, но только самую малость. Следите, чтобы было не больше, чем у него. А то опять выплеснется из человека зависть. А зависть — это самое разрушительное из всего, что вообще человечество выдумало до сих пор. Очень хорошему человеку не говорите ничего. Но если нужно о чем-то говорить, говорите о погоде. А с особенно хорошим человеком даже о погоде нужно следить, что говорить. Если сегодня хорошая погода, говорите — какая хорошая погода. А если сегодня не хорошая погода, говорите — какая завтра будет прекрасная погода. Это мудро. Нужно любить себя. Не следует подставлять свою голову под топор.

Формула прощения

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

К учению о прощении следует подходить в свете следующих принципов.

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

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

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

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

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

* Прощению сопутствует осознание. Осознание есть мудрость.

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

В кратком, схематическом виде формула прощения такова.

- 1. Я прощаю плохой мысли за то, что она в меня вошла.**
- 2. Я прошу прощений у плохой мысли за то, что я не понял, что она пришла научить меня уму, и за то, что я не сообразил ее освободить. Я заключил ее в себе в плен и возвращивал.**
- 3. Я прошу прощения у своего тела за то, что, возвращивая плохую мысль, причинил ему плохое.**

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

Мы можем просить прощения, мы можем простить, но нужно понимать — кому и что прощать.

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

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

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

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

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

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

Если мы стараемся обманывать других, то все это понимают, кроме нас. В этом наша наивность. А *наивность* — стресс, который вызывает ужасные физические страдания. Страдания

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

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

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

Чем больше мы подавляем свои стрессы, тем тяжелее они становятся. Сосредоточьтесь сейчас на себе и постарайтесь почувствовать, где у вас ощущение тяжести, в каком месте? В теле или в душе? Почувствуйте, где чувство тяжести. И покажите, просто положите руку туда, где ощущается тяжесть. Большинство людей обычно указывают на душу. Но это не только душа, это и сердце, и грудь, это легкие и вилочковая железа. Если сосредоточиться еще, то уже по глубине этого чувства вы можете определить точнее, где эта тяжесть, и делать какие-то выводы. Многие часто показывают на голову. У таких людей мысли тяжелые, ужасно тяжелые.

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

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

Женщина определяет, мужчина делает. Женщина созидает духовный мир, тогда как мужчина созидает физический. Женщина подает идею, мужчина ее реализует. Если женщина рассказывает мужу о своих идеях, то мужчина способен говорить об осуществлении идеи. Отсюда-то и происходят конфликты, ибо цепляющаяся за свои права женщина и убежденный в своих правах мужчина друг друга не понимают. Женщина не понимает того, что земные вещи нельзя построить таким же

способом, каким возводятся воздушные замки. Мужчина не понимает, почему женщина не понимает того, что понятно мужчине. Чем умнее человек себя считает, тем чаще обзывает противную сторону дураком. Чем сильнее кажется себе человек, тем чаще обзывает ближнего слабаком. Чем более работающим человек себя считает, тем чаще ближний обвиняется в лени. *Ни та ни другая сторона не осознает того, что в ближнем она видит свою скрытую грань и, обличая ближнего, обличает себя.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Знание, которое пугает

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

Самый тяжелый страх — это знание, которое пугает. Как хорошо жить дуракам — ничего не знают и бояться не умеют! Приезжает такой откуда-то из глуши. Ничего не слышал, ничего не

знает, ничего не видел. Врач в городе скажет ему: «У тебя рак». А он: «Ой как хорошо». Никакой проблемы. А если вам врач скажет: «У вас рак». Какое у вас чувство? Кажется, с этого момента жизнь остановилась. Так действуют все догмы. Скажем, кто-то про кого-то кому-то скажет что-то законченное, например, ты — плохой. Чем более авторитарно это сказано, чем большим авторитетом пользуется говорящий, тем больше его слова убивают. Что касается того, кому это сказано, то не другие не дают ему развиваться, он сам остановился и умер от этого. Каждая оценка именно так и действует. Так действуют все известные нам догмы, о том, что что-то хорошо и что-то плохо. Если мы читаем, узнаем откуда-то что-то, то это еще не догма, не самый ужасный эгоизм, потому что в этом случае мы в какой-то мере все-таки сомневаемся, не уверены. А вот если я сам прошел через какой-то опыт, через ужасные страдания, то теперь говорю уверенно: «Я точно знаю, что это плохо, никакого сомнения нет, что это плохо». Это говорит мой эгоизм, который возражает или сомневается, если мой собеседник заявляет: «А ты это испытывал сам?.. Ты этого не знаешь». И закрывает рот. И еще поверит мне. Понимаете, насколько ужасны страдания, которые возникают, если мы примем какую-то окончательную оценку. Этим мы останавливаем энергию, а значит, и жизнь. Так мы накапливаем в себе застой энергии, постоянно добавляя его своими догматическими знаниями. Скажем, просто идем по улице, смотрим на окружающих нас людей, оцениваем их. И так до тех пор, пока не придет болезнь, как спаситель, потому что энергия остановилась. Если заболевание не идет мне навстречу, я завтра еще пойду гулять по улице, но завтра вечером уже не выдержу этого и умру. Так заболевание спасает меня от моего эгоизма.

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

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

Позитивный эгоизм накапливает в теле легкие металлы.

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

Негативный эгоизм накапливает в теле тяжелые металлы.

Мы привыкли к догмам, мы пропитаны догмами, которые называем религией. Мы сами не понимаем, насколько пропитаны догмами. Вот только те люди, которые действительно перенесли самые страшные болезни, скажем раковые Зольные, которые занимались собой, вылечили себя, они только и понимают, о чем я говорю. Вы сейчас не поймете. Только они. А таких людей мало, потому что большинство с медицинским доказанным диагнозом умирают только от знания, что у них рак. А те, кто себя вылечили, рассказывают, как им это удалось. В мире нет чудес, говорят они, **единственное чудо — это каждодневная работа с собой. И счастье — что работа эта никогда не кончается.** Как просто. А если заниматься, то не так просто. Бывает очень тяжело, но тогда понимаешь, что такое счастье.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мужчины все больше и больше ненавидят женский пол. Вы все видели кинофильмы или криминальные новости, в которых говорится о маньяках, убивающих проституток. Почему это

происходит? Маньяки ведь сами использовали этих женщин и после этого их убивали? Почему они так поступали? Очень просто. Проститутка убивает в мужчине самое святое, что есть для мужчины на земном шаре, — это его Деву Марию. И вот так дома убийцей становится жена, с которой плохо, потому что она мучает себя своим грехом, которого нет. Мужчина возвращается к ней, потому что когда-то он нашел в ней свою Деву Марию. Но может всю жизнь продолжать искать ее. Так что, милые женщины, это наша работа — освободить из себя грех, которого в природе нет. Тогда мы спасем свои половые органы, свои груди, потому что грех — самое тяжелое чувство вины и делает человека очень плохим. Не зря мы, как сумасшедшие, бежим спасать мир, делать всем добро. Но все равно никому от этого лучше не становится. Ни себе, ни людям. Мы хотим от греха своего делать как можно больше хорошего, потому что такой грешной стыдно предлагать свою любовь. Стыдно любить. Неудобны мы душе своей. И стараемся доказать, что на что-то годимся. Мы не годны, такие не годны ни на что. Этим мы только сердим мужчин. Доказываем образованием, умом, что мы лучше, чем они. Нет, мы не лучше, чем они. Мы себя пачкаем грехом, которого нет. Когда женщине стыдно любить, тогда у нее заболит грудь. И чем больше вы играете героя, который делает все, чтобы скрыть свой стыд, тем стремительнее развивается заболевание героя — рак. У женщин рак груди на первом месте. И это только потому, что мы не занимаемся собой, не чистим свою душу, а живем жизнью других людей.

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

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

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

Женщины!

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

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

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

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

А учение превыше всего.

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

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

Я задаю себе вопрос, если нет менструаций, какой стресс не дает им начаться? Вижу — это желание доказывать, что она чиста. Говорю женщине об этом. Она отвечает: «Конечно, это ведь было самое главное для меня в жизни». Она была учительница, очень скромная, умная, внешне привлекательная. Больше у нас разговора с ней не было, женщина ушла. Она прочитала все мои книги, поработала с собой и поняла, что менструация — необходимость. На повторный прием пришла через полгода. У нее было уже три менструации точно через 28 суток. Значит, нарушение менструального

цикла стояло за желанием доказывать свою чистоту. Пожалуйста, доказывай. Ты такая чистая, что даже менструаций у тебя нет. Сидит на приеме, сжимает пальцы. Я смотрю, хочет что-то спросить. Думаю, ну теперь менструации уже есть, хочет ребенка. Она поднимает свои глаза и говорит, что поскольку у нее есть менструации, она хотела бы узнать, что такое оргазм. 20 лет женщина замужем, любит мужа, а он — ее. Мужчина знал, что у этой женщины детей не будет. Но если люди друг друга любят, тогда это не самое важное. Супруги сразу взяли ребенка из детдома, сыну уже 20 лет, и теперь она спрашивает у меня, что означает оргазм. Это говорит о том, что женщина за 20 лет ни разу не испытывала оргазма, и она не лжет себе, как обычная женщина, которая смотрит кинофильм с эротической сценой и думает, что звуки, стоны, издаваемые любовниками, и называются оргазмом. Смотрю, что может означать отсутствие оргазма. Это означает доказывание, что «я не шлюха». Знаете, я так испугалась, что даже спросить ничего у нее не могла.

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

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

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

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

Пример из жизни - У меня был один пациент, еще не старик — 63 года. Страдал от высыхания мышц. Это заболевание не научились лечить нигде в мире: атрофия мышц. Мало-помалу он начал выздоравливать. И помог ему мой дерзкий поступок: я его выгнала, потому что мужчина хотел, чтобы я его вылечила. Но я просто сказала, чтобы он стал сам с собой работать и больше не приходил.

Пришел он ко мне через три года, когда был уже здоров. Вошел, и я удивилась, смотрю, а он поглядывает на меня лукаво: «Смотрите, смотрите, да, здоровый, да, ушло заболевание. А вы ведь меня выгнали отсюда». Я соглашаюсь, да, выгнала. А если бы не выгнала, то он таким и остался бы, двигаться не стал бы и не вылечил бы себя. Это вы понимаете? Он понял, что я это намеренно сделала. Интересуюсь, почему снова пришел. Говорит, что кровь почему-то густой стала. Процеживают ее еженедельно. Глотает аспирин горстями.

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

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

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

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

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

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

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

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

Наличие злости притягивает к себе злобу, и злоба растет.

I стадия — паническая злоба.

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

Это вызывает беспокойство, панику. Последствие — АЛЛЕРГИЯ.

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

Последствие — АСТМА.

II стадия — ожесточенная злоба.

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

Последствие — ЖЕЛЧНЫЕ КАМНИ.

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

Последствие — ПОЧЕЧНЫЕ КАМНИ.

III стадия — злонамеренная злоба.

1. Если иным способом нехорошего человека не одолеть, то ему желают плохого. Когда

говорят прямо в глаза, возникает ссора, в которой выясняется правда, но если *доброхот* все еще не удовлетворен, т. к. противник не изменился по его желанию, то злонамеренная злоба остается и копит силы для следующей ссоры.

Последствие — МЕДЛЕННО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ РАК.

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

Последствие — БЫСТРО РАЗВИВАЮЩИЙСЯ РАК.

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

Это все проблема греха. Самая тяжелая злоба — это догматическая злоба, религиозная злоба, которая называется святой войной.

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

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

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

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

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

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

Рабочая машина доказывает работой свою состоятельность.

Рабочая скотина доказывает работой свои чувства. Она понимает, о чем ведет речь ближний, и понимает его потребности. *Общаясь же с машиной, бессмысленно говорить обиняками*, ибо та воспринимает лишь однозначные слова, действующие на нее, словно включение кнопки, которое велит начинать действовать. Рабочая машина выслушивает все учащающиеся сетования ближнего и при этом испытывает сильное желание ему помочь, однако делает это, только если ближний прямо выражает свое желание. В следующее мгновение все идет по-старому. Рабочая скотина не станет ведь отдавать приказы типа «люби меня» или «прими мою любовь». *В лучшем случае она скажет: ты меня не любишь — и от стыда будет готова провалиться сквозь землю*. Поскольку это является констатацией факта, но не приказом, машина этого не воспринимает. Ей, машине, кажется, что она любит. Другое дело, что вот уже столько лет **любит одну лишь работу**.

Рабочая скотина работой выражает свои чувства.

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

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

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

В превращении человека в машину определяющее значение имеют знания. Из поколения в поколение имеет место абсолютно непоколебимое знание, согласно которому мужчина *обязан* обеспечивать семью. Все знают, что так оно и есть. На деле же мужчина *не обязан* этого делать. Мужчине **НУЖНО** делать это **НА ПАРУ С ЖЕНОЙ**, ибо семья начинается с женщины. Жена созидает содержание, муж — форму. Вместе они составляют единое целое.

Доказывание — это отмщение через самопожертвование. Примитивный человек пойдет и отомстит, то есть пустит кровь врагу. А интеллигентный человек? Вы пойдете это делать? Не пойдете. Мы жертвуем собой до смерти, чтобы доказывать, что я лучше, чем вы думаете. А они там вообще ничего не думают. Вообще не думают о вас.

«А я думаю, что они обо мне думают именно так. То есть сама думаю о себе так и думаю, что они так думают. Если я выскажу это, они начинают отрицать. И что будет? Ага, не хочешь прямо сказать. Ага, ты лжешь, я знаю, что ты думаешь».

Но все это нам только кажется.

Если мы еще можем зацепиться за слово другого, потому что он все-таки сказал это, это еще куда ни шло. Но когда мы говорим: *«А я чувствую то, что ты обо мне думаешь»*, то это полная бессмыслица.

Откуда чувствуешь? Господи! Человек может чувствовать только свои собственные эмоции, переживания. Чем чище человек, тем тоньше он чувствует. Чем дальше граница страха, тем больше может человек чувствовать. Я обманывала себя ужасно долго — пятьдесят лет. И только сейчас мой эксперимент, о котором я говорю вам, открыл мне одну сторону жизни, один аспект истины, который бил меня так ужасно, что сейчас я не знаю, что делать дальше. Почему? Я давным-давно чувствую, что скоро не смогу работать с людьми. Ведь мне нужно говорить истину, не лгать людям на приеме, прожить их жизнь я не имею права.

Если мне дана такая способность, то нужно говорить правду. Те стрессы, о которых я говорю до сих пор, я ведь видела в себе, смогла увидеть это и в других. Было много разных людей! Каждый раз я освобождала свой определенный стресс. Я работала с собой, мне было понятно, что у моего пациента стресс очень большой и что он означает. Я не оценивала этого человека, и даже если произносила какое-то очень болезненное слово (как той женщине «стерва» сказала), он сразу чувствовал, что это не обвинение, это не позор, а из любви сказано то, что необходимо.

А вот теперь я дошла до такой глубины, что сейчас пока не представляю, как я это могу говорить людям.

Почему? Знаете, мы так насыщены стрессами, мы так пропитаны ими, что нам уже не стыдно, не страшно признать, что я бесстыдна. Мне не стыдно признать, что я грешна. Мы привыкли к этому.

Что здесь особенного? Ну, представьте, сегодня вам станет ясно, что у вас внутри ужасно много злости, которая ненавидит. А вы скрывали это своими добрыми намерениями, своими добрыми делами в первую очередь от себя самого.

И вдруг кто-то вам это скажет. Это ужасно. Другие уже давно это видят, только наивные не видят, потому что не хотят видеть, потому что хотят себя защитить от того, что в мире так много ненависти. Но все-таки придется нам признать: ненависть есть и ее количество достигло опасного предела. И жизнь нам показывает, что это не только наша проблема. Это проблема всего земного шара. Касается каждого из нас. Задумайтесь о том, сколько у вас внутри ненависти. Подумайте и о том, сколько ненависти в других людях. Некоторые из вас уверены, что у них ненависти нет. Тогда вспомните, что в других мы можем видеть только то, что есть в нас самих (Если у человека нет какого-либо стресса, то он никогда не обнаружит его в другом. Поэтому каждый человек является «зеркалом» для другого. (Ред.)).

Кто очень грешный, тот признает, что у него ненависть есть, но не хочет для собственного душевного покоя признать, что у других так много этого. И опять — жизнь такая, какая есть, милые

люди. И нужно учиться принимать ее во всех проявлениях.

Каждый стресс можно освободить. С чего начать? Начните с того, что почувствуйте, какие ощущения вы в данный момент испытываете. Их и начинайте отпускать.

Кто прочитал все мои книги, может быть, заметил то, что я сама только теперь заметила. И опять — я ведь только учусь. Многое, что ясно вам, — мне не ясно. Многое, что вы знаете, — я не знаю. То, о чем я написала в книгах, пришло прямо из души.

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

В каждодневной жизни мы привыкли стрессом считать негативность.

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

Чувство вины делает человека слабым и восприимчивым к плохому.

Страх притягивает плохое.

Злоба уничтожает.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Цель жизни — идти в будущее. Тот, кто боится за будущее, старается уже сейчас достичь как можно больше и как можно быстрее.

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

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

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

О подавлении и сжатию стрессов

В первых книгах я говорила о подавлении стрессов. А в последних двух я говорю о сжатию стрессов. Что это означает? У каждой энергии, как у каждого человека, есть свои особенности. Мы можем рассмотреть стресс как человека. Данный человек в определенной ситуации ведет себя так, думает так и делает так. И у каждого стресса тоже есть такие свойства.

Страх подавляет все стрессы, все проблемы, которых мы боимся.

Возьмем какое-то закрытое пространство, предположим, цилиндр с поршнем. И начнем давить сверху вниз: у меня ужасный страх, страх с утра до вечера. Что творится с моими стрессами? Они все больше и больше подавляются.

Представьте, что человеческое тело — такой цилиндр. Страх как поршень давит все сильнее и сильнее. Что будет происходить с энергией под поршнем? Она все больше сгущается (может даже до состояния твердого тела). А что происходит над поршнем — в голове? Там образуется вакуум. А что это означает? Пусто в голове — «крыша едет» — человек сходит с ума. Так мы можем останавливать жизнь, подавляя все страхами, лишь бы только никто моих проблем не увидел.

А когда человек боится, боится, боится... Что ему остаётся делать в таком состоянии - умирать? Кто из вас в состоянии страха готов добровольно сдаться и умереть? Никто? Вы начнете защищать себя, потому что вам терять уже нечего. И когда наши страхи нас так подавляют, так и происходит: человек сходит с ума.

Все сумасшедшие поступки — от подавления человека страхом. Каждый может совершить какой-то сумасшедший поступок только из страха.

А что делает стыд? Стыд сжимает то, чего мы стыдимся. И что образуется? Очаг. Человек не просто с ума сойдет — образуется какой-то очаг в теле. Очаг заболевания.

Стыд являет собой энергию смерти.

Человек, испытывающий стыд и его не высвобождающий, умерщвляет себя.

Человек стыдливый и застенчивый наполовину мертв.

Стыд, если его не высвободить, оборачивается пристыживанием.

Пристыживающие есть убийство.

Пристыживание самого себя есть самоубийство.

Пристыживание ближнего есть убийство ближнего.

Вместо пристыживания высвободите чувство стыда и вместо умирания начинайте жить.

Стыд убивает. Если мы не умрем от стыда, от психической энергии стыда, которая останавливает мозг и сердце, тогда мы вызываем стыдом для себя очаг заболевания, и это ведет нас к тому же концу.

Если у человека только стыд — тогда у него возникает очаг заболевания. Этот человек ничего не боится. Он настоящий герой. То есть он умрет от рака, но голова — трезвая. И все потом говорят: настоящий герой умер.

А если имеется только страх, тогда человек с ума сойдет, но никакого очага заболевания у него нет. Однако чистые стрессы у людей не часто встречаются. Большинство людей комбинируют свои стрессы.

Итак, если боимся, что мой стыд все увидят, тогда что Делаем? Мы стыдом сжимаем энергию до появления очага где-то внутри и страхом подавляем так, что сами как сумасшедшие страдаем, но ни в коем случае не покажем другим. Только когда действительно уже все разваливается на куски, но тогда уже скоро смерть.

Если у вас есть где-то очаг заболевания, то вспомните: очаг — от стыда. А если чувствуете, что

с головой что-то не в порядке — это страх, а самые тяжелые страхи — это знания, которые оценивают, эти знания пугают.

Знания — это всегда подавленный страх. Чтобы быть смелее, что мы делаем? Учимся. Теперь я не боюсь, теперь я знаю, что это хорошо, а это плохо. На самом деле ничего нет только хорошего или только плохого. Я только обманываю себя.

Бывает так, что человек с головы до ног больной — так плохо, хуже некуда. Что это означает?

Плохое самочувствие — это чувство вины.

Но иногда человек с абсолютной уверенностью чувствует, что он виноват. Не знает, а именно чувствует. Знание — это мозг (голова), а чувства — это сердце, душа, наш центр. Если человек чувствует с абсолютной уверенностью, что он виноват, тогда у него все с головы до ног может быть плохо. Человек не находит себе места, здорового места в теле не чувствует. Он может исследоваться самыми хорошими врачами, наблюдаться в лучших клиниках с самой современной аппаратурой, сдать абсолютно все анализы, но никакого заболевания не находят. Человек от этого плохого уже устал, он хочет просто полежать, хотя бы выспаться, но ему даже диагноза не ставят. Отчаяние от того, что я только плохой и нет ничего другого, может человека свести в могилу без диагноза. Только от того, что он с абсолютной уверенностью чувствует, что виноват.

Другой пример. У человека смертельное заболевание — некий очаг, скажем рак. Человек в очень хорошем состоянии, самочувствие отличное, у него сил много, работоспособность высокая, говорит, что счастлив. При каком-то обязательном обследовании случайно находят очаг. Скажем, у женщины в груди или яичниках, и тогда больную посылают к специалисту. Что это означает?

Это означает, что человек с абсолютной уверенностью чувствует, что виноват другой.

Значит, если мы чувствуем себя виноватыми, то это плохо, но еще полбеды. Если хотя бы задумываемся над этим в какой-то момент, еще не умерли, тогда помочь себе можно быстро. А вот когда мы с абсолютной уверенностью чувствуем, что другой виноват (ну, другой всегда в чем-то виноват), тогда получаем определенный очаг заболевания, который от отсутствия чувства, что я виноват, не создает никакого плохого самочувствия.

И вот это очень хитро. Поэтому если вы негативно оцениваете другого, то скажите себе сразу: я ведь вижу в нем самого себя. Если бы во мне не было этого плохого, я не видел бы этого в других. Я сейчас *освобождаю свое плохое*. Было как было, я понял это и, не обвиняя себя, занимаюсь собой.

А когда у нас чувство, что я виноват, но он тоже виноват, что тогда?

Это самая хорошая возможность, потому что есть и плохое самочувствие, и очаг заболевания. Врачи поставили диагноз. Я имею право теперь лежать и задуматься, конечно, если задумаюсь. Но появляется возможность хотя бы немножко отдохнуть.

К сожалению, в нашем мире, чем выше уровень развития, тем меньше люди имеют право быть людьми. Никто нам не дает такого права. И насколько мы сами не даем себе этого права, настолько мы требуем человеческих прав. И нам дадут. Ширится движение за права человека, принимаются законы. А там не написано, что имеешь право быть человеком и отдыхать, когда необходимо.

Чем выше материальный уровень развития, тем более стыдным считается уставать. Смотрите, все с утра до вечера бегает, что-то делают. Почему ты не можешь так же, почему ты такой ленивый?

И человеку стыдно. Опять сжимает, опять мобилизует себя, и так продолжает делать дальше. Единственное, что может прийти на помощь, — это заболевание. И кто получил заболевание и благодарен ему за то, что оно есть, тот может отдыхать и может вылечиться. Потому что относится к заболеванию как к другу, как к помощнику, а не как к врагу. Плохие люди не стыдят нас, если мы устали и хотим спать трое суток подряд. Они сами спят.

Вот хорошие люди не допускают этого. Понаблюдайте дома за своими детьми. Чем больше вы их стыдите, чем больше укоряете, чем больше осуждаете, чем больше унижаете, — что они хотят тогда все больше и больше? Они хотят спать. Особенно мальчики.

Хорошие мамы не могут понять, почему мальчики, подростки-мальчики, молодые мужчины спят как мертвые. Свести нет, думают они. На самом деле — это единственная возможность жить. Это единственная нормальная возможность защищать себя. Ведь когда этот молодой человек спит, он ничего не слышит. Тогда все плохие слова, драки, недовольства, все обвинения, что есть кругом, мимо пройдут.

Значит, с чего начинать? С самого себя. Если вы хотите чего-то, спрашивайте себя, детей, семью, нужно ли это? И ответ на этот вопрос придет не из головы. Мозг у нас такой: чем умнее — тем глупее.

Спросите из души, из сердца (из центра вашего) и почувствуйте: нужно вам это или не нужно? Это и будет настоящий ответ.

Подумайте, кто учит вас? Лучше всего учат нас дети. Какие? Чем меньше, тем лучше. Лучше

всего учит маму и папу еще не родившееся дитя. Когда ребенок родился, подросток, то хотя и не имеет права учить, по утверждению взрослых людей, все равно учит.

Смотрите, что творится с маленькими детьми и мамами. Мама идет на улице с ребенком, ребенок кричит. Почему? Почему малыш кричит?

(Голоса: внимания хочет.)

Знаете, никакого внимания ребенок не хочет. Ребенок — духовный учитель родителей. И учит одному: мама, не спеши. Ребенок своим протестом говорит: мама, если у тебя нет времени, то нет любви. Тогда то, что ты делаешь, ты делаешь без любви. Это счастья тебе не принесет, а может принести несчастье.

Важно помнить следующее.

Ребенок выбирает своих родителей с их хорошими и плохими качествами, а не наоборот. Винить некого.

Ребенок — по сути своей чистый дух, является безусловно и навсегда любить своих родителей. Цели же родителей, напротив, зачастую бывают эгоистичными.

Любящие мать или отец даже в плохом настроении никогда не скажут ребенку: *«Ты меня не любишь, и ты плохой»*. Только та мать, которая сердцем чувствует, что ее не любят, и которая знает, как это больно, говорит в ожесточении это ребенку для того, чтобы сделать ему очень больно. Мать объясняет это логически: *«Почему мне нельзя, а ему можно?»* Долг матери — научить ребенка, для этого нужно самой учиться. Если при воспитании самой матери ее родители совершили ошибку, то ошибку нужно простить, а не сеять далее зерна плохого.

А что мы делаем, когда ребенок капризничает? Ругаемся, бьем малыша. А мимо хорошие люди проходят и говорят: *«Господи! Какая мама! Какие невоспитанные люди! Как из леса выскочили. Никакой интеллигентности нет, как не стыдно!»*

И маме стыдно. Эти хорошие интеллигентные люди убивают своим отношением мамы хорошие чувства: стыд убивает чувства. Мама становится бесчувственной, а еще хуже — равнодушной.

И на следующий день она уже не шлепает ребенка, не ругает его, она поступает так, как с ней поступали. Она говорит малышу: *«Как это стыдно!»* Так мать сама убивает чувства ребенка.

На следующий день она уже может не произносить слов. Она только смотрит на ребенка, а ее взгляд уже стыдит, уже убивает.

Еще через день и этого не надо. Молодец ребенок: уже дома так всему выучился, что знает, если сделаешь что-то позорное, то нет тебе места ни в семье, ни в коллективе, ни в обществе, ни в человечестве: ты — пустое место. И ему страшно. Вы задумывались когда-нибудь, почему у нас в груди порой возникает ощущение щемящей пустоты?

Почему я не гоюсь ни на что? Именно от этого: от спешки, которая ничего не видит, ничего не слышит, но при этом хочет душевного покоя. Дайте мне покой!

Представьте себе, в следующий момент вы здесь все будете покойны. Как вы думаете, у меня на душе будет спокойно? Нет. Потому что своим желанием получить покой мы и станем в один прекрасный момент покойниками.

Ушли из этой жизни грешными, по-человечески не умели общаться с энергиями, которые святые. Думали, что искупили свой грех ценой этих ужасных страданий, новое имя которым — карма. Но придем в новую жизнь и родимся точно с такими же стрессами, с которыми в этой жизни скончались.

Закон кармы

Каждый человек имеет возможность выбора. Человек страдает в той мере, в какой у него нарушен контакт с гармонией мира. Человек в Боге освящен во всех своих желаниях, даже когда желает зла. Он только должен знать, что за причиной следует следствие, как за преступлением следует наказание.

Эти наказания можно сравнить с параграфами земных законов в том смысле, что чем серьезнее преступление, тем длительнее наказание, — например, в будущей или в последующей жизни.

Нам нужно освободить из себя догмы. В первую очередь религию. Потому что религия сама не знает, что делает. Там ведь тоже люди, тоже не понимающие самих себя, тоже люди, которые хотят добра; а что есть добро — не знают. Насколько они думают, что знают, настолько они считают себя

лучше, чем они есть на самом деле. И они уверены, что имеют право поставить других на место.

Бог говорит: человек, ты сделал ошибку — исправляй. Тебе простили. Когда человек не может простить себе, что он делает? Он идет в церковь. А что там происходит? Только войдет в дверь, уже знает: он вовеки веков грешный и должен искупить свой грех через страдание.

Человек, который думает, что он имеет право вести себя как Бог, не простит. Поэтому ни одного человека никогда не обожествляйте, не обожайте. Никогда и никого!

Как часто я слышу от мужчин: я обожаю свою жену! Молодую, красивую, очаровательную, чистенькую и т. п. Господи, ну что они говорят? Прочитать восемь книг или еще больше ему некогда. А говорить коротко — не понимают. Думают, что я говорю им назло. И поэтому нужно, чтобы люди испытывали на своей шкуре свои ошибки.

Нам всем нужно проходить свои уроки жизни. А кто уже вырос, созрел и готов хотя бы немножко измениться, тому придет такая возможность. И когда вы здесь кое-чему научитесь и пойдете к другим людям, что вы думаете, это облегчит вашу жизнь? Нет. Пока нет. Потому что чем больше вы знаете, тем больше вы видите, тем больше вначале вы хотите помогать другим. Вы ведь знаете то, что другие не знают, и от этого уже растет ваша ответственность. И вам уже плохо. У вас возникает чувство вины, если сразу не броситесь помогать другим. Я в этом уверена.

Но когда вы уясняете для себя, что прежде, чем помогать другим, нужно помочь себе, чтобы был собственный опыт, чтобы я действительно чувствовал и понимал, что это означает. Готов ли другой человек принять мою помощь? Может ли? Нужно ли ему это? Тогда я, конечно, предлагаю свою помощь не как хороший человек, который подобно бульдозеру наезжает своим добром. А я иду как человек, который умеет дать зернышко — только одно, для аппетита, чтобы человек задумался. И потом тихонько исчезнет, чтобы этот человек почувствовал необходимость находить помощника, уже самому проявляя активность. Но это вы почувствуете, только когда работаете с собой. Потому что если мы что-то делаем из чувства вины, то мы совершаем ужасные ошибки.

...Если вы начинаете что-то делать, всегда нужно спрашивать себя: занимаюсь я этим сейчас из любви, из страха, из чувства вины или желания доказывать, что я умный, что я хороший, я могу, я справлюсь.

Научитесь общаться с собой.

Диалог с залом

Уважаемая доктор Луле, мой ребенок все свое время проводит перед компьютером. Что это означает?

Существуют разные возможности идти в свой мир, и число их растет. Все, что слишком, — это уже отклонение от уравновешенности. И все, что происходит с детьми, — это проблема семьи. И чтобы не было смертельного исхода, нужно каждый день следить, что творится дома. Это — женская роль. Чем больше женщины стремятся обеспечить семью, содержать мужа, детей, выращивать из членов семьи что-то получше, тем больше все в такой семье становится хуже и хуже.

Что делать, если ребенок кусается?

Если ребенок кусается, он таким образом в зеркальном отражении показывает то, что делается дома. Это говорит: не кусайте друг друга... своим умом.

Наркомания — это проблема семьи?

Обязательно. Это проблема семьи. Завтра мы пройдем эту проблему. Это проблема большая.

Алкоголизм — тоже проблема семьи?

Обязательно. Вообще все, о чем мы говорим, начинается с корней. Человек как дерево. То есть нервная система человека выглядит как дерево. Корни этого дерева — его родители. Ствол — это наш позвоночник, это уже наши принципы, то, как мы держимся в смысле понимания жизни. Крона — голова — это уже я сам, мои мысли, и если я дам другим людям менять свое мировоззрение, то эта крона просто уничтожается.

Все равно, какая у вас проблема, вы можете идти в прошлое, к родителям. Там обязательно

беспорядок, там обязательно родители страдают от своих страхов, от недостатка любви. Это, конечно, родительская проблема, которая идет в их прошлое, в их родителей. Мы можем идти вглубь сколько угодно. Но эта проблема из корней, из прошлой жизни, которой я сейчас много уже не занимаюсь, потому что это бесполезно. Мы все можем справиться с пониманием этой жизни. Но у меня был опыт, когда я шла сквозь десять — пятнадцать жизней.

Для себя у меня столько времени не было. Но были такие пациенты, которым нужно было исследовать заболевание какое-то, вот и шли на глубину десяти — пятнадцати предыдущих жизней.

Проблема у всех одна и та же: люди не умеют быть людьми. Страдают от своих страхов. И первый страх — это страх, что меня не любят. Из-за этого непонимание друг друга, обязательно требуют доказательств любви, а любовь доказывать невозможно. Особенно женщины хотят, чтобы мужчины доказывали любовь.

Когда мы говорим про доказывание любви, тогда мы говорим про секс. Но это лишь секс, это уже не любовь. Доказывать любовь невозможно.

Если ваш партнер, муж или жена, один раз в жизни сказал: люблю тебя, то, если мы умеем быть человеком, нам этого достаточно.

Если он умрет и до этого не сказал «не люблю», значит, он любит и продолжает любить и там, дальше. Поверьте этому.

А как только вы начинаете от своих страхов, от кучи своих стрессов желать, чтобы он говорил, доказывал, то вы сами не понимаете, что требуете невозможного. Сколько людей на Земле, столько и занимаются доказыванием любви. Но это все не любовь, если ее доказывают. И если вы даете себя обманывать, поскольку этого требуете, то вас обманывают. Счастья от этого не будет. Подумайте об этом.

Скажите, а что является критерием освобождения от стресса?

Душевный покой. У каждого это личный критерий. И конца этой работе, между прочим, нет.

Если вы сейчас освобождаете то чувство, что вас раздражает, и в результате ощутите душевный покой, то вы делаете шаг в развитии дальше.

Мы развиваемся по спирали. Вот я, к примеру, моя первая книга (виток спирали), вторая книга (следующий виток спирали), третья книга (виток спирали)... Один и тот же стресс в разных книгах исследуется на разных уровнях — все более глубоко и всесторонне. Подавление страха, раздражительность, напряженность, упрямство, жесткость. Это все новые густоты стрессов.

Есть люди, которые при помощи первой книги — вылечили себя от разных тяжелых заболеваний. Это прямо невероятно, но это так. Есть люди, которые прочитали не одну книгу, стараются, но никак не могут вылечиться, не получается у них. Когда дошли до последней книги, то вдруг в конце для них открывается новый мир. То есть этот человек развивается как бы по вектору, направленному сверху вниз (дойдя до вершины, понимает, как все устроено «внизу»), а другой человек развивается, идя снизу вверх.

В Таллине у меня есть подруга, мы с ней единомышленники. Она не занимается лечением никого, но у нее собирается группа, и, бывая в столице Эстонии, я изредка ее навещаю.

Когда мы встречаемся, то по-разному шутим. Она говорит: «Если бы я была такая же умная, как ты, вот было здорово!»

Я отвечаю: «Я как муравей, у которого живот болит, и я ползаю по земной поверхности. А ты как орел под облаками, смотришь на все сверху. Будь довольна тем, что у тебя есть. Тебе дано это».

Этот человек много работает, но очень тяжело идет снизу вверх. Ей нужно читать книги в обратном порядке.

Когда люди говорят мне: «Я не могу читать ваши книги, начиная с первой», я отвечаю: «Пожалуйста, начните с последней». Нет никакой разницы, с какой книги начать. Главное — узнать себя, найти где-то.

Стою себе на улице, все равно где. Смотрю на кого-то: кто-то поднимает свою руку, делает жест какой-то. Ба! В этот момент что-то происходит. Этот жест открывает во мне что-то такое, чего я вообще никогда не подозревала.

Так что, если я спокойно занимаюсь собой и не требую понять все немедленно, не спешу, тогда на каждом шагу находится то, что учит. Я не пойду рассказывать, что тот жест мне открыл. Это никому, кроме меня, не нужно. И даже говорить другим людям вещи, которые мои личные, нет смысла, это мой опыт. Я справляюсь с этим сама.

Как вы относитесь к разным религиям?

Я разными религиями не интересуюсь. Я говорю о церкви как о месте, где называют людей грешными и требуют искупить грех через страдание. Неважно, где и как. Важно понимать, что каждая религия — это или догма, или церковь, или политика, которые называют себя лучше других, — это уже ошибка. И сделать эту ошибку — значит причинить себе страдание. Никто не лучше другого. Все религии — все войны — от догматического понимания жизни. Обязательно доказывают, что кто-то лучше, кто-то хуже.

Я была в Италии, в Ватикане, и была в одной семье, где мужчина раньше работал в университете, но недавно его освободили от должности (хотя он не настолько стар, чтобы его освобождать). Он рассказал такую историю: «Один кардинал в Ватикане написал книгу, которую в рукописи показал этому человеку. Там было сказано, что христианам грехи прощаются, а вот остальные — все прокляты». Мой знакомый не выдержал этого и написал письмо кардиналу. Ответа он не получил. Ответом был запрет на преподавательскую деятельность, ему сказали, что он не может учить студентов.

Нам не нужно отрицать религию. Нам не нужно уничтожать религию, как это делается. Нам нужно освобождать религию. Тогда религия становится верой. И тогда мы начинаем понимать, что Бог — един. Какие только имена не давали Богу. Сущность Бога — Любовь.

Но видите, хорошие люди в мире не могут договориться. Я говорила о западных людях. Восточные люди ведут себя не умнее в этом деле.

О сне и бессоннице

Вы все знаете, как дети хорошо спят. А как спят старые люди, особенно старые женщины? Они даже жалуются, что вообще не спят. Вы наблюдаете со стороны и думаете: ну почему она так говорит? Это ведь неправда! Без перерыва спит. А говорит всем — вообще не спит. Никто не может вообще не спать.

Если же сон действительно нарушен, это уже тяжелое заболевание. Есть такие редкие случаи, когда человек вообще не спит годами. И все ищут лекарства, вплоть до наркоза, чтобы хоть как-то усыпить этого человека. Что это означает?

Все равно, что у вас нехорошо — что-то со здоровьем или в семье. Еще раз подчеркиваю то, что уже говорила. Спросите себя как друга, который может ответить, потому что точно знает, в чем дело, что это означает.

Задав этот вопрос себе, вы сразу почувствуете, что успокаиваетесь. Потому что этот чудовопрос помогает работать вашей нервной системе нормально.

Свою нервную систему мы вывели из состояния уравновешенности всякими разными знаниями. А свои нервы мы портим своим эгоизмом. Мы притягиваем эгоизм других, а эгоизм — это абсолютно уверенные знания, что что-то хорошо или что-то плохо. Или кто-то хороший, а кто-то плохой.

И чем больше вы зацепитесь за любое знание, тем больше у вас нарушение сна. Даже если вы устали, как старые бабушки, которые говорят, что они вообще не спят. Они ничего не могут поделать со своей усталостью. Они могут спать двадцать четыре часа в сутки, проснуться, и первое, что они произносят: «Господи, была бы моложе, спала бы, как когда-то в молодости. Хоть бы разок выспаться!» Эта усталость может быть смертельной. Настолько, что от усталости человек хочет умереть. Но смерть, как вы знаете, по приглашению не приходит. Но приходит часто тогда, когда никто не ожидает и никто не хочет.

И все это — лишь энергия чувства вины, о которой я постараюсь рассказать, чтобы вы действительно поняли, что это. Когда я разыскиваю корни и последствия какого-то стресса, то вижу, что каждый следующий стресс сложнее предыдущего. И когда я уже многое понимаю об этом стрессе, какой-то общий скелет для меня ясен, тогда я каждый раз спрашиваю себя: ну а если этот стресс еще больше усугубится, что тогда?

И вот такой действительно необходимый ответ у меня был, когда я изучала стресс стыда. **Стыд — это смерть.** Прошлый год (2000 год - Примеч. науч. ред.) был годом стыда. В прошлом году много было разных неожиданных смертей и таких, которые были связаны с позором. У нас в Эстонии умирали молодые люди. Хорошие, порядочные, достигшие определенного положения в обществе, умирали за рабочим столом, они на службе нашли свой конец.

И вот тогда я спросила: а что может быть еще хуже? Я ведь знаю, что не будет конца света, все должно продолжаться. Это наши уроки — мы идем, как по лестнице, вверх. Представьте себе, что основание лестницы находится на воде. Представьте, что вы смотрите на воду и как в зеркале видите,

что чем выше лестница, тем глубже другой конец. Правильно?

Итак, мы учимся, развиваемся. Но, находясь наверху, нужно понимать и противоположную сторону. Когда мы понимаем, тогда освобождаем... Тогда достигается уравнивание, которая не дергает меня, не заставляет двигаться в энергетической волне с большой амплитудой, не вызывает шторма в моей душе.

Я признаю, что, когда изучала стыд, о котором пишу в своей последней книге («Прощение подлинное и мнимое»), у меня действительно был пару дней такой страх, когда я не то чтобы боялась конца света, о котором многие секты сообщали, но было что-то еще. Сможем мы это выдержать, если будет еще хуже, или как?

Но постепенно я начинала понимать, что это. И то, что знала, я начинала чувствовать. Я знала, что физическая смерть — это не проблема. Ведь мы вечные духовно. Естественно, что физически мы умрем. Кто из этого делает проблему, тот не умеет жить. Как же он сумеет умереть? И ужасно то, что человек, который не умел жить, не умел умереть, этот человек не умеет в следующей жизни родиться нормально. И вот это уже пугало меня.

Я акушер-гинеколог. Сколько я в своей жизни видела, ведь я была практикующим врачом двадцать шесть лет. Ну, хорошо, последние годы я уже перестала работать акушером-гинекологом. Но все-таки, сколько я видела нормальных родов? Пять? Да. Пять раз я наслаждалась родами, при которых женщина не страдала. Они протекали безболезненно.

Как это можно? Можно. Дева Мария тоже родила так. Почему? Она не сократила свои родовые пути — ребенку легко было проходить эти священные ворота. Почему она не сократила родовые пути? Чем сокращаются родовые пути? Страхами. А Дева Мария не боялась. Чего она не боялась? Она не боялась того, чего у нее в душе нет. Если у нас в душе страха нет, то у нас нет страха, что произойдет что-то ужасное. Правильно? У нее не было страха, она не боялась вины, она не стыдилась, она не боялась стыда. Потому что то, что мы называем грехом, который есть стыд, — этого не было, нечего было бояться. Она легко родила ребенка — это святое дело.

Кто из вас легко родил ребенка, кто относился к родам как к святому событию, как к празднику? Вы? Ну слава богу, одна женщина есть в этой аудитории. А кто из вас еще до родов считал роды тяжелой работой? Большинство. И роды из-за этого, только из-за этого, были адом. Правильно. Все зависит только от отношения.

Пример из жизни - Хочу рассказать об одной женщине, которая пришла ко мне рожать во второй раз. Она была фельдшером в нашей больнице, совсем ненормальный человек для медицинского работника, т. к. относилась к жизни естественно. Не искала в жизни патологию во всем, не ставила сразу всему, что существует, медицинского диагноза.

Она пришла на прием потому, что почувствовала, что приближаются роды. Спрашиваю: «Почему же вы так рано пришли, раз у вас даже болей нет?» — «А потому, что в прошлый раз у меня тоже все было без болей». И через 15 минут после этого разговора она стала рожать.

Я потом просто разговаривала с этой женщиной. Несмотря на то, что это было давно, я запомнила все, что она говорила. Но только теперь, когда я стала понимать так, как понимаю сейчас, мне стало ясно, как точно эта женщина высказала истину жизни. Она сказала: «Моя мама говорила, а у нее было 10 родов, что это нормальное святое дело. И не надо бояться. Не должно быть болей». И эта дочка верила маме. Потому что она не боялась маму. Эта мама никогда не употребляла во зло доверчивость ребенка, потому что у нее самой не было страхов. Если нет причины, то нет и следствия.

Если кому-то из ваших близких или просто знакомых предстоит скоро рожать, расскажите ей это.

Недавно ко мне подошла одна женщина (я уже пятый год читаю курс в Таллинском университете) и рассказала, что случилось с ней, вернее, с ее сыном.

Молодые люди зачали ребенка. И вот осталось всего две недели до родов, а мама даже и не знала, что у сына есть невеста и что она беременна. Что теперь делать? Сейчас нужно делать только самое важное. Девочка была сиротой, она не знала свою маму. Никто не учил ее быть женщиной. Никто ее не учил, как стать мамой. «Вот ваше святое дело сейчас — только этим заниматься», — сказала я женщине.

«Эта девочка боится, всего боится. Как только появятся первые признаки родов, она еще сильнее испугается, потому что она ничего не знает, она абсолютно беспомощна. У вас есть не два дня, не два часа, а две недели, сколько еще нужно? Будьте ей мамой. Освободите свою обиду, что сын вам ничего не сказал. Это все потом, если захочется. А сейчас будьте мамой. Если вы не смогли сыну

быть мамой, будьте этой девушке мамой.

И вы можете сейчас ее научить, как освободить стресс. Она еще молодая, она настолько чиста, что, когда вы внушаете ей то, что нужно, это помогает. Молодым еще можно что-то внушать, в душе место пока есть. А когда уже старые и наполненные стрессами, то внушать уже не стоит».

И я говорю: внушайте невестке, что роды — святое дело. Объясняйте ей: «Представь, ты станешь мамой. Разве есть другое более святое счастье — нет. Ты можешь отдавать из себя самое святое, что может существовать в мире, — это материнская любовь. Ты сможешь отдавать это своему малышу, когда он будет на твоих руках. А сейчас дай эту любовь ребенку, там, где он есть, в утробе».

Женщина пошла с невесткой в родильный дом. Сын не пришел. Плохо, стыдно ему было. Это влияет на ребенка, но это мало влияет, если бабушка ребенка, мама отца, которая душа отца, рядом и думает как нужно. Остальное все помаленьку нормализуется.

За два часа девушка родила ребенка весом четыре с половиной килограмма и в родовых путях ни царапинки не было. Видите, что может делать слово, которое высказано из любви. И эта женщина счастлива, потому что первый раз в жизни она смогла быть настоящей мамой и настоящей бабушкой одновременно. А что для счастья еще нужно?

Эта женщина исправляла очень много всяких ошибок, своих и чужих. Она исправила целую кучу своих ошибок. Она исправляла ошибки внука, который умер в прошлой жизни. Как это произошло, никто сейчас не скажет. Да и не важно, как это было. Нужно сейчас, если это возможно, начинать исправление этих ошибок. И все получится. И душа будет легкая, потому что сделано то, что только человек может сделать.

Человек может освободить очень много разновидностей чувства вины. И насколько мы этого не умеем, настолько мы создаем себе проблемы, которые хуже, чем физическая смерть.

Все эти качества, у которых есть свои имена, новые качества чувства вины, — это все наши личные стрессы, их нужно все по порядку освободить. Возьмите все разновидности чувства вины, как одного заключенного, и освобождайте. Или возьмите по отдельности — это как вам удобнее, как больше нравится. Каждый чувствует по-своему.

Какое ощущение вызывает у нас чувство вины? Плохое самочувствие? Чем больше вы с абсолютной уверенностью чувствуете, что вы виноваты, тем больше у вас всегда и везде ужасно плохое самочувствие.

Стыдно быть плохим, если кругом так много хороших людей. А стыд убивает чувства. И вы не чувствуете уже, что вы плохие. Из-за плохого самочувствия мы не можем идти туда, куда нужно, делать то, что нужно. Из-за того, что не можем выполнить какое-то обязательство, попадаем в стыд. Стыд убивает чувства и плохое самочувствие.

Страх попасть в этот стыд подавляет сжатую энергию, и у вас прекрасное самочувствие, вы уже идете что-то делать. И ваше плохое самочувствие становится новым качеством под названием *усталость*.

Чем больше усталость, тем больше это говорит: человек, освободи свое чувство вины. Если не помнишь, что усталость — это чувство вины, освободи усталость. Иди отдыхай. Вспоминай, что в жизни каждый седьмой день — день свободный, день отдыха. Когда вы последний раз отдыхали? Помните? Когда последний раз отдыхали целый день? Не помните. Я верю вам. Такие уж развитые люди настоящего времени. Они лишают себя возможности отдыхать. И усталость увеличивается, увеличивается. Они подгоняют себя как кнутом.

Самый хороший кнут для человека — это страх оказаться виноватым. Стоит только о нем подумать, уже побежите, и усталость тут как тут. Бегаете, делаете... А когда бегаете, вам в голову не приходит вопрос: нужно ли это? Нужно ли так, нужно ли столько, вообще нужно ли?

Девять дел из десяти мы делаем зря. Делать их вообще не нужно. Но мы делаем это, чтобы понимать через это самого себя. Чтобы научиться наконец-то спрашивать себя: нужно ли? Видите, сколько мы тратим самого ценного, что существует на материальном уровне, — времени. И поскольку у нас нет времени, постольку нет любви. И насколько мы скорбим по любви, настолько страдаем от того, что нас не любят. Сами ведь жертвуем собой. А кому хорошо, когда жертвуешь собой?

Знаете ли вы какого-нибудь человека, которому хорошо от самопожертвования? Я потом расскажу, есть такие люди.

Усталость переходит в нарушение сна.

Если вы ляжете в постель, а у вас нет сна, стыд как бы говорит: «Что ты спишь? Иди бегай, вот посмотри, мир не спасен еще, а ты спишь! Не стыдно ли тебе?» И уже от этого стыда боитесь

засыпать. Потому что стыд убивает. Может, от такого стыда это последним словом становится. А жить-то хочется, так много неслучившего.

А если вы знаете, что отсутствие сна — это ваше чувство вины, которое вызывает к вам: «Друг, ну освободи меня. Я ведь только твой учитель. Ты взял меня в себя, чтобы научиться понимать и себя, и меня. Но не освободил пока». И я начинаю освобождать свое чувство вины. Попробуйте. Скажем, вам не спится. Спокойно целую ночь занимайтесь освобождением своего чувства вины. Даете отдыхать своему, телу. А утром просыпаетесь и чувствуете, что такого хорошего сна давным-давно не было. Ведь вы физически не устали. Вы духовно устали. От чувства вины устали. И теперь вы целую ночь делали настоящее доброе дело — освобождали чувство вины.

И на завтра у вас работа кипит. И вы понимаете, что то, что вы делаете, вы делаете мудро. Не умно, а мудро. Не тратите себя зря.

Пока человек этого не умеет, человек стыдится уставать. Чем больше кругом трудоголиков, которые, как машины, бегают, занимаются, демонстрируют свое превосходство, работоспособность, доказывают себя, тем больше нам стыдно уставать.

И нам в голову не приходит, что эти люди такие же, как я. Только их цель — доказывать, что они лучше, чем я. А теперь меня уже это не раздражает. Я не начинаю бегать так, как они. И перестану доказывать себя миру. То есть перестану жертвовать собой, чтобы доказывать миру, что я лучше, чем они обо мне думают. Я занимаюсь своими делами. И никому этим зла не причиняю. И какой счастливой от этого становится моя семья!

Ведь чем больше мы бегаем, чтобы продемонстрировать свое преимущество всему миру, тем больше мы забываем семью, для которой мы что-то значим.

Отношения с миром у нас всегда поверхностные. Чем больше людей там, в мире, тем меньше времени на них останется и тем поверхностнее чувства. А семья — это то, что по-настоящему близко. И если я стараюсь что-то делать ради них, то столько же, сколько я трачу себя ради мира, я отбираю у семьи, оставляя свою семью без себя. А чья тогда семья? Моя? Нет, это чужая семья.

Если супруга убегает от этого, кто виноват? Он? Нет. Это не вина, это невыученный урок, то есть ошибка. И чтобы такого не случилось, нужно начинать сейчас, не вечером, не завтра, а сейчас.

И кто этого раньше не умел, тот потерял семью. И тому нужно вернуться в то время, пока семья была, и просить в чувствах своих прощения у семьи за то, что не умел или не умела делать.

Когда мы стыдимся своей усталости, то усталость становится *ленивостью*. Стыдная вещь. Правильно. Чем больше кругом неуставших людей, которые демонстрируют свое преимущество, тем больше ленивый человек — бесстыдный человек.

Каждое следующее поколение видит, как ленивы дети. Правильно? Какая беда у вас с детьми! А поставьте себя на место этих детей. И подумайте: вы вели бы себя по-другому или как?

Женщины, посмотрите на свое поведение. Вы выходите замуж, и что начинаете делать? Доказывать свое преимущество! Правильно? Сразу же хотите продемонстрировать мужу, какая вы хорошая и как вы любите. А любовь ни хорошая, ни плохая. Любовь — любовь, неоценимая.

И если вы через свою доброту хотите доказывать свою любовь, чтобы он навсегда остался при вас, что тогда делаете?

Скажем, вы с мужем возвращаетесь домой вечером, входите вдвоем в дверь. Куда муж идет с вами? На кухню? Правильно? А что вы делаете? Скажите, кто из вас дал мужу возможность остаться с вами на кухне?

Если вам 50—60—70 лет и вы живете с одним супругом все это время, то я верю, что вы не выгоняли мужа из кухни.

А если вы говорите, что мужчине не место на кухне, это значит, что женщина не сумела создать атмосферу в доме. Мужчина не чувствовал себя в кухне нужным. Женщина властвует в кухне. Не надо властвовать, нужно быть хозяйкой.

Женщина творит духовный мир. Мужчина — творец материального мира. В кухне вы хозяйка, а он — хозяин. В кухне всякие орудия. Раньше были ножи, топоры, а сейчас всякие приспособления электрические. Это мужское дело. Если вы думаете от образованности своей, что можете сами нажать на кнопку, то этим доказываете, что муж не нужен. Вы сами умеете и сами справитесь.

Но у мужа нет другого дела по дому. Если нет у вас собственного дома и земли, где можно заниматься мужскими делами, то не нажимайте на эту кнопку сами, особенно в начале супружеской жизни. Проявите уважение к мужу тем, что даете ему такую важную работу. И у вас потом вдвоем будет достаточно времени, чтобы отдыхать, быть друг с другом, любить друг друга.

А если вы хотите доказывать свое преимущество, то вы одна все в кухне сделаете и

предлагаете готовый ужин господину как рабыня — как красиво!

А если вам все это осточертело, даже если вы молодая, поскольку у ваших родителей так было, — тогда все «перевернется». И вы будете госпожой, а ваш муж будет рабом, который в кухне должен все готовить, а жена вечно недовольна.

Так что нужно уметь предоставлять каждому свою роль. Нельзя брать на себя слишком много, уставать до смерти, а потом ждать, чтоб муж любил (бездыханное тело любил!). Я сплю, а он должен меня любить. Он может стараться, а я спать хочу.

С детьми продолжается то же самое. Чем больше вы делаете, тем больше у вас опыта, такие вы умелые, что у вас получается все хорошо и быстро. Вы не хотите, чтобы кто-то путался под ногами, тратил ваше время. Дети пока так не умеют, не научились еще. Но в один прекрасный день, когда вы уже настолько устали от хороших дел, от того, что вы такая грешная, должны все сделать, заслужить имя хорошей хозяйки, хорошей жены, хорошей мамы, у вас уже нет ни сил, ни времени. А что говорить о любви? Этого нет... Человека уже нет, есть только тело, состоящее из мышц и костей, которое, как машина, трудится, трудится, трудится... И мы ждем, чтобы нас любили. Это то же самое, как заставлять детей, мужчин любить скот на мясокомбинате. Поверьте мне, это точно так же.

Это можно употреблять, но не любить. Потому что труп не воспринимает любовь мужа и детей. И когда вы сверх всякой меры перегружены, то ждете, что хоть кто-нибудь вам поможет: Господи, мне помощь нужна! То есть ожидаете, чтобы они прожили вашу жизнь. Ведь вы не ожидаете, чтобы они сделали в первую очередь какую-то работу. Нет! Вы ожидаете, чтобы они осчастливили вас. Работу-то они могут сделать, да сделать вас счастливой не могут.

И когда вы от бесплодного ожидания приходите в отчаяние, тогда вы открываете рот и начинаете кричать. Вы не скажете из любви: пожалуйста, придите мне на помощь. Вы начинаете ругать: никто не помогает, никому ничего не надо, все ленивые, я все должна за всех делать и т. п. Начинаете протестовать, но протестовать можно бесконечно. И какая будет реакция? Придут они на помощь? Не придут, потому что тем, что вы до этого делали, вы поставили их перед выбором. Они должны теперь признать, что они или ленивые, или дураки. Если перед вами возникнет такой выбор, что вы выберете?

Признаете, что вы ленивый, или признаете, что вы дурак? Что вы выберете, то и они выбирают. Лению ведь можно гордиться. Пойду в свою компанию и смеюсь: вон баба моя дома бегаёт. Или дети: вон мама там орёт, сама не знает, чего хочет.

Этот муж, или сын, или дочь не пойдут в свою компанию, чтобы гордо сообщить: посмотрите, я дурак! Самое унижительное для человека, тем более для образованного — признать свою глупость. Потому что мы все-таки пришли в этот мир учиться. Это святое дело.

Если вы хотите иметь хорошие отношения с семьей, никогда не называйте никого дураком, болваном или подобным образом. Ни членов семьи, никого другого в мире. И если человек делает что-то не так, спрашивайте его: что он думает, почему он так делает? Но никого не называйте дураком. Вы не знаете, какой может быть стресс у человека в душе. Вы не знаете своего супруга или детей в прошлой жизни, кого и сколько называли дураком. Может быть, он всю жизнь только это и слышал. Достаточно один раз сказать это, все, — наши отношения уже не восстановить.

Мы остаемся вместе просто потому, что после первичного выбора родителей мы уже новых родителей выбирать не можем. Но открываться друг другу уже тоже не можем. Наши отношения после одного грубого слова на всю жизнь прекратились.

...Даже в шутку по голове стукнуть никогда нельзя, потому что здесь находится ум. Дергать за волосы, ударить по лицу также. Голова — святое место.

А я знаю, как часто у родителей просто так рука поднимается, чтобы дать затрещину по голове. Если действительно нужно шлепнуть, то вот оно, это мягкое место. И когда с этого уровня, который символизирует материальные энергии, энергия поднимается вверх, проходит через сердце в голову (ум), тогда можно немножко помогать, иногда. Но если делаете это, то делайте только из любви.

Кто из вас бил ребенка по попе из любви? Обычно это делается из злости. Мамы могут так ужасно кричать, а папы так злобно смотреть, что ребенок задыхается. До астмы, появляется спазм в груди. Простудное заболевание? Какая там простуда? Вы сами как сквозняк, так воздействуете на ребенка своим поведением, а не природный сквозняк. Вы можете тепло одевать себя и своих детей, но, несмотря на это, ребенок болеет простудными заболеваниями.

Значит, освободите из себя энергию сквозняка с пониманием: я сам такой сквозняк. Мои страхи такие бурные, туда-сюда меня дергают. А страх — это холод.

Другой конец страха — это злоба. И так все это начинается.

Чем больше мы стыдим за ленивость, тем больше мы эту ленивость убиваем. Но, убивая ленивость других, мы прежде всего убиваем ленивость собственную. Чем больше вы говорите или себе, или в семье, или в коллективе: «Господи, какие люди ленивые, ну как им не стыдно? Сколько кругом грязи, сколько несделанных дел, сколько беспорядка!» — тем больше люди устают от ваших обвинений. Они еще больше ленятся, а у вас ленивость умрет. С каждым словом вы как топором убиваете ленивость, убиваете, убиваете. Как же не умереть. И *ленивость становится комфортностью*.

Как хорошо быть комфортным, когда богат! Правильно? Богатые люди гордятся комфортностью. А кто не богат — тому стыдно. Стыдно и оттого, что знаешь, сколько в мире людей умирают от голода.

Если вы стыдитесь, то, что думаете, в мире станет меньше умирающих от голода? Нет. Еще один добавится. Это — вы.

Поможете себе — поможете миру. Поможете себе — сможете стать примером еще кому-нибудь. Может быть, этот человек тоже пошевелит своими мозгами, руками и ногами, И беды в мире станут меньше. Стыд быть комфортным — хитрый стыд. Он проявляется в том, что мы не заканчиваем дела, не доводим их до конца. Посмотрите кругом. Мы, жители Советского Союза, проявления этого стресса на своей шкуре каждый день испытывали. Это выражается в том, что везде что-то недоделано: висит, торчит. Даже если есть возможность доделать все до конца, то мы стыдимся, когда все в порядке. Но жизнь развивается... Нормальная комфортность, которая сберегает время, нужна. Зачем тратить время на то, что можно не делать? Мы ведь развитые люди, мы не рабы, чтобы работать по двадцать часов в сутки.

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, покуда 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 полный ноль, ибо материальная борьба не может дать 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 удастся, поскольку машина сильнее человека. В услужении у хозяина раб является хорошим орудием труда — лопатой, в услужении у барина еще более хорошим орудием — машиной, в услужении у господина прекрасным орудием — компьютером. Для работы на компьютере и для зарабатывания бешеных денег не требуется иного, нежели наличия у человека мозгов и умения нажимать пальцем на клавиши. Работа на компьютере — замечательное дело, но если компьютерщик попадает в зависимость от компьютера, это уже бегство от действительности. Это означает, что человек *ощущает* в себе отсутствие прочих человеческих навыков. Он умеет *использовать* компьютер, но *не умеет делать что-либо своими руками* и этот стыд скрывает от окружающих.

С триумфальным шествием компьютеров растет число людей, разбирающихся в компьютере, но не желающих на нем работать. Если они вынуждены пользоваться компьютером по роду работы, у них через какое-то время возникает аллергия на компьютер. Почему? Это протест человека против окончательного превращения в машину. Человек обнаруживает, что люди перестали быть людьми, впадает в панику и начинает протестовать против превращения себя в машину. У него возникает аллергия на компьютер, поскольку протест остается нереализованным.

Компьютерный фанат способен выдумывать чудеса, однако вскоре выяснится, что кто-то изобрел античудо — компьютерный вирус, уничтоживший его работу. Почему возникает подобная целенаправленная недоброжелательность, она же злоба? Потому что *кому-то осточертело быть машиной, и он принялся уничтожать машину, которая превращала его в раба*. Ему же угодно быть человеком. Как и большинство людей с материальными воззрениями, он стремится изничтожить то, что губит его самого. Он желает свободы. Истребляя материальное, человек надеется обрести духовную свободу. Разрушая семью, он надеется освободиться от собственных проблем, в том числе от своего порабощения.

Раб на своем низком уровне развития должен делать определенное количество работы для

развития. Работа ведь развивает человека. А чем выше уровень развития, тем больше нужно заботиться, чтобы было время. А если у вас возможность есть, а кругом все кое-как висит и торчит, и вы каждый день идете мимо, вы выращиваете свой стресс. Каждый раз вы, проходя мимо, раздражаетесь, сердитесь из-за того, что видите — везде что-то не в порядке. Стресс убивает комфорт. И нет комфорта. И когда плачем, возможности есть, но ума нет.

Все эти стрессы, что я называла, у нас у всех есть. Они всё от сжатия и подавления суммируются в следующую тяжелую ступень чувства вины, которая называется **депрессия**.

У кого из вас нет депрессии? Я не спрашивала, кто в депрессии? Запомните: если вы видите, слышите, ощущаете, читаете, узнаете, все равно из какой информации, о чем-то, что в мире есть, значит, это у всех у вас есть. И нам нужно заботиться, чтобы то, что у кого-то есть, у меня не выросло больше. Вот это и есть **каждодневная работа с собой**. **Заботиться, чтобы стрессы были маленькими.**

Если вы осознали и признали наличие у себя основных стрессов, значит, возникла потребность их высвобождения, и вы не ощутили, что кто-то вас к этому принуждает. Поэтому все более усложняющиеся знания о стрессах, содержащиеся в моих книгах, воспринимались вами как нечто совершенно естественное, и вы стали эти стрессы высвобождать, ибо поняли, насколько тем самым облегчается жизненная ноша. Возможно, вы и сами пришли к мысли, что у стрессов свой язык. Ведь язык является средством самовыражения, а *выражение — это вывод вовне, или высвобождение, скопившейся энергии*.

*Разговаривая с другим человеком, я даю ему необходимую информацию о том, что нужно мне, и в итоге он дает то, что мне нужно, будь то материальное либо нематериальное. Осознанно или неосознанно, я это принимаю. Разговаривая со стрессом, я даю ему свободу, а он дает свободу мне, то есть то, без чего невозможно обойтись. Теперь я с благодарностью принимаю то, что мне дают. Тем временем я отдала уже все и со своей стороны и потому с благодарностью принимаю то, что дают мне. Я доставила радость ему, он осчастливил меня, и у меня не возникает вопроса: «Почему я первой должна начать?» — т. к. твердо знаю, что *моя жизнь начинается с меня самой, и поэтому естественно, что я сама должна братья за то, что мне предстоит сделать в жизни.**

Знание языка стрессов важнее знания любого иностранного языка, ибо **НА ЯЗЫКЕ СТРЕССОВ С ЧЕЛОВЕКОМ ГОВОРИТ ЕГО СОБСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ**.

Многие спрашивают: *«Действительно ли такое мышление помогает всем людям?» — «Помогает, — отвечаю я, — если они люди. Но если они — хорошие люди, которые желают лишь добра и не отказываются от своего мнения, то не помогает».* Труднее всего для человека — отказаться от устаревших, отживших свой век представлений, однако такой отказ является ключом к счастью.

Ведь стрессы — как волна, всякая энергия — это волна. Волна с маленькой амплитудой поместится в коридор нормы. Тогда это — нормальная жизнь. Все везде есть. А если мы не заботимся о себе, а бегаем переживать за других, то незаметно все больше и больше увеличиваем амплитуду волны, и она уже не поместится в коридор нормы, не поместится во мне, в моей (как у мяча) оболочке. Не поместится стресс внутри, а выскочит, как игла ежа. Такие энергии, которые больше меня, не помещаются во мне, называются чертами характера, которые командуют мной. Пока я забочусь о себе и все эти стрессы помещаются во мне, я руковожу ими. А если я не заботилась о себе и они выросли уже в черту характера, то эти черты характера — это большие стрессы, они командуют мной, имеют власть надо мною.

Мы привыкли говорить: такова судьба. Простите, это оправдание. Жизнь от нас оправданий не ждет. Жизнь говорит: «Если ты в прошлой жизни делал то, что делал, и не исправил, хотя бы за две минуты до смерти, свои ошибки (не признал их и этим не исправил), тогда пришел в эту жизнь с тобою же созданной судьбой. Это определенная куча стрессов, которые нужно прожить, чтобы выучить, чтобы исправлять свою ошибку, которая говорит: человек, когда ты собираешь энергию в себе, ты ведь не ведешь себя по-человечески».

И есть такое понятие, как характер. Этим мы тоже оправдываемся: у меня такой характер. А у меня другой характер. Что вы будете делать, воевать? То есть наши характеры должны уничтожать друг друга? А кто тогда мы? Мы люди, смотрим со стороны и даем возможность заключенным в нас энергиям убивать друг друга. Разве это по-человечески? Разве мы счастливы, когда другой убит? Нет, мы радостные, оттого что доказали, что мы лучше. На самом деле мы не лучше, мы сильнее.

Властвующие стрессы

Человек является рабом привычек, но не осознает этого. Ему и в голову не приходит усомниться в своих убеждениях, пока не случается нечто катастрофическое. Люди бывают настолько косными, что готовы умереть, но не признаются в устарелости своих воззрений. Они считают, что правда на их стороне. Их нисколько не интересует то, что жизнь шагнула вперед, а вместе с ней *расширился и смысл их собственных убеждений*. Поэтому душе такого человека не остается ничего иного, как подчиниться разуму и удалиться из тела с тем, чтобы ознакомиться с *новым* уровнем *тех же самых* воззрений, но только в следующей жизни.

Будучи материалистами, мы привыкли оценивать достигнутое в соответствии с затраченными усилиями, временем либо деньгами. Деньги и время измеряются цифрами, а сила — нет. Поэтому нам и в голову не приходит, что *все, что делается нами с силой, делается насильно*. Вы можете возразить: тот, кто действует согласно потребности, тоже применяет силу. Да, но это — *сила свободной воли*, она же *жизненная сила*, она же *любовь*. Различие между ними заключается в ощущении и последствии. Когда что-то делается по собственной воле, на душе легко, и эта легкость ощущается сразу, а удовлетворительный результат будет виден позже. А человек, собирающий в кулак всю свою силу воли, движется подобно бульдозеру, и результаты его работы выглядят, как и положено месту, по которому прошелся бульдозер.

Сила воли и чувство долга сопутствуют друг другу, ибо оба они порождены страхом.

Когда я говорю о том, что чувство долга является негативной энергией, то, оправившись от первого испуга, люди соглашались со мной, поскольку они устали жить по приказам и запретам. Люди стали осознавать, насколько тяжело пребывать в принудительном положении — в этом смысле ума нашим людям хватает. Когда же я мимоходом замечаю, что и *сила воли является негативной энергией*, это производит эффект разорвавшейся бомбы. Человек на миг теряет способность мыслить, после чего раздается решительное: «*Нет! Это невозможно!*» Сообразно с уровнем интеллигентности реакция бывает либо бурной, либо скрытной. К чему скрывать, уважение ко мне у части моих пациентов пропадает напрочь.

Наша сила — это сумма стрессов, которые властвуют над нами. Чем больше я накопила внутри стрессов, тем больше я сердита и могу быть очень агрессивной от этого. У меня единственная цель — победить кого-то, чтобы доказывать другим, что я лучше. А счастья-то все-таки нет.

Посмотрите на семьи людей, которые были героями для большого народа. У них семейная жизнь не в порядке. Или, если семья еще не распалась, посмотрите, здоровы ли они? Это покажет истину. У таких людей никогда семья не бывает здоровой.

Все можно изменить. Можно изменить судьбу, можно изменить характер. Человека нельзя изменить. А вот если человек отпускает из себя накопленные стрессы, тогда он изменит себя сам.

И вы можете так изменить свою судьбу, что пойдете к очень хорошему астрологу, который умеет делать точные гороскопы, и вдруг окажется, что он не сможет сделать вам гороскоп. Почему? Потому что вы изменили судьбу.

Люди делают это все больше и больше, сами часто не понимая этого, потому что кризис человечества уже так велик, что если хочешь жить, то сделаешь.

Наш уровень развития очень низок, хотя говорим, что мы такие развитые, и гордимся этим. Поэтому мы и не стремимся меняться до тех пор, пока не попадем в такую глубокую яму, что выбраться из нее невозможно иначе, как принявшись за работу по изменению своего характера и судьбы.

И для этого нам даны все эти страдания, что у нас есть, причем есть еще возможность их роста. События в мире это показывают. Может стать еще хуже.

А если мы понимаем, что никто не может прожить мою жизнь, то мне нет необходимости умирать вместе с какой-то толпой, народом, нацией какого-то государства. Я могу находить сам себя. Ведь это человеческая необходимость.

Теперь ответ на мой вопрос: в каждом есть депрессия. Но не все в депрессии. В каждом есть стрессы, но не все в стрессе. Понимаете? И если мы заботимся о стрессах, то мы выйдем из депрессии и будем снова сами собой.

Депрессия — такое состояние, когда человеку жизнь стала безразличной. Это **безразличие ко всему неживому**. Почему к неживому? Потому что мы, желая иметь все то хорошее, что есть в материальном мире, хотим доказывать свое превосходство. Мы хотим хорошего. Представьте себе жизненные весы. У весов всегда есть два конца. Жизнь устроена так, что если один конец опустился —

стал тяжелее, то освободи это. Если теперь другой стал тяжелее — освободи другое. И так один за другим мы освобождаем стрессы, и тогда траектория этого движения выглядит как зигзаг, направленный вверх. Это есть развитие

Когда мы этого не умеем, получится то, что ведет нас в депрессию. Хотели хорошее — получили. Или не получили, потому что не нужно. В обоих случаях мы получили плохое.

Прочитайте четвертую книгу «Боль в моем сердце». Там я пишу про желания. Чем больше у нас хороших желаний, тем больше у нас плохих последствий. Желания, они всегда, как все, относящееся к материальной жизни, имеют две стороны: хорошую и плохую.

Желая проявить себя с положительной стороны, человек стремится делать добро другим, чтобы было хорошо самому. Хочет делать добро, чтобы добро получать. В основном так и происходит. Но только вместе с хорошим является его обратная сторона — плохое, которое вызывает болезни. Болезнь учит, что человек, сознательно делающий хорошее другим, сознательно делает себе плохо. Налицо злонамеренность. Эта энергия делает из человека преступника.

Если другие не позволяют делать себе хорошее, отказываются от хорошего, то желание остается нереализованным. Несделанное дело, которое хотелось бы сделать, является пожеланием. Нереализованная доброжелательность становится недоброжелательностью, если к ней не относятся положительно. Чем больше число нереализованных благих пожеланий, тем сильнее обиженность и тем скорее возникает раковая болезнь.

Итак, желания имеют два полюса: благонамеренность и злонамеренность. Пожелания также имеют два полюса: доброжелательность и недоброжелательность. По мере роста одного из них растет и другой. Попавший в беду человек даже при всем своем желании не может понять, почему при всей его положительности ему выпадают столь суровые испытания.

Когда мы хотим хорошего, то, если нужно, получим, если не нужно, не получим. Но обиду получаем обязательно. Если другого плохого не будет, то через накопление обиды обязательно будет заболевание. Как мы обижаемся? Я получаю хорошее, откуда же обида будет?

Болезнь начинается с конкретного стресса, но никогда не состоит только из стресса. Если человек признал бы свои стрессы, то быстро излечился бы. К сожалению, у большинства больных одновременно наблюдается два взаимоисключающих стресса. Например, **желание выздороветь и нежелание признать свои ошибки, что иной раз приводит к желанию установить первопричину недомогания.** Чем болезнь сложнее, тем глубже ее корни.

Людам в целом нравится, когда на свет дня извлекаются проблемы, уходящие корнями в далекое прошлое, потому что ошибки прежних жизней можно свободно отрицать, а заблуждения родителей можно вменить им в вину. Да и от грехов юности можно отмахнуться со словами: кто старое помянет, тому глаз вон. Многие буквально стервенеют от злости: почему я должен расплачиваться за грехи прежних жизней или за грехи родителей? По их мнению, жизнь несправедлива.

Живя одним умом, мы все не способны понять, что предыдущая жизнь — это как бы вчерашний день, в который мы совершили ошибку и не исправили ее. Именно эти родители, а не какие-то иные выбраны нами добровольно, и злиться на них — значит злиться на себя. *Желание казаться хорошим, он же страх оказаться виноватым,* заставляет отрицать свои ошибки — не важно, перед врачом ли, экстрасенсом, следователем или прокурором. Человек подсознательно стремится обелить себя с внешней стороны, не сознавая того, что внутри остается запачканным. Если и удается это скрыть от чужих глаз, то от сердец не скроешь. От собственного суда никому не спастись.

Обращаться за помощью вынуждает **желание выжить, а желание сохранить репутацию хорошего человека** вынуждает гордо вскидывать голову и покидать кабинет с оскорбленным видом, как только я начинаю разяснять причины болезни. Большинство людей продолжают считать, что болезни вызываются негативными внешними факторами. Страх услышать из моих уст про недоброжелательные мысли в отношении своих близких парализует человека духовно и физически, и он теряет способность соображать.

Когда я честно говорю правду, меня считают плохой. Когда я говорю более общо и призываю в общем улавливать частное и высвободить его, считается, что я трачу чужое время и деньги. Когда я говорю человеку, что он не готов к нашей встрече, то он непременно истолковывает это по-своему.

Например, думает либо говорит, что ему не хотят помочь и злонамеренно посылают в лапы смерти. Иной заявляет, что его еще никто так сильно не оскорблял. Якобы ему было заявлено, что он самый плохой человек на свете, хотя я старалась говорить *не о нем, а о его ошибках*. Читатель может представить, с какой скоростью здоровье такого человека покатится под гору. И конечно, критиканы решат, что человека вогнал в могилу не кто иной, как автор этих строк. Не пошел бы к ней на прием, наверняка остался бы жив. Особенно абсурдно звучат эти слова из уст онкологов, когда они говорят это самому больному и его родственникам. Ведь им должно быть известно, что такое запущенная стадия рака. Подобные высказывания спровоцированы засевшей во враче *недоброжелательной злобой*.

Всем целителям так или иначе довелось испытать на себе недоброжелательность врачей. Запомните — не врачи, а **гордыня** заставляет их стричь всех под одну гребенку. Тогда вам будет легче прощать их. Может, сами врачи находятся в лучшем положении? Нет. Их точно так же поливают грязью экстрасенсы. Кто страдает больше всего? Пациент. Кто является центральной фигурой, науськивающей врачей на целителей и целителей на врачей? Все тот же пациент. Вернее, его оскорбленность из-за того, что ему не дали моментально того, что он хотел.

Итак, *из-за своих желаний человек заболел. Пожелал выздороветь*, но врач не вылечил. Тогда он обратился к целителю за здоровьем. Выплеснул там все свое ожесточение против врачей с целью их унижить и тем самым возвысить целителя, чтобы тот его поскорее вылечил. Целитель попался на удочку, ибо он тоже человек, чей взгляд первым делом подмечает то, что заляпано грязью, и видит, что оно черное. Целитель целеустремленно принялся за работу, побуждаемый *желанием быть лучше врача*. *Желая понравиться пациенту*, целитель принялся ему потакать. И если целителю удалось потрафить всем желаниям пациента, то, возможно, пациент вскоре и на самом деле выздоровеет. Но только на этот раз и только от этой болезни. Об этом никто не задумывается. Все надеются на чудо.

В следующий раз ситуация может измениться не в пользу больного. В порыве злобы пациент разворачивается и бежит назад к врачам. Костерит своего целителя на радость врачам, злорадно высмеивает мистические, немедицинские выражения экстрасенсов, смысл которых до него так и не дошел. Разносит в пух и прах своего недавнего помощника, и если у врача отсутствует чувство собственного достоинства, то врач становится на сторону рассерженного пациента. Не так уж и трудно убедить пациента в том, что, дескать, мы делаем все возможное, но, к сожалению, вред, нанесенный знахарем, невосполним. Так *желание непременно выйти чистым из чужого болота* может потопить человека в его собственной луже. Вот и получается, что хороший человек, помогающий другим, вынужден больше всех страдать сам.

Видите ли, если человек живет по-человечески, то этот человек чувствует, что ему нужно. И то, что мне нужно, это мне приходит. Само приходит. Я только воспринимаю это.

Нам кажется, что мы сами все сделаем! Да, сделаем. Если духовно дали этому возможность реализоваться.

Если будем следить за собой, за своими чувствами, мыслями, за своими словами и поведением, то будем это видеть. Без этого не заметим. Если хотим что-то, то это же самое: оттого, что нужно, приходит, потому что нужно. Но приходит так тяжело! Представьте себе, что я хочу какого-то Сергея. Сергей — хороший, умный мужчина, красивый, Добрый. Но если я хочу его, то я уже зацепилась за него пятой чакрой (это чakra общения). Теперь наша коммуникация на уровне желаний: я хочу, потому что он хороший. Он мне нужен. Да, у него много хороших черт. Все это хочу, И что он делает, если я его захочу? Он молодой мужчина, о не выдумал себе греха, у него чувства настолько чистые, что такое желание он сразу чувствует. Он может не подать виду но он уже защищает себя, потому что я своей длинной рукой желания — холодной, как рука трупа, — хочу дотянуться до его шеи. И он уже убегает. Если хочет вежливым быть, тогда физически не убегает, не показывает мне этого, не показывает зубы, но стена уже воздвигнута между нами. И когда у меня цель получить то, что хочу, потому что он такой хороший, то я получаю. Только счастья от этого нет.

Господи! Сколько напряжения, сколько усилий, времени, денег! А это ведь обидно. Другому все приходит легко. А мне? Так медленно, так тяжело! Так много он стоил меня! Как же не обижаться?

Неважно, кого или чего это касается. Замечаем порой как легко другому человеку что-то приходит. Просто придут и предложат ему. А я? Я бегаю как дура за этим.

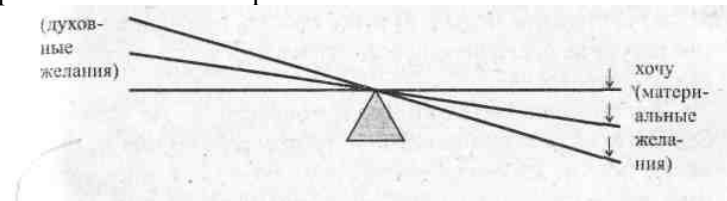
Итак, если хотели что-то — получили. От того плохого что получили, весы уже отклонились от уравновешенности. Теперь нужно освободить это. Хорошо, я сделала ошибку. Ну, я прошу прощения у Сергея, что я его так захотела. Может ведь так быть: увидела мужчину — такого хорош го, вежливого, каких я никогда раньше не встречала. Теперь прошу прощения, что получилось так, как

получилось

Наши отношения опять в порядке. Не на уровне желаний, а на уровне необходимости общаться по-человечески! Здесь речь о выгоде уже не идет. Это друг другу необходимо. Мне от него нужно что-то, ему от меня нужно что-то. Мы не одиноки, мы вместе, мы одно целое.

Когда освобождаем, тогда весы поднимаются в точку равновесия. А если мы, получив плохое, хотим теперь получить что-то гораздо лучше, то наши жизненные весы всё больше и больше отклоняются от состояния уравновешенности.

Но если жизненные весы отклонились на 45°, это свидетельствует о том, что человек перешел в категорию «спасителей мира».



Кто видит духовное состояние мира, теми овладевает **идея спасения мира**. Они убеждаются в том, что мир услышит их, если они станут знаменитостями, то есть именитыми личностями. Реализация этой идеи сводится к тому, что человек начинает исправлять личный земной мир либо то же самое делает для ближнего.

Знание, что если не сделаю я, то не сделает никто, действует подобно плетке надсмотрщика. Ежедневные же удары плеткой приводят к тому, что человек делается нечувствительным, и та же мысль оседает в душе молчаливой тревогой. Она вынуждает человека помогать даже тогда, когда помочь не умеет. Заставляет думать и искать выход, опираясь на чувства, знания и опыт. Если вы так и поступаете, то считаете естественным, что так же поступает и ближний, особенно если он из числа страждущих. Вы прислушиваетесь к совету бывалых людей и находите решение. Ближнему последовать бы вашему примеру, однако он идет путем наименьшего сопротивления. Все бы ничего, но вскоре он требует вашей помощи, что вызывает у вас досаду. Если отказать, вся вина ляжет на вас.

В такой ситуации и впрямь нужно защитить себя. Если вы высвободите стрессы, именуемые **спасением мира и исправлением мира**, то перестанете притягивать к себе тех, кто ждет его спасения и исправления, и вам уже не от кого будет защищаться. Если же вы желаете кое-чему этих людей научить, не высвободив предварительно стрессов, то люди не примут ваших наставлений.

Плохо, когда окружающие не делятся с вами своим хорошим, но гораздо хуже, когда ваше хорошее не принимается. Все это хорошее застаивается в вас, превращаясь в губительное плохое. В итоге спасти приходится того, кто ратует за спасение мира, и исправлять того, кто ратует за его исправление.

Жертвование *телом* во имя духовности — это ошибка. Однако куда большая ошибка — губить *себя* во имя духовности. Мы не можем развивать духовность, не имея тела, и не можем развивать тело, когда нет духа, то есть меня самого. Они неразделимы. Вы можете сказать, что все это вы уже знаете и не надо так часто этого повторять. Да, но от знания пользы мало. Начните отпускать на свободу эти знания, и вы почувствуете, что это такое. На душе делается легче, тело становится здоровее, и вы обнаруживаете, что стали мыслить иначе. Вы полностью преображаетесь.

В этой стадии депрессии находятся все «помощники», которые себе помогать не могут, а зато стараются все делать для других. Из этого состояния рождается чувствительность, то есть сверхчувствительность.

Святой настолько тонко чувствует, что даже маленький ветерок приносит ему информацию. И он умеет сосредоточиться и спрашивает у себя: ага, мир дает мне урок какой-то, и сразу заботится, чтобы эта проблема могла проходить быстро через него, он действительно все чувствует.

И очень обманчива сверхчувствительность, которая чувствует не только то, что есть, но и то, чего еще нет.

Сенситивных в настоящее время в мире много и становится все больше и больше, потому что люди в депрессии встречаются все чаще и чаще.

Таким образом, у человека, который не справляется со своей материальной жизнью, неуравновешенность продолжает расти. В результате возникает депрессия, а это всегда кризис, всегда.

Когда кризис очень острый, человек держался, держался, держался и вдруг получил какую-то резкую душевную или физическую травму, оказался, например, в реанимации, он просыпается, и, о Господи, видит мир абсолютно по-другому. Часто резкое изменение восприятия бывает после клинической смерти. Такой человек сразу становится народным целителем.

И какая судьба у такого человека? Печальная. Потому что такой целитель — как вулкан. Целители иногда бывают духовно неразвитые люди. Скажем, с маленького возраста этот ребёнок от обвинений, от пренебрежения, от унижений всяких духовно не мог подниматься. Получил себе имя духовно неразвитого. Ходил во вспомогательную школу, потому что бумаги об образовании должны быть у всех. И после перенесенного кризиса, если кто-то скажет ему: «Господи, ты ведь целитель, ты ведь можешь лечить рак», он сразу верит этому и начинает лечить. Сумеет ли вылечить? Может случиться так, что сумеет, вылечит.

Если какой-то профессор болеет раком и ему важнее жить, чем быть гордым эгоистом, то этот профессор пойдет к такому целителю. И он вылечит профессора. Вы знаете такие случаи.

Почему это возможно? Потому что два принципиально одинаковых субъекта нашли друг друга. Просто у одного на физическом уровне недостаток энергии, от этого он заболел раком, а у другого на духовном уровне избыток энергии. Это как энергетическая волна. У одного ужасный недостаток — это рак, а другой может дать ему свою положительность. Его избыток положительности создает для него духовную проблему. Он хотел быть таким хорошим, таким хорошим всю жизнь, что стремился развивать у себя качества хороших людей, которые унижали его, чтобы возвысить себя. И он накопил в себе энергию, которая символически сравнивается с энергией вулкана. Когда вулкан выбросит свои материальные части, тогда ведь он не утихнет — долго-долго идет пар горячий... И вот так человек, переживший кризис, становится целителем, который действительно лечит.

Только проблема в том, что эти люди не могут с собою справиться. Они просто находят энергетическую дыру, у целителя энергии в избытке, у профессора — недостаток — они вдвоем уравновесились, и оба счастливы.

У каждого вулкана когда-то извержение заканчивается. И вот когда этот целитель не понимает, что с ним случилось, и не развивается дальше, нет у него опоры, которая выражает истину жизни, тогда в один момент этот целитель становится шарлатаном.

Между прочим, люди сразу это чувствуют. Такие люди сначала бегали к нему, чтобы получить заряд энергии, теперь они убегают от него. А целитель сам бежит за людьми. Потому что теперь он вампир, которому потом нужно получать еще и еще, иначе он упадет в более глубокую яму, чем был до этого.

Если у вас есть такой знакомый, то помогите ему. Если вы показываете на кого-то пальцем, то всегда смотрите, куда показывают остальные три пальца. Если жизнь мне дает информацию о ком-то, это как бы говорит мне: делай то, что тебе можно делать, чтобы помочь этому человеку. Этот человек ошибся. Может быть, так он найдет самого себя. Перестанет на какое-то время лечить других людей, займется собой, начнет развиваться, и все будет в порядке.

Наши жизненные весы тем дальше отклоняются от состояния равновесия, чем больше мы хотим беспрерывно помогать миру, исцелять мир. Между прочим, врачи тоже непременно попадают в эту категорию. Врачи — самые беспомощные люди. Беспомощность заставляет человека, искать помощь. И самая высокая мера помощи — это медицина. И если кто-то когда-то от беспомощности своей не пошел учиться на врача, потому что не был доволен своим умственным развитием, боялся, что не соответствует уровню врача, то этот человек становится целителем.

Дорогие целители!

Не забывайте, что интуитивное и рациональное мышление должны находиться в равновесии.

У врачей долгий опыт, они берут на себя ответственность за больного. Экстрасенсы же нет. Нередко приходят больные с поставленным экстрасенсом диагнозом, надеясь, что теперь их вылечат. Примерно так, как недавно пришла одна женщина и заявила: «У меня почка застряла между частями тазовой кости и от этого болит!» Ну что на это скажешь! «Никогда больше не произносите подобной чепухи», — только и смогла посоветовать я. Это была самая большая помощь, какую я ей оказала. Остальное доделала она сама.

Многоуважаемые пациенты!

Реакция на биоэнергетические лечения и приемы может быть очень острой, но обычно проходит быстро, за один — пять дней, и когда вы освободите свой страх, то поймете, что реакция — совсем иное, нежели обычное температурное заболевание. Почувствуйте радость от того, что меняетесь, — после кризиса придет освобождение.

Если плохое самочувствие удерживается или усугубляется, то простите экстрасенсу то, что он невольно воздействовал на вас своей энергией, не понимая, что вы несовместимы друг с другом, либо была какая-то иная причина. Простите себе, что вы приняли ее в себя, и попросите прощения у своего тела за то, что тем самым сделали телу плохо. Вы освободитесь.

Лично я считаю, что с прощением, а значит, с возникновением доверия все люди становятся энергетически совместимыми.

У жизни две стороны — духовная и физическая, обе пока необходимы.

Врачам известна физическая сторона, эта наука развивалась в течение тысячелетий. Будет развиваться и дальше, но только в том случае, если откроется миру духовному. Появилось очень много ясновидящих, экстрасенсов и пр. И это хорошо.

Экстрасенсы зачастую прибегают к иносказаниям. Это вызвано потребностью не шокировать больного, но все же сказать правду. Кто поймет, тот поймет. Словами экстрасенса руководят высшие духовные силы, чью мудрость не оспаривают.

От посещения экстрасенса человек должен получить надежду, импульс, мысль, положительные эмоции, оценку своей неправильной жизни — тогда он, по крайней мере, сможет начать что-то исправлять. Он должен получить знание и решить, что делать дальше — идти к врачу или вернуться обратно. Чем тяжелее болезнь, тем действовать следует быстрее. Тот, кто всего этого не получил и разочаровался, пусть знает: он сам выбирал экстрасенса.

Чем лучше целитель, чем больше его вулкан, чем лучше результаты вначале, тем больше этот человек уже не понимает, что делает, теряет чувство реальности. Какие заболевания бывают у целителей? Как думаете? Сумасшествие.

Мне доводилось встречать целителей, которые хотят знать, что с ними, откуда берет начало болезнь — из этой или предыдущей жизни и т. д., но на каждое мое слово следует ответ: *я знаю, я знаю, я знаю*.

Простите, но от знания пользы мало. От недуга нужно избавляться. Каким образом? Я же учила: *простите стрессу — причине*. Иной раз бывает намного легче объяснить больному, который не знает ничего, чем человеку, который прошел множество курсов и прочел множество книг. Ощущаю противодействие, попытку выкрутиться, поскольку у каждого целителя уже есть своя идея фикс и своя техника.

Еще раз подчеркну: единственная освобождающая сила во Вселенной — прощение, которому пришел научить нас Христос. Это не мое учение, я всего лишь посредник.

Мания величия — тоже сумасшествие. При нарушении обмена веществ толстеют, посмотрите на меня. Самая маленькая беда, которая может случиться, — это если человек начнет толстеть. Сахарный диабет, да. И рак желудка, и рак мозга. Чем умнее человек становится, тем больше вероятность рака мозга.

Когда человек в депрессии, то оттого, что ему так плохо и он сверхчувствительный, он чувствует, что у всех все плохо. Если знает, что он может, он возьмет на себя абсолютно все. Ему кажется, что если он не сделает, то никто не сделает. Это и есть своеобразное сумасшествие — мания величия. Когда это дойдет до настоящего сумасшествия, это уж вопрос. Но принцип такой.

И поэтому **научитесь помогать себе**. Тогда то, чем вы поддерживаете других, то, как вы учите других, не вредит вам. И для другого вы тоже авторитет, люди будут вам доверять.

О ясновидении

Очень распространенное явление — ясновидение. Повторю: все, что существует, имеет две стороны — хорошую и плохую. Именно в ясновидящих я встречала, может быть, больше всего безответственности. Потому что ясновидение очень быстро делает человека гордым. Я лучше, я вижу все.

Чем глубже депрессия, тем больше человек может чувствовать, видеть то, что будет завтра, через неделю, через месяц, через год, через десять и еще бог знает сколько еще далеко. Можно, но нужно ли? Если я ясновидящий, который видит то, что у вас там есть, видит, какое событие было, какое будет, и если это вам все скажу, тогда я могу вас убить этим. Я могу вас с ума свести этим. Чем больше я горжусь тем, что я вижу, тем больше вы страдаете. Поэтому если вы — ясновидящий, то, прежде чем откроете рот, спрашивайте у себя: нужно ли высказать сейчас то, что я вижу! Может, этот человек не готов к плохому, не готов к истине, он не святой, которому можно все говорить и который все понимает.

Ясновидение — это как кинофильм. Если мы описываем то, что видим, и не понимаем, что делаем, это означает, что делаем плохое.

Чем больше депрессия, тем ближе человек к состоянию спасителя мира. Если смотреть на весы: духовность так высоко, а материальное так низко, что прилегает к земле.

Спасители мира отличаются тем, что хотят все изменить, переделать все абсолютно. А если не могут, но чувствуют, что мир в опасности, тогда возникают всякие страхи, связанные с концом света.

Во время конца какого-то периода, то есть конца года, десятилетия, столетия, появляется особенно много спасителей мира, которые организуют секты все больше и больше.

Почему все не бегает к ним, если мир в такой опасности? А потому, что не все в депрессии. В депрессии человек может видеть и чувствовать абсолютно все. Но он не чувствует одного: времени. Чтобы чувствовать время, нужно его иметь. А когда **есть время — есть любовь**. Тогда понимание идет из любви. А у человека в депрессии нет времени. Поэтому все равно, кто, цыганка или ясновидящий, говорит вам что-то, включите свои мозги и отнеситесь критически к тому, что говорят. Ко всему нужно относиться критически. Не высказать прямо, может быть, человек не понимает, обижается, но в себя смотреть через точку зрения критики.

Если больной уходит от медицины к экстрасенсу, то с медициной не все ладно. А если наоборот, то не все ладно с экстрасенсом. Обеим сторонам следует сделать из этого выводы.

Но наибольшую ответственность должен нести сам человек. До тех пор пока здоровье сдают в ремонтную мастерскую, словно автомобиль, ничего не получится. Никто не может избавить вас от болезни, которую вы бережно копили годами. Не может, не должен, не в силах! Болезнь — это урок человека. Вы сами вобрали ее в себя. Если вы не хотите этого понять, то придется страдать.

Если мы еще живы, то не может быть все так плохо, что ничего нельзя сделать, или так хорошо, что больше нечего делать. Истина всегда посередине. И никто мне мою готовую истину на блюдечке не принесет. Вот это все депрессия: подавленность от страха и стыда. От страха попасть в стыд из-за того, что я такой плохой, такой виноватый.

И само слово «депрессия» говорит о том, что хочет человек, который попал в данную ситуацию.

Прессованность хочет депрессованности. Если хотим — получим. Но получаем и противоположность.

Против депрессии существует много разных средств, поиском которых люди занимаются уже тысячелетия. То, что я говорила про депрессию, — это симптомы депрессии. Освобождаете одно — депрессия уменьшается, возьмете ее целиком — освобождаете ее — тоже уменьшается. Все, что слишком, — это уже признак депрессии. Если хотим хорошего — маленькая беда, если хотим очень хорошего, если хотим очень большую любовь — это уже депрессия.

Депрессию лечат средствами, которые поднимают настроение. Потому что депрессия — это плохое настроение, подавленность, униженность. Что поднимает настроение? Улыбающееся лицо. И этому сейчас учит западный мир. Учит, к сожалению, настоящая психология. Но все науки, которые созданы на материальном уровне, смотрят на проблему с точки зрения материализма.

Итак, медицина лечит последствия, а не причину, медицина лечит болезнь, а не больного. Психология учит в точном соответствии с материальным пониманием жизни. Если тебе плохо, то внушай себе, что все хорошо.

Я уже сказала, что если человек молодой, в душе накопилось не так много стрессов, он от чистоты своей чувствует, что ему плохо, он в депрессии, то можно внушать, что все хорошо, все хорошо.

У меня же в душе очень много стрессов: целая куча плохого. Я теперь начинаю внушать: хорошо, хорошо, хорошо, все хорошо. Кого обманываю? Всех. А если обманываю себя, значит, я уже в депрессии.

И так придет один человек, он имеет такую улыбающуюся маску, что, как я шучу, даже ночью улыбается. Он так привык к этому, тем более, сначала это очень хорошо помогает. Но видите, куча навоза. Это ведь не ушло. Сколько можно лгать? С годами куча становится больше, понимаете? Он начинает внушать, что все хорошо. Наконец-то куча дорастает до горла. И тогда начинается злоба: к черту все, откуда хорошо, когда так плохо! Кому лгу? Себе. Тогда уже тяжело помогать. Тогда эта куча уже съедает человека.

Если человек действительно упал в яму, у него ужасное состояние, нужно внушать, говорить: «Спокойно-спокойно: все будет хорошо, Не сейчас хорошо, а будет хорошо. Дай мне руку, я тебе помогу. Спокойно, спокойно. Все хорошо». И такое внушение успокоит человека. Он подает руку, он поднимается. Сначала вы идете с ним, а потом пусть идет сам. Его уже не надо успокаивать. На

эстонском языке успокоить — точный смысл — упокоить в земле. Понимаете, материализовать что-то.

Крыша едет оттого, что я не разобралась, упала в яму, а теперь начинаю внушать себе, что все хорошо, когда все плохо. Тогда стресс материализуется не в травму, а в какое-то физическое заболевание. А физическое заболевание, которое не вылечится, уже вызывает духовное отклонение. То есть все равно все уровни страдают.

О необходимости праздников

Праздники нужны всем. Только святым не нужны праздники, потому что для святого каждый день святой. А поскольку мы не святые, нам нужны праздники. Народное веселье, хотя бы четыре раза в год. А чем больше люди в депрессии, тем больше у нас праздников, прямо каждый день. До свинства. До оргий. Как хорошо проснуться после этого и радоваться: «Господи, казалось, что я свинья, но все-таки нет».

Если праздников действительно столько, что это уже не радует, и если кто-то у вас в семье празднует, хочет праздновать, тогда спросите себя: что это означает? Может быть, никто из семьи не разделяет вашего понимания, а им и не нужно говорить, они еще не готовы. А вы начинаете освобождать свою депрессию, свое чувство вины. И насколько вы освободили, настолько очистилась атмосфера семьи. И всем настолько же легче. Может быть, пройдет время, и они тоже заинтересуются этим. Потому что кому же не нужно истинно хорошего? Нужно всем. Это жизненная необходимость.

Но поскольку люди живут через протест, они не воспринимают ничего нового. Потому что боятся: черт знает что за этим. Люди не верят, потому что у нас внутри столько страхов, что мы не верим себе и не верим никому.

Праздникам всегда сопутствуют алкоголь и сигареты. Это признак депрессии. Чем больше одна сторона в семье плачет, тем больше другая сторона пьет. Чем больше одна сторона в семье ненавидит курение, тем больше другая сторона в семье курит.

Если вы боитесь чего-то, то вы притягиваете это. Если что-то ненавидите, то пострадаете от этого. То есть чего боитесь, то придет вас пугать. Если вы боитесь, что ваш ребенок начинает курить и пить, в один прекрасный день он приходит, и вы чувствуете запах сигареты или алкоголя. Если вы испугаетесь, то не знаете, что делать. Оказывается, ваш ребенок действительно попробовал, нужно ли ему это? Что это? Просто так верить: плохо это или хорошо, это ведь глупо. Ребенок просто попробовал. Ему теперь ясно. Как только начинаете курение ненавидеть, ваш ребенок уже курит. Как только начинаете ненавидеть алкоголизм, ваш ребенок начинает пить. Или муж, или жена — все равно. **Если женщина жалеет себя — муж станет алкоголиком, и наоборот.**

Пример из жизни - Обыкновенная проблема женщин — что мужчины пьют. Однажды пришла на прием женщина и говорит: «Знаете, у меня такой замкнутый муж, но, если выпьет, он очень приятный собеседник и с ним легко общаться. Я хочу с ним идти на праздники, чтобы там было немножко алкоголя». Как вы думаете, этот мужчина становится алкоголиком? Нет, ни в коем случае, потому что жена любит алкоголь. А то, что мы любим, — никогда вреда не приносит.

Все, что слишком, — плохо. Если мы пьем воду сверх меры, слишком, что это? Мода? Эта мода из Америки, там пьют четыре или пять литров воды в день. Вот и я попробовала. До чего противно — рвать хочется. Вода противной кажется. Это результат обязательности: надо. Как это надо? Нет, не надо. Нужно столько, сколько нужно. Два-три года назад, когда в Америке эта мода была, я этого не понимала. Вот только сейчас поняла, что эти люди действительно нуждаются в таком количестве воды.

Пришла американка, которая вышла замуж за латыша и живет в Латвии. Господи! Сидит на приеме и, как новорожденный, сосет из бутылки через каждые 5—10 минут воду. Смотрю — это уже не мода, это уже что-то странное.

Начинаю искать причину. Знаете, это точно причина, которая вызывает диабет, но не сахарный. Вы знаете, их два вида: один сахарный, другой несакхарный. При сахарном диабете в крови слишком много сахара и нужно много пить, чтобы уравновесить избыток сахара.

Кровь, лимфа и остальные жидкости тела становятся настолько водянистыми, что возникает опасность для жизни. Несакхарный диабет — результат нарушения обмена веществ в гипофизе: не вырабатывается антидиуретический гормон, который является важнейшим регулятором водного баланса организма, воздействуя, в частности, на выделение мочи. Этот вид диабета — результат непрерывной тревоги.

Если человек тревожен от трагики, то есть преувеличенной реакции на пустяки (Ой, что же

теперь будет!), то у него развивается несахарный диабет. Скажем, ребенок уже не выдерживает трагик родителей. Чем больше мама или папа, особенно мама, кричат, хотя еще ничего не случилось, тем в большем напряжении находится ребенок, он испытывает постоянную тревогу. У такого ребенка развивается несахарный диабет как реакция на отрицательную панику.

Это то, что творится с американцами, и к нам это тоже идет, все уже постоянно пьют воду. Тревога от того, что вдруг не получится, еще лучше препятствует выработке антидиуретического гормона, а выпитая вода сразу же напрямую выходит через мочевые пути.

Пьют также слишком много **кофе** и слишком много крепкого **чая**, а чем крепче кофе или чай, тем глубже депрессия. Когда я это сказала на семинаре в Финляндии, слушатели разозлились на меня, потому что финны всегда гордились тем, что пьют больше всех кофе. Там с утра до вечера на службе пьют кофе за счет фирмы. Кофе-автоматы работают везде. Там пациент приходит на прием с чашкой кофе, потому что его предлагают уже в зале ожидания. Они считают это естественным, но это ненормально.

Вот так мы привыкаем к хорошему. Если человек подавлен, настроение на нуле, ему предлагают кофе или крепкий чай. Как кнутом подгоняют усталую лошадь. Какое у него самочувствие — хорошее? Да. А сколько тело может это выдержать? Это уже не мое дело, это дело медицины: я плачу, и медицина должна меня вылечить. Все уверены, что у них очень хорошее государство, которое заботится о членах общества. Это вера такая, им и в голову не приходит, что государство не может прожить их жизнь. Они ведь столько отдали ему! Финн не подведет свое государство. Он честно заплатит все налоги, хоть ноет, что большие деньги платит. Но зато государство приличное. И финн очень доволен им, пока здоровье не подведет. А когда здоровье барахлит, тогда и начинаются проблемы с государством. Оказывается, что оно ни в коем случае не вылечит мое смертельное заболевание. И получается замкнутый круг. Один человек уходит из жизни, на смену ему приходит другой и считает, что государство стало еще лучше.

А какое государство самое лучшее? Самое лучшее государство на земном шаре — Япония. Там у тебя есть все, что хочешь, только ты не имеешь права быть человеком. Самый большой стыд в Японии, если окажется, что у тебя есть эмоции. Японец должен стыдиться любого проявления чувств, поэтому он такой робот. Так что не советую кому-либо завидовать. Будьте довольны своей нацией.

Государство — это уже имущество. Любите свою Родину. Это сокровище. Нация — сокровище, и вы сами — сокровище. Государство, если его воспринимать как политический порядок, — это что-то кратковременное. Это можно изменить. Не сразу, не через революцию. У революции есть свойство уничтожать все, что было, чтобы потом строить самое хорошее и современное, но лучше не становится.

Все, что вы находите в аптеках, увеличивает депрессию: витамины, минералы, добавочные вещества. Все, что нужно человеку, есть в воздухе, в воде, в пище. Но если вы протестуете против чего-либо или кого-либо, не хотите чего-то, отрицаете, отторгаете, то эта же негативная энергия находится в воздухе, в воде, в пище. И вы дышите «плохим» воздухом, пьете «плохую» воду, поглощаете «плохую» пищу и от этого заболеваете. Если мы относимся к пище как к плохому, а не к святому, то пища не может действовать на нас как святая. **Мое отношение создает для меня качество пищи.** И насколько мы все ненормально думаем, настолько мы превращаем естественную пищу в ту, что находится сейчас в магазинах. Мы удаляем из естественных продуктов все, что дала природа. Оставляем только то, что считаем хорошим.

Посмотрите на мясо. Разве такое мясо, что вы видите, создает природа? Идите на рынок. Посмотрите.

Если мы едим только нежирное мясо, то увеличиваем в себе скрытую злобу, выращиваем ее ненавистью, наличия которой в себе даже не подозреваем. Ведь ненависть убивает абсолютно равнодушно, считает это нормальным. Нам и в голову не приходит оставить наконец-то животных в покое. Мы настолько привыкли к животной пище, что к другому питанию можем прийти только постепенно, очень малыми шагами. Если не дать человеку, который питается мясом, мясную пищу, то он через месяц может начать умирать от малокровия. Нельзя делать это силой, хорошего от этого не будет. Нужно помаленьку.

Все изменения в хорошую сторону идут через гибкость, когда даем время приспособиться к новому.

Если мы протестуем против чего-либо, то наш организм не принимает из пищи всего, что необходимо, и возникает недостаток, отсюда — заболевания. И нам назначают витамины, минералы, пищевые добавки. Кому-то становится лучше, а кому-то нет. Почему? Чем больше человек протестует против чего-то, тем меньше он в состоянии воспринять соответствующую энергию, даже если это пахнет смертью. Пусть я умру, но тебя, негодяя, больше видеть не хочу. Ну-ну. И никто не понимает,

почему мое тело не имеет какого-то минерала, очень важного для жизни. Чем больше мы считаем хорошим то, что повсюду рекламируется: по телевизору, на улицах и т. д., употребляем этот продукт, тем больше мы отвергаем то, что считаем плохим, вредным (этого «негодая» я все равно не воспринимаю!). Что тогда будет? Да мы съели кучу навоза! Ни один анализ не показывает этого, потому что делают анализы крови. В крови определяются только активные вещества, находящиеся в движении. А злоба — это «стоячая» энергия, которая оседает в тканях.

Медицина не берет для анализа ткани вашего тела. Только исследование ткани может показать истину.

Медицина тоже развивается. Ведь медицина не хочет плохого. Никто не хочет плохого. Другое дело, умеет или не умеет. Однажды пришла ко мне финка, которая живет в Америке. У нее лист формата А4, разделен на два столбца, где приведены результаты анализа волос. А она от этого анализа с ума сходит, потому что там подчеркнуты три микроэлемента, которых у нее слишком много. Один микроэлемент — мышьяк. Если у нас недостаток чего-либо — можно употреблять это в пищу. «Как вытащить из меня мышьяк? Каждый ребенок знает, что мышьяк — яд, им убивают. В криминальных романах убивают мышьяком. Правильно?» — Этой молодой женщине кажется, что если у нее так много данного элемента, то она скоро умрет. И она ищет по всему миру того, кто удалит мышьяк из ее организма, и не может найти.

Разве волосы показывают правду? Есть ли такие люди, у которых нормальные волосы и соответствуют их сущности? Нет. Почему? Кто из вас моет волосы только чистой водой с рождения? Никто. А сколько в этих самых шампунях и красках разного рода ядов? Никто этого не знает. И видите, что мы делаем? Такие стали умные, что сами себя с ума сводим. Умные дураки, одним словом. Хорошо, если б не знать. Жил бы человек дальше спокойненько. А я говорю: «Знаешь, освободи свою ядовитость, недовольство свое. У тебя этого уже накопилось сверх всякой меры».

Она говорит: «Да, я такая недовольная». Ну и что? Ее недовольство как яд убивает ее. Мышьяк просто показывает, в чем дело. Не было бы недовольства, никто бы не начинал никого ядом уничтожать. Все можно нормализовать. Нет такого заболевания, такой проблемы, с которыми человек не мог бы справиться. Человек может, только если не забудет от этом.

Самые сильнодействующие средства против депрессии — это **антидепрессанты**. Чем дальше идет жизнь, тем больше всего хорошего создается. Самые последние антидепрессанты дают стопроцентную гарантию того, что вылечат вас от депрессии. Приходят ко мне такие люди. Говорят: «Ой, как хорошо! Депрессии нет. Абсолютно нет!» То, что это лекарство нужно продолжать пить месяцами и годами, — совсем другое дело. Господи! Маленькая таблеточка покрыта вкусной оболочкой — проглоти и все. Как просто!.. Как дети! Не хотим знать — и не знаем. В результате я спрашиваю того человека: «Если у вас проблем нет, зачем же вы пришли?» А человек пришел, потому что он потерял часть своего тела. Эта часть — самая «стыдная», она находится между ногами. И представляете, что вы пойдете сегодня, вечером мыть свои гениталии — рука чувствует, что орган есть, а вот орган не чувствует прикосновения руки, настолько он бесчувствен. А представьте, что придет ваш партнер противоположного пола — как заниматься любовью на физическом уровне? Что будет с вашей сексуальной жизнью?

То, что до сих пор занимались сексом от обязанности, а телами автоматически, как машины дело делали, — это еще полбеды, а теперь — никакой реакции. Противно. Это то, что делает с нами наш грех — медленно-медленно из одной жизни другую. Если бы знали, что чувствует тело, когда душа чиста, как у Девы Марии, и сравнили то телесное чувство с тем, что вы чувствуете сейчас... Вы уже от одного этого оказались бы в депрессии.

Наши чувства настолько убиты, что представлять это ужасно. И чтобы вы поняли, что вы делаете грехом, попробуйте принять в небольшом количестве антидепрессанты, тогда почувствуете это. И что теперь делать, когда у вас пропало очень важное, самое святое место? Человек приходит в этот мир реализовать себя, творить на всех трех уровнях: духовном, душевном и физическом. И поскольку мы люди в физическом теле, мы приходим реализовать себя на высшем уровне. Это есть создание себе подобных. Сотворение ребенка — святое дело, это нужно делать из любви.

А как мы делаем? Через грех. Кто не искупит свой грех — тот бесстыдный человек, правильно? От выдуманного греха делаем это автоматически. Из святого дела сделали смертельно греховное. А что наши дети? Как они могут быть счастливыми, если они — результат нашего греха? Откуда им ждать счастья? Ну представьте себе: вы — эти дети. Разве вам хорошо? Нет. А если мне нехорошо, я хотя бы немножко думаю о своих детях. Тогда я стану искать выход: не может быть, что это так, как мне говорят, — не может быть! Не может! Подумайте об этом.

Как я пришла к этой мысли? Просто я в детстве не мирилась с таким пониманием жизни. Я не хотела жить такой жизнью. Не могла. Я уходила из этой жизни. Убегала в смерть, но, посмотрев назад,

поняла: жизнь совсем другая. И я вернулась, чтобы помочь своим родителям тоже понять это. И выяснилось: они этого не понимают. То есть папа понимает, а мама нет. И каждый раз, когда я опять чувствовала: не хочу, не могу, это не мое место, я опять уходила из этой жизни. Я умирала шесть раз. И каждый раз оглядывалась и понимала, что от того, что я уйду, никто ничего не понимает. Если я вернусь обратно и сделаю свое дело, тогда, может быть, станет лучше. И насколько я умела, настолько у меня получилось.

О смерти физической и духовной

Мы своей выдумкой греха делаем жизнь такой тяжелой, что счастья у каждого следующего поколения все меньше и меньше. Не зря люди боятся конца света. Мы не боимся физического конца. Мы боимся конца духовности. Слава богу, дух, несмотря на это, не позволяет себя уничтожить. Дух — это любовь. Дух просто дает нам время — он не торопится. Но мы опаздываем: теряем время, умираем слишком рано, уходим недовольными, находимся в депрессии и мучаемся от этого.

Когда все эти возможности, что я назвала, не помогают выйти из депрессии, тогда есть еще одна. В жизни всегда есть выбор. И это последнее — **смерть**, она на сто процентов помогает против депрессии.

Одна возможность — физическая смерть через **самоубийство**. Есть люди, которые беспрерывно умирают, у них такая специализация, такая работа — выжимать из других жизненные соки, умирая без перерыва. Смерти таких людей бояться не надо, хотя мы ее ужасно боимся. А когда человек, который никогда не говорил про смерть и который страдает от того, что умирают другие, начинает намекать, что нет смысла жить, как бы в шутку говорит: «хорошо бы умереть» — или скажет мимоходом: «я себя убью», тогда нужно относиться к этому очень внимательно. Особенно если это мужчина. Потому что этот человек из депрессии не находит другого выхода. Самый простой выход для него — убить себя.

Другая возможность — духовная смерть. Это **наркомания**. Если человек не хочет умирать, хочет жить, но депрессия слишком тяжела для того, чтобы жить, тогда наркотики находят этого человека.

Когда у нас внутри есть определенная концентрация какого-то стресса, то она притягивает соответствующую энергию. Если я в результате попаду в депрессию, я смогу это скрыть и говорить с вами как ни в чем не бывало, потому что я умный, вежливый, воспитанный человек, который подавляет свою депрессию. А теперь представьте, что в этот зал входит человек-наркодилер. Интуиция ведет его сюда, как нос собаку. Он подождет, пока я закончу этот разговор, и предложит мне наркотик. Он придет, потому что мне это жизненно важно, чтобы не умереть. Мне наркотик нужен, чтобы у меня было хоть какое-то желание жить.

К чему приводит борьба с наркоманией по всему миру? Ни к чему. Борьба всегда увеличивает отрицательность. Сколько я видела подобного в Эстонии! Как только опять волна борьбы — хорошие люди сообщают о себе, замечательные мамы рекламируют себя в газетах, журналисты делают свою прекрасную работу, а о том, кто является поводом всех этих выступлений, уже нет смысла говорить, — он уже мертвый человек.

Есть ли у вас в семье наркоман? Между прочим, хронические больные, которые с утра до вечера употребляют лекарства, — они тоже наркоманы. Любая зависимость — наркомания. Все равно от чего: кто-то зависит от работы или убегает в работу, чтобы не судили. Другие убегают в заболевание, чтобы было оправдание, чтобы не судили.

Чем же хуже наркоман, который убегает от людского суда, ему просто нечем оправдывать себя, он не заболел — что теперь делать? Но в душе мучается — жить невозможно. И жизнь предлагает ему наркотики. Что делать, если так случилось?

Главное — это ваша семейная проблема. Если хотите помочь наркоманам, первое правило: *забудьте всякие оценки*. Всякая оценка — это обвинение, это унижение, это порицание, пренебрежение. Принцип здесь один. Если вы вблизи наркомана произносите оценочное высказывание о ком бы то ни было, он примет это лично на свой счет.

Значит, освобождение чувства вины — это ваша помощь наркоману, поскольку, как только вы начинаете обвинять себя (скажем, вы мать или отец, и ваш ребенок наркоман, вы начинаете обвинять в этом себя), вы делаете особенно страшную ошибку. Значит, вы не поняли, что наши дети выбирают нас из любви. Это по-человечески единственно свободный выбор. Это святое дело. Они любят нас такими, какие мы есть. И они не позволяют никому унижать родителей, даже если их родители действительно плохи. Если я скажу про своих маму или папу, что она или он плохие, — это мое право. Но если вы это скажете — это будет большой ссорой. А если моя мама говорит, что она плохая,

что тогда будет? Тогда я буду ссориться с мамой, потому что никто не имеет права пренебрегать моей мамой, даже она сама.

Депрессия — это самый страшный стресс, который мы можем выдержать. Хуже ничего быть не может. Не зря люди убегают в смерть: или физическую, или духовную. Что означает депрессия, может понять только человек, который сам был в этом тяжелейшем состоянии.

И когда вы узнаете о человеке, что он в депрессии, то это ваш учитель, который говорит: «Я не зря подошел к тебе так близко. Это твоя проблема. Да, я не умел учиться. Я страдаю теперь. А ты учись — ты ведь еще не опоздал».

Сейчас депрессия — судьба почти каждого белого образованного человека. У простых людей эта проблема невелика. Почему так много депрессии у белых, развитых людей? Да мы ведь не знаем уже, что хотим. Наши желания безграничны. Мы давным-давно отучились спрашивать себя, нужно ли вообще то, чего мы хотим.

Всеми этими средствами против депрессии мы подавляем ее. Вспомните наши утратившие равновесие жизненные весы, о которых мы уже говорили: материальный конец слишком прижат к земле, духовный — слишком высоко в небе. Теперь мы подавляем это, и весы принимают обратное положение. Мы можем подавлять свою депрессию страхом, стыдом и всеми возможностями так, что чаши весов встанут перед нами наоборот: небо — к земле, а земля — в небо. Это состояние уже называется **апатия**. В этом состоянии человеку безразличен весь живой мир, но у него сверхчувствительность к неживому миру. И если весы принимают почти вертикальное положение, то возникает интерес и сверхчувствительность к самому неживому в неживом.

Какая в нашем мире энергия самая мертвая? Это деньги. Человек может дойти до абсолютной апатии относительно всего живого. Чем больше человек страдает от всего, чем больше окружающая среда его порицает, унижает, обвиняет, оценивает, стыдит, тем больше этот человек становится бесчувственным со всех точек зрения. Ведь страдания убивают чувства. Постепенно и незаметно для этого человека и для всех остальных мы своим поведением уничтожаем его. Все начинается дома, в семье. Если дома не было подобного отношения, тогда весь мир может показывать на меня пальцем, стыдить и унижать. Но я знаю: Святой дом поддерживает меня, даже если весь мир не понимает и не принимает.

А вот если дома унижают без перерыва, тогда это распространяется на весь мир, и самое важное — это отношение мамы. Даже когда отец, творец материального мира, рассердится и побьет меня — это маленькая беда, если есть мама, которая потом погладит, поможет из любви, тогда все будет в порядке. Это — роль мамы, потому что женщина — творец духовного мира.

Предположим, какой-то человек — самый ужасный преступник в мире. Все хотят его уничтожить, но мама этого человека, которая раньше не умела любить и причинила ему боль, привела его к тому, что с ним случилось, но сейчас она поняла свою ошибку и прижимает этого ужасного преступника с порога к своей груди. Обнимает, гладит, любит и прощает его. Тогда этот человек в один момент может стать святым. В мире есть святые, которые стали таковыми после убийства человека. И это произойдет, если только мама поймет свою ошибку.

Когда человек страдает вообще от всех, его единственная вина в том, что он хочет жить и не хочет умереть, тогда он становится апатичным. **Апатия — это равнодушие**. Равнодушие ко всему живому, зато сверхчувствительность к деньгам. Деньги становятся божеством. Кто обожает деньги, к тому приходят деньги. А кто ищет в это же время любви, тому мало денег приходит.

В апатии есть два разных типа людей. Смешанные варианты тоже, конечно, есть, но основных типов — два. Остальное уже смешивайте сами.

Первый тип — это люди, которых называют плохими. Если одного человека судят за то, что он убил другого человека, и если подозреваемый признает, что совершил убийство, но не признает, что виноват, — это говорит его апатия. В апатии, только в апатии человек пойдет прицельно убивать. Все остальные убийства — это случайность, когда резкая злоба выскочила из человека. И когда человек не признает свою вину, значит, он в душе уверен: этого негодяя надо было убить. И так как никто этого не хотел делать, мне пришлось совершить такой поступок. Все преступники в тюрьмах думают так. Эти люди никогда не чувствовали материнской любви.

А мама не любила свое дитя, потому что не любила себя, потому что трудно такую грешницу полюбить. Так наши догмы уничтожают в нас человечность, уничтожают в первую очередь женщину — творца духовного мира. Ну, милые женщины, кто придет нас спасать? Никто. Только мы сами. Никто не способен это сделать, кроме нас самих.

Второй тип — хорошие люди. Я несколько лет не понимала людей, которые без перерыва обвиняли других, непрерывно словами, делами наказывали других. Я не понимала почему. Да потому, что в каждом из них они видели самих себя.

Мне очень трудно указывать людям на их недостатки. Если скажу про человека что-то плохое, то обязательно укажу, что конкретно, и обязательно покажу другой конец, чтобы не осталось оценкой. Сначала делала это бессознательно, теперь делаю сознательно. Но раньше я не понимала таких людей. И однажды сделала открытие. Пришла ко мне старая женщина, такая скромная, хорошая женщина, умница — о ней можно говорить только хорошее. Вдруг она начала рассказывать, какая она бедняжка, всю свою жизнь страдала от окружающих ее плохих людей. Я задала себе вопрос: «Ну что я слушаю? Господи! Ну слушай. Если я кого-то так слушаю, значит, там есть что услышать. Если я слушаю, я учусь. Чему? Не знаю. Но я найду, если дам себе время задуматься, дам время прийти к пониманию». И через час слушания я отчетливо осознала: я сочувствую этой женщине. В этот момент я поняла, что означает сочувствие. Сочувствие вызывает жалость. Таких людей нельзя жалеть, ни в коем случае. Почему? У моей мамы была «профессия» вечно умирающего, и она всегда только плакала от жалости к себе. Но чтобы жить, я не могу жалеть. Поэтому я никогда не была бессильной, поскольку только жалость к себе вызывает бессилие. И сейчас я чувствую сочувствие. Это такое ужасное чувство, что полгода я сознательно никому не сочувствовала. Я не была готова к этому, признаюсь, и сейчас не готова.

Каждый раз, когда сочувствую до глубины души, я получаю удар. То, чем я сейчас болею, такой же удар. И знаете, я перестала удивляться, почему люди не сочувствуют другим. У нас со своими проблемами полно дел и чувствовать грязь в душе других людей мы просто не готовы.

Мудрое поведение — не обвинять никого в том, что мне не сопереживают. Нечего сочувствовать — почувствуйте сами, что в вашей душе, это понимают и другие. Святой может сочувствовать нам, потому что его чистая душа не страдает от того, что у другого на душе. А мы после сочувствия сразу испытываем жалость. Жалость вызывает у нас перенос энергии: то, что находится в его душе, переходит уже в вашу душу. Вытерпите ли вы?

Чтобы развивать свое сочувствие, начинайте сочувствовать, не важно чему. Вот я сочувствую этому микрофону. Или идите сочувствуйте тому дереву. И совсем неожиданно вы почувствуете: как странно, но это дерево вообще не чувствует так, как чувствуете вы. И так, помаленьку, через различные предметы приближайтесь к человеку. Вы будете немного подготовлены, и удар будет не таким сильным.

Так что я чувствовала? Я чувствовала, что творится в душе человека, который в апатии. У каждого человека апатия имеет свою глубину. В апатии различают три степени: легкую, тяжелую и очень тяжелую.

Легкая степень: в человеке чувство пустоты, пустое место, дырка в душе. Ой, как плохо! Ты никто. У тебя нет никакого авторитета, как ни старайся. А мир-то в беде, помогать хочется. А кто слушает пустое место?

Чувство ничтожества, пустое место — это результат обязательности. Не надо быть обязательным человеком. Будьте человеком. Тогда вы отвечаете за свою жизнь. И не бежите отвечать за жизнь других, потому что это уже не ответственность — это обязательность.

Тяжелая степень: когда мы не освобождаем чувство пустоты, тогда стресс усугубится. Вторая степень апатии — чувство полости. Полость — это такое чувство, как будто пустота притягивает что-то, что вызывает страх, ужас.

Очень тяжелая степень — вакуум. Вакуум втягивает в себя. Как будто вы упали в яму и на вас падает все, что может упасть с высоты: это могут быть камни, бриллианты, куски золота, звезды с неба. Что из этого для вас хорошо? Ничего. При абсолютном вакууме человеку все плохо. Никакого света, никакой надежды. Жить хочется, и тело не умирает, потому что человек не выучил самого главного. Придется жить и страдать, чтобы находить в этом вакууме самого себя.

Такое состояние может привести человека к смерти без всяких физических заболеваний. Если человек держится, цепляется за жизнь, не хочет умирать, тогда единственное, что облегчает его состояние и успокаивает его душу, — это то, что он грызет с утра до вечера и даже ночью души других людей.

Апатия — безразличие к живому миру. Разве я люблю вас, когда с утра до вечера ною: «Какие вы все плохие, вы ничего не делаете, как вам не стыдно!» Ни в коем случае. Чтобы не умереть самой, я уничтожаю вас. И когда вы, такие добренькие, хотите мне только хорошего, боитесь, что я умру, если вы не дадите мне грызть вашу душу, тогда все становится еще хуже. А если среди вас найдется хоть один человек, который из любви скажет мне прямо в лицо, что думает, может, я проснусь.

Найдите мне в настоящее время таких людей, которые говорили бы истину. Нет таких. Следите за своими словами, за своим поведением. Ну, действительно, если нельзя обойтись без вежливостей, то говорите их хотя бы меньше. Лгите меньше. Скажите только необходимое. Потому что эта пена вежливости тоже мешает жить.

Немного о разочарованиях

Кто из вас не разочарован в чем-то или в ком-то? Нет таких людей в зале? Оказывается, есть несколько человек. Простите, опять вы лжете сами себе.

Если бы человек жил где-нибудь в тайге в одиночестве, и тогда это было бы маловероятно.

Кто читал мои книги, тот знает, как медленно я развиваюсь. И когда читаешь — становится интересно: а что будет дальше? Правильно? Следующее будет еще интереснее.

Когда я писала вторую книгу, я как врач уже думала, что хочу знать, как у людей появляются болезни крови. Это такой сумасшедший дом, никто не разбирается откуда что берется. Диагнозы ставят лишь потому, что существуют определенные точки зрения, на основании которых ставят определенный диагноз. А лечить — это как повезет: если повезет — поможет, не повезет — не поможет. Я лет за пять до этого поняла, что **кровь в целом — это женщина, лимфа в целом — это мужчина**. Но как все в мире имеет две стороны, два конца одного целого, так и в крови: красная кровь — женщина, белая кровь — мужчина. И так понимание постепенно становится точнее, точнее и точнее. И вдруг — тупик. Не продвигаюсь дальше. Я поняла, что нужно что-то еще понять, и тогда истина откроется для меня. Я просто пока не готова. Зачем спешить? Все равно, если спешить, полноценно не получится, получится кое-как, но это не поможет. При написании следующей книги я уже дошла до этого.

Итак, мы говорим про **разочарования**, которые, по сути, являются **стрессами почек**.

Когда я в течение года изучаю одну большую тему, то за это время волна за волной тема, как при большой буре, накатывает на меня. Я просто еще не успеваю пройти тщательно один стресс, не говоря о том, чтобы написать это на бумаге, как набегают следующие волны. Итак, 2001 год — год греха. Грех — самое тяжелое чувство вины — почва для самых тяжелых заболеваний, самых мутных, не имеющих границ очагов, они захватывают весь организм — это системные заболевания.

Системные заболевания — заболевания, которые захватывают одну ткань. Но какую? Ну, скажем, соединительную ткань. Между прочим, 85 % нашего тела (по весу) — соединительная ткань. Только мы не обращаем на это внимание, даже медики про это не говорят прежде, чем появится у нас ревматическое заболевание соединительной ткани. В принципе — все ткани представляют собой соединительную ткань, в которую входят определенные клетки. Например, мышечная ткань — это соединительная ткань, состоящая из мышечных клеток. Костная ткань — соединительная ткань, состоящая из костных клеток. Кровь — соединительная ткань, состоящая из клеток крови, и т. д.

Может быть системное заболевание крови, лимфы, мышц, костей, хрящей, нервов. Заболевание, которое захватывает весь организм, — это результат подавления страхом стрессов. И когда мы свою депрессию не выдерживаем, тогда у нас и появляется физическое заболевание, но системное. То есть **депрессия — почва для системных заболеваний**.

А если у вас откажет какая-то ткань целиком, удалять нечего: кровь выпустить невозможно, лимфу выпустить невозможно. Если продолжаете жить, то становитесь живым трупом.

И все опять начинается с того, что мы не умеем освобождать свое чувство вины, от которого чувствуем себя плохо. Мы хотим чувствовать себя хорошо и от этого стараемся делать все больше и больше хорошего. Делаем, делаем, делаем, делаем. Вспомните, когда вы делали много добра, вы ждали, чтобы к вам относились как к хорошему человеку. Общепринятый порядок: я делаю вам добро, но естественно, что и вы тоже делаете мне добро. И если вы не делаете — какое разочарование! Ужасно!

Если простой человек в депрессии, то у него потребности небольшие. Он просто ждет, что кто-то, кому он делает что-то хорошее, ответит ему тем же. А вот если я уже борец с мировой несправедливостью, то вижу, сколько людей нуждаются в помощи, и стараюсь, стараюсь, стараюсь... А все осталось как есть. Никто не ответил мне тем же. И разочарование гораздо больше.

Но если я спаситель мира, а вы все не бегаєте со мной, не спасаете, — какое ужасное разочарование. И все эти эмоции бьют прямо в почки, потому что **разочарование — стресс почек**. Разочарование приводит к нарушению обмена жидкостей в организме.

Вы знаете, что густота воды — это последствие сгущения воздуха. То есть, чтобы говорить про почки, нужно говорить про орган, от которого зависит движение воздуха. Легкие не двигают воздух. Диафрагма двигает воздух, легкие только воспринимают это и осуществляют этот процесс.

Что является стрессом диафрагмы? — **Несправедливость**. А несправедливость — то, что мы считаем несправедливостью. В мире нет несправедливости. Все справедливо. Бог не может быть несправедливым. Справедливость — это то, что каждый заслуживает за то, что сам создал. Это естественный закон причины и следствия.

Если мы не умеем жить иначе, чем через страдания, то эти страдания точно соответствуют нашему непониманию. Страдания говорят нам: «Учись, человек, ты не понял чего-то». Физическое заболевание свидетельствует о наивности человека. Нужно освободить свою наивность. Заболевание духовное — результат эгоизма. Какая разница? Если смотреть через разочарование, то моя наивность выражается в том, что если я делаю вам добро, то считаю абсолютно естественным, что вы мне ответите тем же. Как же может быть иначе? Я эмоционально делаю такой вывод. **Наивность — это знание, которое появляется от эмоций.**

А когда я делаю вам добро, то я знаю, что вы обязаны ответить мне тем же — это и есть мой эгоизм. **Эгоизм — это знание, которое появляется на почве опыта.** Это ведет к духовным проблемам.

Если человек боится несправедливости, то притягивает ее. Примитивный человек убегает, старается защитить себя при помощи ног. Или вообще не пойдет туда, где может быть опасно. А если мы умные, тогда думаем, что избегая плохого, избегаем несправедливости. И если я полезна вам, то вы не будете ко мне несправедливы.

Желание быть полезным. Даже не надо спрашивать, у кого оно есть. Это есть во всех нас. Присмотритесь, насколько оно велико у вас. Вы все стараетесь и провоцируете других использовать вас и уже сыты этим по горло. А когда по горло, тогда приходят и последствия. Пока мы стараемся, пока напрягаемся, собираем стрессы, и в нас их помещается очень много. Невероятно много стрессов может собираться в человеке, и при этом человек не заболевает.

А вот когда уже нестерпимо, когда человек по горло сыт всем этим, то возникает резкий протест — не хочу больше! С этого момента и начинаются заболевания. И если я накопила не так много желаний быть полезной, а теперь резко не хочу, тогда будет маленькое острое заболевание. А когда я много накопила этой энергии, очень много и теперь резко против нее протестую, тогда у меня будет тяжелое, большое, острое заболевание. Может быть, я умру от этого.

А если у меня отчаяние? **Отчаяние** — такой стресс, с которым действительно нужно быть осторожным. **Освобождать отчаяние — это уже управлять, руководить своим заболеванием.** Чрезвычайно важно, если у меня в душе очень много накопилось стрессов, спокойно их освободить. Мы очень постепенно собирали это в кучу. Теперь все это выбросить одномоментно, резко — большой злобой — нельзя. От этого может наступить смерть. Медленно собирали, медленно и освобождаем. Пусть это заболевание будет длительным, хроническим, но нам дается время. За это время мы можем сделать серьезную очистительную работу.

Итак, **стресс несправедливости.** Запомните и освободите. Подумайте, сколько несправедливости сейчас вы видите в мире, и к вам в том числе! Думали об этом? Тогда идите напрямую обратно в детство. Подумайте об отношениях между родителями, и вы заметите, что несправедливое отношение родителей друг к другу и к вам, как вы его видели, породило точно такое же мнение у вас по поводу несправедливости мира. Это и говорит, что каждый из нас пришел учиться чему-то личному, и корни этого в нашей семье. И все это происходит одинаково во всем мире.

Главное — признать это и обязательно заниматься собой. Хорошо знать, но если мы эти знания не используем на практике, тогда эти хорошие знания становятся плохими, т. к. начинают разрушать нас. Признать при помощи этих знаний, что у меня есть проблема, — хорошо, но этого мало. Если мы уже на довольно высоком уровне развития, нам нужно обязательно освобождать накопленные в себе энергии, заниматься очисткой.

Проблема несправедливости, желание быть полезным переходит на почки. Чтобы говорить про почки, надо идти в детство, к маме. Мы приходим в этот мир — и для нас нет ни хорошего, ни плохого. Для нас здесь все просто есть, и это все так интересно, что не приходится невозможно. Мы приходим, духовные существа, какие мы есть по сути, и живем по духовным законам. По этим законам можно жить и на материальном уровне, потому что земной шар — часть бесконечного неба.

К сожалению, на материальном уровне люди забыли и не хотят признавать духовные законы. Они выдумали другие законы, которые зачастую противоречат друг другу. И вот когда ребенок приходит в этот мир, ему очень важно приспособиться к тому, что в нем есть. И кто поможет ребёнку? — Конечно, мама. С первых часов беременности начинается эта работа. Если женщина — душа чистая, как Дева Мария, — она сразу почувствует, что беременна. И начинается подготовка к материальной жизни ребенка. Во время беременности у этой женщины все в порядке, роды в порядке. Здоровье ребенка и его судьба в порядке. Колебания — в пределах коридора нормы.

Но таких мам мало. И нам нужно простить свою маму. Нужно постараться понять, почему моя мама этого не умела, она не виновата в этом. Она тоже ученица в школе жизни. И насколько она не сумела, я исправляю ее ошибки, потому что она — моя душа, мой святой выбор.

Когда ребенок приходит к маме и говорит, например, про свое хорошее — то это их личные

отношения. Когда мама умеет быть просто мамой, этот разговор останется между ними. К сожалению, большинство мам хотят быть хорошими мамами. И что тогда случается? Мамы бегут и начинают трезвонить об этом на каждом углу. И ребенок получает себе начальный почечный стресс — это **злоупотребление доверием**.

Никто не скажет нам, какой ребенок придет. Может, этот ребенок в прошлой жизни ужасно страдал от злоупотребления доверием. И теперь достаточно одной капли, чтобы сосуд переполнился. Только один раз мама из гордости, что у нее такой замечательный ребенок, расскажет чужим людям, какой он у нее хороший, какой умный малыш или как он что-то хорошо придумал или сделал, и ребенок теперь никогда уже не откроет рот при маме, а мама символизирует для него весь мир.

Чем больше мы страдали от мамы, чем больше мы уходим физически или духовно от нее, то есть защищаем себя таким способом, тем больше вообще, не можем понять, насколько мы видим мир *только* как маму. А вот когда начинаем освобождать свою маму, то эта многолетняя работа даст однажды результат — нам откроется собственное мировоззрение.

Господи, мне 50 лет, а я до сих пор смотрела на жизнь сквозь очки под названием «моя мама». Протестовала против этого, не хотела признать, отрицала. Однако другие видели: точно, как мама, еще хуже. Потому что похожие стрессы накапливались еще дольше. Так что, если ваш ребенок придет к вам и вы дадите себе время поговорить с ребенком обо всем, тогда вы почувствуете — это святое.

Просите прощения у ребенка сначала в душе своей, потом на словах. И простите ребенка за то, что он не сразу начинает вам снова доверять. Чтобы вернуть доверие, нужно время. Представьте, ребенок приходит к маме рассказать о своем плохом, что делает хорошая мама? Опять, чтобы доказать, что она лучше, чем ее плохой ребенок, она пойдет рассказывать это другим. А это вызывает у ребенка уже энергию стыда. Стыд — это стресс, который ставит все на свои места. И стресс злоупотребления доверием у вашего ребенка не может уже самопроизвольно растаять. Понадобится время, чтобы ваш ребенок стал взрослым, самостоятельно мыслящим человеком и, может быть, научился освобождать свой стыд.

Что нужно, когда ребенок говорит про свое хорошее или плохое? Никогда не говорите «нет». Старайтесь понять, что ребенок всегда видит мир чище и полноценнее, чем вы. Скажите ребенку, независимо от того, что он говорит «да». Но добавьте свою точку зрения. Говорите: «Да, все так, как ты видишь, но нам нужно учитывать понимание других людей, иначе тебя никто не поймет». Главное, чтобы вы остались человеком. И учите своего ребенка тоже оставаться человеком. Не стать *хорошим* человеком, который нравится всем, и в этом стремлении всем нравиться, все больше и больше обманывает себя. Никто не страдает, если ругают только по необходимости.

Злоупотребление доверием по-другому можно называть **использованием**. Использовать можно многое.

Первая ступень стресса злоупотребление доверием, когда используют то, что человек имеет. Это то, что у вас есть: деньги, квартира, машина, еще что-нибудь. У вас есть все! А почему мне не даете? Почему люди такие плохие? И когда человека в этом убеждают все больше и больше, он уже начинает сомневаться и отдает. Думаете, ему скажут спасибо?

Из вежливости скажут спасибо, а подумают: «Почему больше не дал?» И когда вы еще отдаете, хотя никому ничего не должны, другие только этого и ждут. Ждут, чтобы вы прожили их жизнь. И только желание, чтобы вас считали хорошим человеком, толкает вас делать это. Делаете против божественных законов жизни.

А когда вас уже нет, кто тогда им даст все это?.. А может, следующего не окажется, может, не найдется такого дурака? Значит, вы причинили этому человеку много зла: оставили его беспомощным, нищим, может быть, он от голода без вас умрет.

Поэтому, если кто-то хочет от вас что-то получить, спрашивайте себя: нужно ли вам это? Если он действительно «попал в яму», находится в ужасной беде, нужно ли ему сейчас помогать? Хорошо — один раз нужно, и вы поможете. А если этот же человек второй раз хочет вашей помощи, то просто из любви скажите: «Но это уже твоя проблема». Потом он вам еще спасибо скажет.

Вторая ступень — когда используют то, что человек умеет. Вы умеете, вы и делаете, а мы ничего не умеем. Я на своем опыте это очень хорошо знаю. Это же сразу плохим человеком становишься, если другой знает, что я что-то умею, а не делаю для него. Он придет как подарок, приведет еще весь свой выводок с собой. Им руководит не желание больше узнать, нет. Книги ведь тоже можно читать. Но читать лень. Лучше прийти, чтобы я все точно, подробно рассказала. Если это делаю, в следующий раз приходит — я вижу, что он с собой совсем не работал. Он теперь надеется, что я стала еще добрее и буду тащить его на себе дальше. Ну сколько же можно?

Хороший человек ведь не может смотреть, как другого человека помаленьку засасывает в

болото. Ведь он будет вытаскивать несчастного. И так все больше и больше. И чем больше мы стараемся быть хорошими учителями (а среди вас обязательно есть учителя, и в каком-то смысле мы все — учителя друг для друга), чем больше вы хотите быть добрыми и все свои знания разжевывать ученику — все упражнения делаете, задачи решаете, знаете, ваш ученик и не попробует ничего делать сам. А потом вы удивляетесь: какие безответственные эти дети, эта молодежь! Ну как они справятся! Это очень тонкая грань — умение ощущать эту нормальность, ее нужно чувствовать, для этого необходимо только одно — время. Дайте себе время в отношениях с учеником понимать, что он думает и чувствует. И если из души скажете ему истину, не из эмоций, а из любви, то он не обидится — он начинает учиться.

Третья ступень — употребление или использование имени человека. Имя человека можно использовать как имя Бога, как щит и меч — для защиты и нападения. Вот придет человек (очень часто среди умных людей такое встречается) и раньше, чем назовет свое имя, скажет: я ученик такого-то профессора. Какое значение здесь имеет ваш профессор? Он что, за дверью? Тогда почему вы говорите, что вы ученик этого профессора? Это не имеет значения. Мы — люди. Нам не нужно говорить, что я секретарь Президента. Я — человек, ты — человек. Общаемся по-человечески. Не профессионально, не по кошельку, а по-человечески. А это, оказывается, так тяжело, господа! Мы как щитом прикрываемся всякими почетными именами и званиями.

Это допустимо, наверное, в официальном месте. А если приходят к врачам? Ну как это можно? Разве кто-то для врача важнее, чем его пациент? Ведь нет никакой разницы, мы — просто люди. Мы все это хорошо знаем, правильно все говорим, но все остается пустыми словами. И чтобы вас не касались эти пустые слова, не делали вам больно, освободите из себя злоупотребление доверием — это очень тяжелый стресс. Этот стресс вызывает нарушение водного обмена в организме. Пока человек старается быть выше этого, пока человек доказывает, что он лучше других и гордится тем, что не сдастся, у него накапливаются отеки. Отеки чаще всего могут быть на ногах или на лице. Лицо — это место иллюзий. Про иллюзии еще поговорим.

Отеки могут быть везде. Иногда вы чувствуете, как руки отекают. Это может быть в животе, может быть, в любой части организма. Это может быть кратковременно, а может быть долго.

Когда вы страдаете от того, что вас используют, злоупотребляют вашим доверием, но мобилизуете все свои силы, чтобы не признать, чтобы не показывать, что вы уже не можете это переносить, — ваши отеки все растут и растут.

У людей страшные отеки. Я как-то летом видела очень полную женщину с такими отекшими ногами, что у меня было чувство, если я прикоснусь не очень гладкими руками (а я грядки полола), то ее кожа — так она истончилась от натяжения — лопнет, как ситец.

Этой женщине нечем было гордиться. Она в глубокой яме. И уже не было ни работы, ни денег, ни старого имущества, чтобы еще что-то продать. Единственное ее достояние — гордыня, связанная с тем, что она не сдается маме. Она была жертвой мамы, всю жизнь доказывала маме, что она лучше, чем та о ней думает. А у мамы ветер в голове — она вообще ни о чем не думает. Больше часа я пыталась убедить женщину в том, что мама о ней ничего не думает. Дочь думает, что мама считает ее плохой. И от того, что так думает, так и страдает.

Через час после приема следующего пациента смотрю, моя пациентка сидит в приемной. Я не спросила причину задержки ее, решив, что она читает новые книги. Часа через четыре, я уже заканчиваю прием, вижу — сидит. Мне хочется сказать женщине, что пора уходить домой. Она просит прощения и говорит, что не может уйти, поскольку она не может отойти от туалета. Отеки начали просто истекать. Сжатие в голове ушло, почки заработали.

Когда человек начинает стыдиться из-за того, что им злоупотребляют, что он такой дурак, дал себя так использовать, тогда возникает сухость, поскольку стыд сушит. Где бы ни была у вас сухость: внутри, на коже или на слизистых — причина этому стыд. Запомните, **сухость — это всегда стыд.**

Например, у меня во рту сухость. Может быть, я простудилась? Нет, от холода не заболеешь. Мне стыдно двигать своими губами, в связи с тем что я знаю о своем плохом владении русским языком, оно мешает так говорить с вами, чтобы самой быть довольной. И поэтому — сухость во рту. Моя проблема? Да. Я признаю это. Я не хвастаюсь, что у меня стресс. Я просто не успела так поработать с этим стыдом, чтобы у меня его не было, но я работаю дальше.

Стресс злоупотребления доверием переходит в следующий — гораздо более тяжелый — это **энергия подлости.**

Когда злоупотребляют доверием, то используют один к одному то, что есть. Ведь невозможно использовать больше имущества, чем у меня есть, или больше знаний, чем у меня есть, или больше известности, чем у меня есть. А подлость — это уже что-то в голове. И добавлять ее можно по-разному. Можно добавлять один процент подлости, а можно девяносто девять. И чем больше процент,

тем больше в теле собирается грязи, до самой густой грязи, которая похожа на сажу в трубе.

Вы знаете, чем можно чистить сажу? Щеткой трубочиста. А если у вас в кровеносных сосудах на стенках такая сажа, тоже позовете трубочиста? Как чистить? Что чистит сажу? Идите домой — попробуйте. Купите сильные очистительные растворы, химию, которую рекламируют. Попробуйте щеткой. Или возьмите просто воду и тряпочку. И как ни странно, вымоется.

Итак, если мы заботимся о своих жидкостях в теле, вычищается грязь из организма, даже если она как сажа в трубах.

Развитие стресса под названием «подлость» можно подразделить на три ступени по степени нарастания энергии.

Первая ступень — это когда человек страдает от того, что его *мама* — *положительная фантазерка*. Что это означает? Это означает, что мама доказывает свое преимущество тем, что говорит о других людях *только* хорошее и еще выдумывает, добавляет. Вам было когда-нибудь стыдно, что мама хвалит кого-то и старается этим нравиться тому, кому говорит про третьего?

В жизни нет *только* хорошего. И говорить о человеке *только* хорошее и еще лучше — это неправда. Ребенку свойственно быть справедливым, и слышать это ему просто стыдно. И чем больше ребенок запрещает себе поступать так, как мама, тем больше этот ребенок набирает вес. Это вызывает ожирение. Только этот жир быстро набирается и быстро уходит, когда человек хоть немного заботится о себе. **Ожирение — это результат запретов.** Когда человек запрещает себе быть плохим, он становится хорошим и толстым одновременно. Чтобы другие не запрещали мне, я лучше запрещаю себе сам. Этим докажу себе, что я лучше, чем есть. Не другому — себе. Это самое ужасное. Но так мы учимся.

Первая ступень соответствует загрязнению энергией подлости в размере 33 %.

Вторая ступень (66 %) — это когда человек страдает от того, что его *мама* — *отрицательная фантазерка*. В этом случае мама говорит о других людях только плохое и еще преувеличивает, чтобы доказывать свое преимущество.

Когда ребенок стыдится этого и запрещает себе такое поведение, тогда это тоже вызывает у ребенка ожирение, но этот жир — густой. Он медленно собирается и никуда не уходит. Забота о своем теле (всякие диеты, физические нагрузки и все прочее, применяемое во всем мире) не помогает. Во всем мире дети страдают от ожирения. В прошлом году организовали общеевропейскую организацию, которая борется с детским ожирением.

Ожирение — это признак самозащиты. Чтобы быть, нужно, чтобы была мама. Это закон жизни. И это у нас в подсознании так сильно, что мы реагируем на все плохое, что видим у мамы, как на угрозу собственной жизни. А мамы, от своего греха такие плохие, уничтожают себя и, чтобы чувствовать себя лучше, стараются как можно больше разного хорошего делать, чтобы кто-то верил, что они лучше, чем есть. А когда они просто не могут сделать все, что хотели бы, тогда мамы начинают все больше и больше *говорить*, что они лучше, чем есть на самом деле. Но если и это не помогает, они начинают высказывать пренебрежение к другим, чтобы хотя бы так казаться лучше. А ведь энергия пренебрежения делает человека инвалидом. Это уже опасно для жизни. И так как мамы себя уничтожают, их дети накапливают жир, чтобы защищать свою маму. Как жить? Подумайте, все дети разные: в разные моменты были зачаты, по-разному протекали беременность и роды. Ведь это самые важные моменты. С этого все начинается.

Вспомните, какие у вас были отношения с мужем, когда вы забеременели и какие отношения были потом. Все это видно по ребенку. У некоторых беременность наступает внепланово, отношения от этого нехорошие. У вас растет чувство вины, а ребенок соответственно прибавляет в весе.

А может быть по-другому. Вначале все хорошо, но у вас требования очень высокие. Скоро вам и муж не нравится, потому что вы сами себе не нравитесь. И если ребенок все-таки приходит, он возьмет эту энергию себе. Так что, если у вашего ребенка проблемы с весом, нужно обязательно заниматься собой.

С этой точки зрения, немного скажу о проблемах надпочечников. Надпочечники — органы жизни и смерти. Наша жизнь и наша смерть — это наша душа. Душа — это мама. У нас связаны с мамой два больших страха. Это страх перед мамой или страх за маму. В эстонском переводе это звучит как страх перед мамой и страх после мамы.

Страх перед мамой — это страх перед жизнью. Этот страх у нас 24 часа в сутки. И этот страх заставляет нас бороться с мамой и жизнью ради жизни. На это уходит очень много энергии. Это делает человека худым. Чем больше мамины требования, ожидания, надежда, тем больше этот ребенок как «кожа и кости» — в результате у ребенка возникает анорексия.

Анорексия — это ужаснейший страх перед требовательностью мамы. Знаете, что такое анорексия? Когда человек боится что-либо съесть, даже если очень хочется; возьмет пищу в рот, тогда

у него (есть такие аноректики) в области гортани образуется судорога, и, пока человек не выплюнет пищу, судорога не проходит. Пища просто «не лезет в горло». Эти дети будто чувствуют, что не имеют права на еду, которую не заработали. И как ни странно, анорексией не болеют дети из бедных семей, где нет хлеба. Болеют именно дети из обеспеченных семей. Это уже не проблема хлеба, в прямом смысле это проблема духовного хлеба.

Страх за маму — это страх смерти. Чтобы победить смерть, нужно набирать силы, потому что схватка со смертью происходит обычно один раз в жизни. И это вызывает ожирение. Им обязательно страдают люди, которые болели хотя бы один раз до смерти. Они выиграли у своей смерти. Люди, которые прошли клиническую смерть, у матерей которых есть хотя бы небольшие жизненные проблемы или проблемы со здоровьем, обязательно будут страдать ожирением, потому что они не чувствуют страха своей смерти — они ведь победили. Они теперь борцы за жизнь других. Они умеют бороться со смертью.

Но силы требуется все больше и больше. Часто народные целители за короткое время резко прибавляют в весе. Они хотят победить смерть больных людей. Это невозможно.

Вернемся к подлости, то есть подлость — это нечестность. И чем больше мы плохого добавляем к честности, тем больше величина подлости.

Третья ступень подлости — когда набирается в теле грязь густотой с 66 до 99 %: до сажи. Эта ступень — **шантаж, энергия шантажа — выжимание чего-то из кого-то (принуждение кого-то к чему-то).**

Что можно выжать из другого человека? Любовь можно? Нет, невозможно. Здесь свои ступени. Шантаж всегда начинается с эгоизма: от знания чего-то. Скажем, мне о вас многое известно. Некоторые думают, что я знаю про вас все. И без перерыва только тем и занимаюсь, что использую эти знания для своей выгоды. Как будто мне больше нечем заняться. Если человек так думает, ой как хорошо его шантажировать! Дураки всегда везде страдают, поэтому не надо быть таким дураком. Только Бог видит все, но не придет вас шантажировать.

А если вы даете другому человеку средство, для собственного шантажа, кто виноват? Шантажист? Вы сами, конечно. Поэтому, если с человеком что-нибудь происходит, — это его собственная ошибка. Только нужно понимать, что произошло.

Первая ступень — самый низкий, самый примитивный уровень шантажа. У меня кошелек пустой, и я говорю вам просто: «Надо вам или нет, но вы понимаете, если завтра не принесете мне столько, сколько нужно, то послезавтра все про вас все узнают». И вы от страха приносите.

Или я знаю ваше слабое место и жму на него так, как шантажируют в кинофильмах: украдут ребенка или жену и требуют за это деньги, потому что знают — у человека это самое слабое место. Если не принесет, жену больше не увидит. Все равно, сколько требуют денег. Это все низкий уровень шантажа.

Страдают обе стороны. Но я говорю о том, как страдает тот, кого шантажируют. Когда вы думаете, что так много делаете и так мало получаете от государства, — это шантаж государства по отношению к вам. И насколько вы страдаете от этого, настолько у вас собирается в теле грязь. Значит, энергию шантажа нужно освободить.

Между прочим, шантажируют всегда хорошие люди. Пусть страдающий думает иначе, но шантажист — всегда хороший человек.

Вторая ступень. Я — хороший человек, знаю про вас много. **Требую к себе хорошего отношения.** Я не требую от вас денег, я требую, чтобы вы были хорошим по отношению ко мне. Разве это трудно сделать? И когда вы начинаете делать, только тогда понимаете, что это тяжелее, чем дать деньги.

Третья ступень. Я знаю, что я хороший человек, знаю как вы меня любите. **Я требую доказательств любви.** Ну попробуйте докажите. Ни в коем случае вам не удастся. Знаете, когда вы любите, просто любите по-настоящему, тогда никто вас шантажировать не сможет, вы не поддаетесь шантажу. А чем больше вы любите, тем больше вас шантажируют, потому что это не любовь. Самый ужасный шантаж — нажать на больное место любящего человека, чтобы получать от него все, что хочется. И таким шантажом занимается большинство женщин: я заболела, потому что ты плохой; или я уже болею, потому что ты плохой; я не могу выздороветь, потому что ты плохой. Бывает еще хуже. Самое ужасное, что может привести к смертельному исходу, когда один человек скажет другому: «Знаешь, я так хочу тебе хорошего, но тебе со мной так плохо, что я, наверное, себя убью, чтобы тебе было хорошо». Смешно? Знаете, сколько людей страдают от такого шантажа!

Пример из жизни - У меня был случай, яснее которого быть не может. Пришли пациенты на

прием во второй раз. Первый раз они были недели за три до операции сына, ему 21 год. У молодого человека был стеноз митрального клапана (митральный клапан — левосторонний клапан сердца). Врожденный стеноз — это сужение, то есть сужение сердца. Сердце — орган, посредством которого мы любим. И когда там есть сужение, значит, человек боится любить, потому что ужасно боится дать другому повод для шантажа. Я не могла сказать этому парню: «Вам не надо идти на эту операцию, все будет в порядке», состояние было плохое. Я посоветовала поработать над собой, чтобы дать врачам материал получше, чтобы они могли добиться самого хорошего результата. И может быть, они поставили бы не искусственный, а, например, свиной клапан, все-таки природный материал. Так и случилось. Молодой человек сказал, что ему повезло: заменили не весь клапан, а только часть его.

И после операции все было в порядке. Пациенты вернулись ко мне через пять месяцев после операции, потому что клапан за последние три месяца стал таким же, как до операции. Операция оказалась абсолютно бесполезной. В чем дело?

Смотрю и спрашиваю: «Вы хотите избавиться от мамы!» Он был один у меня в кабинете и вдруг крикнул: «Да!» Потом закрыл лицо руками и почти заплакал, потому что выкрикнул истину и понял, что выглядит это, будто он хочет смерти мамы. Я говорю: «Вы сами не понимаете, что хотите. Вы не хотите избавиться от мамы. Вы хотите избавиться от части мамы, которая вас шантажирует». Какое облегчение испытал этот парень! Он ведь не желал смерти мамы. Он понял, в чем его проблема.

А что случилось на самом деле? Врач в больнице сказал маме: «Два месяца после операции нужен покой. Никаких волнений, нужно время, чтобы зажила рана». И очень любящая, очень хорошая мама два месяца «ходила на цыпочках». Как только прошли два месяца, все вернулось на круги своя. И еще добавилось накопившееся за эти два месяца. Она ведь всю жизнь доказывала свою любовь тем, что была готова жертвовать собой, повеситься или отравиться, если вы хотите. Парень выходит из кабинета. Заходят мама и папа. Я сказала им все, что сейчас рассказала вам. Разочаровались. Отец склоняет голову все ниже, понимает, думает. А мама (у меня кабинет маленький, там нечего особенно разглядывать: кое-какие картины простые, цветы, разные мелочи), она смотрит по сторонам, не слушает меня. Я говорю впустую. Она красивая, умная, избалованная. Возраст у них одинаковый, правда, мамочка выглядит на тридцать, а отец — на шестьдесят, старик — весь серый. Он готов носить на руках свою жену. А разве от этого жена может быть счастлива? Нет.

И как только на полсекунды я дала маме возможность открыть рот, она сказала: «Знаете, я давно хотела спросить у вас: как вы думаете, если я себя убью, они станут счастливыми?» У меня аж волосы дыбом встали. И тогда этот мужчина сделал такой жест, которого я никогда не забуду: этот жест отразил процесс, как закрываются сажей артерии сердца. Если повезет, то вы попадете на операционный стол, и врачи помогут вам. Если не повезет, то тут же умрете от инфаркта.

У мужчин в пять раз чаще случаются инфаркты. Те женщины, которые болеют инфарктом, они уже не женщины, они мужчины. Женщины, которые хотят быть очень сильными, прожить жизнь своих любимых, как и мужчина, в итоге приходят к инфаркту.

Милые мамы и женщины, освободите свой грех, потому что этот стресс делает вас такими плохими в ваших собственных глазах. И вы хотите хорошего от тех, кто вас якобы сделал грешными (хотя на самом деле они этого не делали) — от мужчин. И если у вас проблемы с сердцем, это говорит о том, что у вас проблемы с мамой.

Чем больше вы страдаете от подлости и чувствуете, что это подлость, тем активнее процесс загрязнения происходит не только в вашем сердце и в других сосудах, но прямо бьет по почкам. И чем больше в сосудах почек сужение от этой сажи, тем сильнее у вас первый признак перехода проблемы из функциональной в органическую стадию. То есть злоупотребление доверием и подлость вызывают нарушение функции почек, что приводит к снижению очистительных способностей организма. Это первая ступень.

Следующая ступень — заболевание почек. Когда почки физически заболевают, функция тоже страдает. А когда только функция не в порядке, тогда почки могут быть еще не совсем больны. Если функция снижается, никто почек особенно не лечит. И на границе этого состояния будто красный свет горит и предупреждает: «Человек, будь осторожен, твоя жизнь в опасности».

Почки — жизненно важные органы. Если вы не можете неделю и более очистить кишечник — это очень плохо, ну очень плохо! Но не смертельно. А если сутки уже не можете выпустить свою мочу, тогда вы уже на грани смерти. Ваша кровь перестает быть кровью, она превращается в мочу. Это уже беда.

Признак, который говорит: «Человек, ты в опасности», — это повышение давления.

Мы об этом много говорили, но скажу еще раз.

Повышение давления означает, что человек борется. Энергия борьбы. Не надо бороться. Освободите то, с чем хотите бороться.

Что означает давление крови? Ну, скажем, давление крови 120/60. 120 минус 60 останется 60 — это давление пульса. Такое давление пульса означает, что кровь у вас в организме движется хорошо. А вот если оба показателя поднимаются, то уже страдают стенки сосудов. Когда повышается верхнее или нижнее давление — это значит, что человек борется. **Если давление падает — это говорит о том, что человек страдает от чувства вины.** Чувство вины — стресс, подавляющий всякую жизнедеятельность.

Если вы посмотрите на меня, я полный человек, то есть у меня обмен веществ медленный, — это значит, что я работаю со своим чувством вины, Но все-таки в этот момент, сейчас, я не на все сто процентов с вами в значительной мере из-за своего чувства вины.

Я из-за своего чувства вины делюсь с вами своими знаниями, но занимаюсь тем, что освобождаю свое чувство вины, чтобы сделать то, что делаю, потому что так нужно. И это очастливит меня.

Артериальное (верхнее) давление показывает отношение к женскому полу. Венозное (нижнее) давление говорит о вашем отношении к мужскому полу.

Если вы боретесь только с женским полом или с женскими энергиями, с женским началом: мамой, эмоциями (всем, что относится к женскому полу), — давление повышается до 150/60. Такое редко бывает, потому что, если начинается борьба, человек хочет, чтобы другая сторона пришла на помощь. Если не приходит, тогда эта сторона тоже виновата.

Если у вас давление пульса составляет 90, то у вас в висках стучит, сердце колотится — это уже плохо. И от дальнейшего повышения может лопнуть какой-то сосуд.

Когда мы боремся только с мужским полом, до 120/100 поднимается нижнее. Так действует моментальная ужасная злоба на мужа: что он, негодяй, сделал? У вас очень плохое самочувствие, потому что пульсовое давление только 20 — кровь почти не движется. Такое давление очень опасно, особенно если вы разочаровались в любви. Если у вас от этого кровь слишком густая, за очень короткое время может образоваться тромб, который перекроет какой-то жизненно важный центр — и вам грозит паралич или смерть.

Теперь сами думайте, о чем говорит ваше кровяное давление.

Я расскажу интересный случай из своего опыта. У меня всегда было очень низкое давление. Чувство вины у меня было ужасно большим. Я слышала только о болезнях: атмосфера в доме была такая. Год назад во время семинара в Финляндии, все финны сидят развалившись и безусловно показывают, что имеют право требовать, чтобы я сделала их здоровыми. У меня в горле встал ком. И я рассердилась. Вышла бы, высказала бы им — все было бы в порядке. Но тогда меня стали бы считать плохим человеком. А именно этого мы боимся больше всего, потому что если умрем от того, что накопили внутри, то потеряем только тело.

А вот если получили имя плохого человека — то это, как говорится, в огне не горит, в воде не тонет. Это будет надолго. Придете в следующей жизни в этот мир, откроете какую-то книгу, читаете там про кого-то и думаете, ну негодяй, будь он проклят. А потом? Потом вы заболаете, ищите помощь — какой-то ясновидящий говорит, что вас проклинают. И начинает выдумывать, кто вас проклял: какая полная женщина, блондинка и т. п. И я ищу, где этот негодяй? И не понимаю, что я сама себя прокляла. И пока не нахожу, пока не накажу — увеличиваю свою злобу. Я даже купила себе новый аппарат для измерения давления. Слежу за своими стрессами. И когда я дома, тогда я могу несколько раз в день измерять его, чтобы делать выводы.

А теперь я все поняла, уже редко измеряю. Прихожу как-то домой — у меня очень хорошее самочувствие. А вообще, люди очень часто не чувствуют колебания (прыжки) своего давления. Я тоже не чувствую. Вот и в тот день у меня хорошее самочувствие, но все равно думаю: пойду померяю. Смотрю — Господи! — 160/120! Ну вот, думаю, почему?

Ну, хорошо, 160 — это плохо, но не очень. Но 120! Вспоминаю: сегодня на приеме был только один мужчина — вполне нормальный. Совсем нормальный. Проблему понял. Никакой борьбы с ним не было. И вот я все думаю, думаю. Потом пришла мысль: может, я рассердилась немножко на мужа? Нет. Ничего такого не было. Но что-то должно быть?

Начала освобождать просто свое повышенное давление, общаюсь с повышенным давлением, прошу его: «Ну, помоги мне!» Не понимаю, в чем дело, а мне нужно разобраться. И вдруг — озаряет: Господи, я сейчас так ужасно ненавижу умных людей! Сегодня на приеме были женщины, — все

такие умные, такие умные, прямо железные головы и такие во всем правые, притом все такие сердитые, все у них виноватые: мужчины — свиньи, дети — никуда не годятся и т. п. А ум ведь — мужская энергия. Я рассердилась на женщин и на ум. И произошло повышение и того и другого давления. Я поняла и исправила свою ошибку. Через час у меня давление стало 98/60. До сих пор такое же, уже несколько недель прошло.

Итак, видите, как быстро может меняться давление. Вы знаете, что есть, скажем, по гороскопу люди буйные по характеру. Это можно изменить, но нужно учитывать, что не все могут это и не у всех получается так быстро и хорошо.

И когда человек действительно воюет, он реализует свою энергию борьбы, тогда у него давление не повышается. Ну а если человек — воин, но не воюет, подавляет себя, не разрешает себе, то у него будет повышение давления. И если такого человека-воина лечить таблетками, понижающими давление, ему плохо становится. Он чувствует себя хорошо, когда у него нормальное давление, скажем, 170/150 (на 110 или на 100). Потому что мы реализуем свою энергию борьбы через повышение давления. И врачи, когда назначают лекарства, должны интересоваться домашними условиями, работой, учитывать это. И о причинах повышения давления тоже неплохо говорить, это простые вещи — люди понимают их.

А когда человек не воин по характеру, тогда он ужасно страдает даже от небольшого повышения давления. Такому человеку необходимо лекарство. Но и ему неплохо объяснить: «Это от того, что ты борешься зря, все равно это не поможет».

Низкое давление — гипотония — это проблема чувства вины. Вы можете сами повысить давление, начав обвинять себя. Самый короткий путь для повышения жизнедеятельности, в том числе и кровяного давления, — это страх оказаться виноватым. **Страх оказаться виноватым вызывает у человека и нарушение ритма сердца.**

Предательство — стресс, который вызывает органическое заболевание почек. Кто воспринимает злоупотребление доверием как предательство, у того развивается органическое заболевание почек. Это может случиться от малейшего пустяка. Ничего как будто не было. Кто-то что-то сказал про меня где-то там, и пришел какой-то хороший человек и рассказал мне про это. А у меня от этого заболели почки. И могут так заболеть, что начнется стремительное ухудшение до такой степени, что почки вообще откажут.

А кому-то подлость — предательство. Предательство в мирное время называется изменой. Если человек верен из любви — с его почками ничего не может случиться. А если человек сохраняет верность из страха, из чувства вины или из желания доказывать, что он верный, — этот человек неверный. Этот человек жертвует собой, чтобы доказать, что он верный. А сколько почки могут такое выдерживать?

Если у человека такая проблема, то он постоянно видит вокруг себя измены и слышит о разных случаях неверности. Он постоянно возмущается: «Господи, как им не стыдно совершать такие поступки — предавать, изменять...» Это говорит: «Человек, это — твоя проблема. Им не стыдно делать, тебе стыдно видеть и знать это. Освободи свой стыд и признай, что в мыслях ты тоже предаешь и изменяешь».

Когда мы накапливаем стрессы, которые нас раздражают, и уже сыты ими по горло, тогда мы становимся такими провокаторами, что редко кто устоит и нам не изменит.

А если тому другому просто некогда этим заниматься, может быть, он, трудоголик или что-то подобное, не пойдет на измену, — что вы думаете, я поверю? Нет. Ко мне приходят люди, особенно мужчины, и говорят, что женщины такие ревнивые, они ревнуют к газете, к унитазу, к телевизору. Это беспочвенная ревность: хотя он ничего не делал — она не верит.

Приходят женщины и говорят: «Господи! Я даже фотографию мужчины в журнале посмотреть не могу — тут же сцена ревности». Тот, кто ревнует, — тот не верный, хотя на физическом уровне не изменял. Если вы нападаете на другого с ревностью, потому что он, негодяй, вам изменил, с вами ничего не случится, потому что вы по сути правы.

А вот если другой как ангел, а вы рассердились и ужасно ревнуете, тогда начинаются проблемы. Если при этом вы хотите казаться лучше, чем есть, и не выкричите наружу из себя, а выкричите внутрь, тогда у вас начинаются проблемы с кровью.

Ревность — это стресс, с которого начинаются все нарушения кроветворения, вплоть до рака крови. Вы можете воспринимать ревность как ужаснейший стыд: как люди так могут? Ну как они свои домашние проблемы могут выносить из дома? Как неинтеллигентно! Чем больше вы так думаете, тем сильнее убиваете свою ревность на ходу. Вы даже не подозреваете, что с вами может

такое случиться. Вам стыдно уже в мыслях от такого. Убитая ревность не может вызывать заболевание крови, но она переходит на следующую по тяжести ступень — это заболевание центральной нервной системы, то есть к духовности нашей.

Дух не заболевает, потому что любовь не болеет, а заболевает наша духовность, которую в нашем теле олицетворяет центральная нервная система. От нервной системы зависит — люди мы или животные. И очень важно уходить из этого мира в полном сознании. Мы можем не уметь ни читать, ни писать или мы можем быть высокообразованными, академиками — это не важно. Образование не играет роли — важно умереть по-человечески. Потому что точно так же, как мы уходим из этого мира, мы приходим в следующую жизнь.

Очень важно, чтобы ребенок родился так, чтобы никто не должен был этого ребенка как-то побуждать к жизни. Однако редко бывает, чтобы при рождении ребенка ничего не нужно было делать, просто подставить руки и воспринять этого малыша — остальное он сам уже сделает.

Кто рожал в больнице, знает, какие меры принимают врачи. У гинекологов, у врачей все близко, под рукой, чтобы действовать быстро. Это реанимация. Надо помогать ребенку, обязательно надо помогать.

Но я говорю о том, что нам нужно заботиться о себе сейчас, чтобы мы не родились в следующей жизни белыми или синими, чтобы родились розовыми, нормальными людьми — чтобы мы могли сами дышать, сами шевелить руками и ногами, сами открывать глаза, сами произносить звуки, если хорошие люди хотят услышать.

Не знаю, как у вас, а у нас до сих пор врачи-акушеры ждут, что ребенок придет в этот мир и сразу начнет кричать. Почему кричать? Не надо кричать. Не надо бить ребенка под стопочки или делать всякие трюки, чтобы ребенок из самозащиты начал кричать, чтобы доказать хорошим людям, что легкие открылись и все в порядке. Это наше понимание: кто кричит — тот боеспособен. Но нужно ли воевать сразу с первых моментов жизни? Если ребенок родился и засыпает, сразу с первой минуты, то посмотрите на маму — как устала мама. А ведь ребенок — зеркальное отражение мамы.

Я помню, как моя дочка родила второго сына. Мы все были рядом — она в ванне родила. И мы вели беседу: отец, бабушка, акушерка и она в ванне. Мы все разговариваем и не забываем, что нас не четверо, а пятеро. Между прочим, во время беседы малыш просто собрался родиться. Мама подставила руку ему под голову, он родился на руку мамы и еще плавал там, в воде. За 2—3 минуты помаленьку поднялся на поверхность воды, открыл глаза, посмотрел на нас всех и начал разговаривать — никакого крика. И он разговаривал с нами. Да, просто говорил с нами, произносил свои слова — все так спокойно, как нужно. Но для таких родов необходима подготовка.

А если мы хотим оперативно жить, делать все быстро-быстро, быть постоянно в движении, чтобы доказывать всем все, тогда у нас как в операционной, а это уже жестокость, насилие. Это ненормальная жизнь. Вот это и есть разочарование.

Пример из жизни - Конечно, нужно учитывать то, что есть. Но вернемся к женщине, о которой я рассказывала в главе «Знание, которое пугает», ей 42 года. Она забеременела. Ее подготовили, конечно, к кесареву сечению (первые роды в таком возрасте). Но мы разговаривали с ребенком, мама все рассказала ребенку. Ей не стали делать общий наркоз, мама была в сознании, отец был там же — они сразу общались с малышом, еще раз объяснили ему все, попросили прощения за то, что иначе в этой ситуации они поступить не могли. Дитя все понимает.

Проблема кесарева сечения в том, что такую важную работу (мы называем ее не работой, а делом) делают за ребенка и этим с самого начала приучают малыша что все живут его жизнью. Такой ребенок всю жизнь боится взять на себя ответственность.

Если кто-то из вас родился кесаревым сечением и вы ни в коем случае не признаете, что у вас проблемы с ответственностью, сплуньте через плечо, потому что вы пока доказываете свою ответственность, сколько сил хватает, но это уже другой разговор. Кесарево сечение — это неестественные роды. Но нужно всегда учитывать обстановку.

Этому ребенку уже 11 месяцев, все в порядке. Когда его мама узнала, что беременна, она растерялась. Через три дня ей нужно было идти с классом (она учительница) в велосипедный поход. Ну и что такого? Я сказала, что она может ехать на экскурсию. Не в леса еду, где корни и другие неровности, а еду по асфальту. Беременность, ну и что? Она ведь нормальная женщина.

Если вы себя не считаете ненормальной, то никто не считает. А если кто-то найдется, кто считает (медицина обязательно считает), то вы все понимаете и проблем нет.

Она поехала на свою экскурсию. В шесть месяцев попала на прием к врачу. Она была хорошо подготовлена, но такой встречи все-таки не ожидала. Она поняла, почему врачи так боятся. Это ведь естественно. Она не обиделась на врачей, но несколько разочаровалась, потому что нам, людям, все-

таки хочется говорить о своих достижениях. И если ты пойдешь к врачам, которые смотрят на тебя как на столетнюю старуху и знают, что у тебя раньше не получалось, потому что даже менструации не было. Их не интересовало, как и чем она лечилась — никто не поинтересовался, не спросил об этом. Все сказали только: такого не бывает. Все. Это разочарование.

Когда ребенок не боится прийти в этот мир как человек, он движется по родовым путям головой вперед.

Когда родители очень материальны и ждут просто рождения тела ребенка, то дитя разворачивается ягодицами вперед.

Родители могут про духовность ничего не знать, не подозревать о ее существовании, тогда за 2—3 дня до родов ультразвук показывает ягодичное предлежание. Прибегают и спрашивают, что делать? Я советую начать с ребенком разговаривать и просить помощи у него. Ребенок знает, как ему легче прийти в этот мир. И тем, что вы разговариваете с ребенком, вы уже признали, что он мыслящий человек. Ребенок слышит вас. Вы начинаете общаться со своим малышом как с человеком. Что этому человеку еще нужно? Ничего. И он поворачивается, сам поворачивается. Ребенка нужно считать человеком с того момента, как вы начинаете понимать, что беременны. Если вы еще просите прощения за то, что раньше не догадались об этом, то вы очищаете и прошлое. Ребенок все понимает. Это у вас проблемы с пониманием...

А если ребенок рождается обвитым пуповиной?

Что такое асфиксия? Это недостаток кислорода, то есть воздуха. А это что? Это недостаток свободы, Если женщина должна делать без перерыва все так, как хотят другие, если она еще заставляет себя делать, как другие хотят, какая тут свобода? И ребенок своей асфиксией показывает: дайте мне свободу! Если дадут, сразу асфиксия проходит.

Чтобы понять, что означает пуповина вокруг шеи, подумайте, что такое виселица, веревка на шее? Чем больше давления со стороны окружающих на маму во время беременности, тем больше пуповина обвивает шею ребенка и душит, как веревка.

Если пуповина короткая, то она указывает на отношение матери к ребенку. Чем короче, пуповина, тем больше мама считает этого ребенка своим имуществом, своей собственностью.

Почему иногда ребенок рождается очень быстро?

Чем больше мама боится больницы, тем быстрее ребенок «выскочит» (если у мамы только один страх — перед больницей без всяких дополнений).

Если вы очень боитесь родов, хотите избавиться от бремени, то воды отходят слишком рано. А если ребенок напиться околоплодных вод, это значит, что мама «проглатывает» то, что хотела бы высказать. Дитя поступает так же.

Если ребенок родился в рубашке — это значит малыш очень боится, что его лишат свободы, когда он очень хочет быть самостоятельным, независимым.

Закончим разговор про разочарования. Кто из вас стыдится разочарований? Никогда не открывайте рот, чтобы отвечать за всех. Не говорите, что все стыдятся. Это только ваше мнение. Когда мы стыдимся показать свои разочарования, мы их сжимаем стыдом и подавляем страхом, тогда энергия с уровня почек подается ниже и становится энергией мочевого пузыря. Это называется «огорчение». Все равно, в каком месте тела вы чувствуете горечь, иногда, например, горечь в горле. Еще нет боли, но горькое чувство присутствует в той или иной части тела. Это всегда огорчение. Энергию мочи очень важно сразу выпустить. Настолько важно, что даже природа расположила мочевой пузырь анатомически так, что никаких препятствий нет, чтобы выпустить то, что должно быть выпущено. И не надо заставлять себя держать мочу или говорить детям, чтобы терпели, не надо. И еще не надо, если ребенок хочет писать, стыдить его. Иначе вы сразу делаете большую ошибку, потому что подавление огорчения стыдом приводит к тому, что моча начинает возвращаться в тело. И возвращается через стенки мочевого пузыря в сосуды и соседние органы. А по соседству с мочевым пузырем расположены половые органы. И анатомически это единая мочеполовая система. Ее органы настолько едины, что отделить их невозможно. Степень огорчения соответствует концентрации мочи. И химикаты такой концентрации никак не должны возвращаться в тело.

Если вы занимаетесь уринотерапией, вы поставяете мочу не в сосуды, не в ткани, а употребляете урину как пищу. Осознанно принимая, учитываете, что тело дарит нам очень много,

даже слишком. Когда начинаете употреблять мочу, вы просто даете телу более легкую возможность получения вырабатываемых им химикатов и антител и организму легче выходить из заболевания.

А вообще огорчаться можно от всего, т. к. любое нечто очень сконцентрированное, скажем, сладкое — это по вкусу горькое. Очень концентрированная щелочь и кислота — горькие. Так что, чем больше мы подавляем и сжимаем самого себя, свои проблемы, чем больше мы боимся и стыдимся всего, что у нас внутри, тем больше мы превращаем жидкостную среду своего организма в мочу. И хорошо, если выпустим эту энергию естественным путем, но если стыдимся огорчений, то первое, что заболит, — это мочевой пузырь. А за ним уже и следующие органы.

Почки — органы учения. Жизнь движется вперед только благодаря тому, что человек непрестанно учится, а если уже не учится, то покидает этот мир, чтобы передохнуть. Человек учится на препятствиях, возникающих на дороге своей судьбы. Препятствием является страх. Чем сильнее страх, тем сложнее препятствие. Страх является учителем современной цивилизации, который учит человека быть мудрее животного и развиваться дальше, невзирая на все более крупные препятствия. Развитие есть процесс освобождения от страха.

Камни в почках — это тайная злоба.

Опушение почки или любого другого органа — это **безнадежность**.

Про кисту написано во всех книгах.

Если вы не отпустили или не выплакали печаль (Хорошо помнить, что печаль — это бессильная злоба. (Ред.)), то образуются:

- кисты или полостные доброкачественные опухоли;
- скопления жидкости в органах и полостях;
- отеки в отдельных органах и тканях, на целых участках или по всему телу.

Кисты могут быть столь малых размеров, что вообще никак не проявляются. Зачастую они обнаруживаются случайно. Но бывают кисты гигантские, скорость их роста и характер непредсказуемы.

Может быть одна киста или много кист (поликистоз), Киста всегда определенная печаль и разочарование в соответствующей области. Одна киста — одна большая проблема, много кист — много маленьких проблем. Я могу ужасно разочароваться (море слез) в чем-то или ком-то одном. Возникает одна большая киста. А если я переживаю разные мелкие разочарования на одно, на другое, на третье, я разочаровываюсь, разочаровываюсь и разочаровываюсь. В результате — много маленьких кист.

Лечение кист нельзя откладывать на неопределенное будущее. Ни одна из них не возникла просто так, и просто так они не исчезнут. Не важно, как их лечить — медикаментозно, хирургически или нетрадиционно, — главное, чтобы их не стало.

Понятно, что я лично предпочитаю лечение мыслями, но поддерживаю также лечение лекарственными травами в сочетании с диетой. Мне известно о том, насколько щадяще и глубоко действует гомеопатическое лечение. Я понимаю, что глотать медикаменты человека подталкивает страх. И испытываю грусть, когда человек лишается органа вследствие хирургического вмешательства. Зато я бываю счастлива, когда человек, будучи прогнанным сквозь строй, в конце страданий осознает причину своей болезни и избавляется от нее, чтобы болезнь не перекинулась на другой орган.

Когда у человека 3 или 4 почки, это значит, что человек так сильно хочет защитить себя от разочарования.

Все гнойники — это проблема раба. Признак раба — это желание доказывать себе, что я лучше, чем я есть. От самопожертвования до самого низкого самоуничтожения — это гнойники.

Гной сопровождает злобу, вызванную беспомощностью и бессилием, — униженную злобу. Если человек, маленький душой, духом и телом, ощущает свою беспомощность и неспособность решить ситуацию либо обратить ее себе на пользу, то его злоба непредсказуема. Гной свидетельствует о желании отомстить за долгие унижения вплоть до уничтожения всех, включая и тех, кто вообще к делу не относится. Поэтому унижать, как и потворствовать унижению, дело опасное даже для стороннего наблюдателя.

Таким же образом копится вражда между народами и государствами, которая может тлеть столетиями, как огонь под пеплом, пока не вспыхнет. Но и унижение женского пола, длящееся на

протяжении столетий, отношение к женщинам как к людям второго сорта и их эксплуатация (ибо в мире продолжает существовать право сильного) могут вспыхнуть непредсказуемым и безрассудным огнем злобы в какой угодно ситуации.

Гной — это враждебная злоба, вызванная недовольством жизнью вообще. У человека, которому не по душе ни хорошее, ни плохое, но который тем не менее должен жить и не раскрывать рта и который не имеет ясного понимания того, что делать дальше, не успеет пройти один гнойник, как возникает другой. Маленькая злоба — маленький гнойник, большая злоба — большой гнойник. Таков же и его характер: едва маленький враг или плохая ситуация успели исчезнуть с горизонта, как возникают препятствия посерьезнее. Безрассудная враждебность по отношению к жизни, которую человек скрывает из-за желания быть хорошим, прорывается наружу в виде гноя. Гнойные прыщи на лице также являются результатом постоянно подпитываемой униженной злобы. Прыщ уже сам по себе провоцирует последующее унижение, даже если никто его не замечает.

Если у нас где-то большой отек, это большая проблемами большое разочарование и печаль.

Отек говорит о том, что вы преувеличиваете, вспоминая все те случаи, когда он причинял вам боль, что он, впрочем, будет делать и впредь. Отек предупреждает, что из-за преувеличения вы можете впасть в отчаяние и перестанете видеть его хорошую сторону.

Например, если вы уверены в том, что всегда заболеваете от холода, и вообще считаете, что холод — это плохой и люди все равно от него заболывают, то на месте подлинной причины возникает отек. Кто талдычит «все равно», у того отек и должен возникнуть.

Отек всегда печаль, но обязательно вместе с разочарованием. Отек может быть маленьким, где-то в полостях, место его нахождения показывает нам область, где мы пережили разочарование. Если смотрим на что-то и испытываем ужасное разочарование от того, что видим, то появляется отек в области глаз.

Меня иногда спрашивают, при каком облучении дух уходит, т. к. слышали, что дух при облучении уходит.

Все равно, чем мы уничтожаем дух. Дух не дает уничтожать себя. Мы можем уничтожить свою духовность. Подумайте, что обозначает дух и что обозначает духовность. Дух — это что-то, что существует. А духовность — это путь к этому. Если мы употребляем что-то или бываем в атмосфере чего-то, что уничтожает дух, то дух уходит со своим центром подальше, и у нас страдает наша **духовность, то есть центральная нервная система**. Просто ум уходит. Ведь ум — это инструмент, благодаря которому мы развиваемся. Облучение, конечно, уничтожает и тело. Дух — это все. В духе, как в бесконечном небе, находится душа. Душа — это как атмосфера вокруг земли. А тело — это как земной шар. Почитайте последние две книги, там я писала про то, что есть дух, душа и тело. Спокойно, медленно почитайте, тогда поймете.

О том, как человек приходит в тело, я расскажу подробнее, чем в первой книге, в последующем изложении. Для этого поясним понятие «дух». Когда мы говорим о духе, то обычно его себе, не представляем. Говоря о духе, мы не догадываемся, что в действительности ведем речь о средоточии эфемерного безграничного духа, которое находится где-то, куда-то пришло либо куда-то ушло. В принципе дух подобен бесконечному небу, о чем мы еще будем говорить подробнее.

Всякий человек, он же духовное создание, приходит в физическое тело по-своему.

I. Дух ребенка приходит одновременно с телом.

Духовное создание, то есть дух, приходит в физическое тело в момент образования физического тела. Иначе говоря, в тот миг, когда **яйцеклетка принимает в себя сперматозоид**. Так начинается **желанная беременность**. Она может в данный момент и не осознаваться, однако она желанная, если женщина и мужчина обоюдно запланировали зачатие. У такого ребенка амплитуда стрессов небольшая, стрессы не насылают на него хворь и не перекрывают для него жизненный путь. Его не пригибают к земле житейские уроки, т. к. он обладает способностью извлекать из кажущейся пустяковой проблемы важный вывод.

Родители, которые любят друг друга и считаются друг с другом, считаются также и с жизнью и с обстоятельствами, поэтому у них не бывает проблем ни с половой жизнью, ни с предохранением от беременности. Они зачинают столько детей, сколько им нужно, будь то один или одиннадцать. Они счастливы с детьми, и дети счастливы с ними.

Когда нет желания нравиться, нет и нежелания нравиться, и человек может благополучно быть

самим собой, а значит, личностью.

II. Дух ребенка приходит до возникновения тела.

Дух приходит в яйцеклетку раньше, если он видит, что мать отталкивает отца, то есть *яйцеклетка отталкивает сперматозоид*. Потребность в физическом рождении есть потребность в развитии, и духовная энергия вынуждена пускаться в ход изобретательность. Ради собственного блага человек способен изобрести все что угодно. Сознание духа знает, что человек, одолеваемый страхами, неспособен принять то, что ему предлагают. Он видит в ближнем самого себя и начинает его отталкивать. Дух видит это и является с любовью, чтобы уравновесить страхи матери. Когда дух обосновывается в яйцеклетке, он обосновывается и в самой женщине. Женщина уже не отталкивает мужчину с прежней силой, и сперматозоид проникает в яйцеклетку. Таким образом этот дух, он же человек, помогает себе воплотиться в теле.

Дух — это воплощение спокойствия. Он наблюдает за всем со стороны и подводит душу к необходимым для усвоения урокам. Дух созерцает метания души и тела в чащобе стрессов, но это его не тревожит, ибо он знает, что таким образом люди познают самих себя. Душа является первичным средством общения, и ее не обманешь. Даже в том случае, если эта душа извела столько обмана и несправедливости, что перестала верить кому-либо, она все равно отличит искренность от фальши. Для того чтобы люди не отвергали того, что вы намерены им отдать, высвободите свое *корыстолюбие*.

III. Дух ребенка приходит после возникновения тела.

Тело всегда находится в энергетическом поле духа и души. Если средоточие духа расположено вне пределов тела, тело как бы лишено духа. Кто думает наперед, тот предпочитает переждать и не спешит появляться в небезопасном месте, откуда тотчас же придется уносить ноги. Дух, что приходит на землю набраться ума-разума, тем самым дает проясниться в нужной мере той напряженной ситуации, что возникла из-за сиюминутного настроения родителей, иначе его приход был бы небезопасен. Сам дух неуязвим, ибо являет собой уравновешенность, но его поведение продиктовано заботой о душе.

Душа — это женщина, мать. Женщина, испытывающая комплекс неполноценности, боится, что ее любовь не нужна, что ее любовь никчемна, а потому цепляется за мужчину и желает ему нравиться. Всем известны обычные уловки, к которым женщины прибегают, когда хотят понравиться мужчине. Это желание может быть столь безмерным, что женщина позволяет проделывать с собой все, что придумает больное воображение мужчины. Обрекающая себя на подобные страдания женщина, скорее всего, в предыдущей жизни отталкивала от себя мужчин с таким великим страхом и ненавистью, что и вовсе осталась без мужа.

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.

Никакого превратного толкования и последующего осуждения не происходит.

Следовательно, для уравновешенности требуется время. Уравновешенный человек понимает, о чем ведет речь собеседник. Неуравновешенный слышит то, что хотел услышать, то есть слышит то, чего хочет сам.

В материальной борьбе за жизнь удар наносится в первую очередь по душе. Будучи неуравновешенной, она легко поддается влиянию. В результате душа и тело образуют тандем, который принимается качать права, да так, что дух покидает тело. *Дух не борется, не побеждает и не сдается, он уходит, потому что он не спешит.* Дух отходит в сторону и ждет, ибо время для него не существует. Сумеет ли данный человек стать человеком в нынешней жизни или только в следующей, а может, ему потребуется на это еще больше времени — для духа не важно.

Моя 3-летняя девочка до сих пор пользуется памперсами и писается ночью?

Да, памперсы — хорошая вещь. Наденьте их дней на 10, тогда будете также «делать» в памперсы. Конечно, ребенок писается ночью, днем ведь нельзя. Памперсы, если в них долго держат, ребенка, уничтожают чувствительность таза. Нужно спокойно приучать ребенка обходиться без этого. Не надо издеваться над малышом, стыдить, обвинять. Надо признать, что я сделала ошибку. Памперсы ведь делают мам ленивыми. Мамы дают памперсам жить жизнью ребенка. Не дают ребенку жить его собственной жизнью. У кого памперсов не было, когда дети были маленькими, — проблем не было. У кого сейчас внуки — посмотрите, сколько проблем. У меня есть внуки. Я сказала дочке: «Ты в 4 месяца начинала на горшок ходить, а что, твои дети хуже, что ли?» Тоже с 4-х месяцев приучили к горшку. В год ребенок не помнит уже, что такое памперс. Зачем такому солидному мужику памперс?

Что означает энурез? Я говорю о его значении на мыслительном уровне. **Энурез — это страх потерять отца.**

Теперь о том, как освободить разочарования. Представьте внутри себя камеру тюрьмы. Если хотите ее получше рассмотреть, представьте, что перед вами киноэкран. Можете выбрать себе одну белую или светлую стену и посмотреть туда. Мне так нравится. Смотрите внимательно, чтобы видеть все подробности камеры тюрьмы и в ней заключенного. Это мое разочарование. Представьте себе это сейчас. Перед вами ваша камера тюрьмы. Тюрьма страха. Здесь сидит заключенный. Его имя — ваше разочарование. Посмотрите на его. Если не видите, это означает, что сейчас пока не видите, тогда почувствуйте. Все-таки есть, обязательно есть. Дайте себе время и начинайте его видеть. Все равно, как заключенный выглядит: человек, животное, птица, насекомое, или тень, или мокрое пятно — не имеет значения. Скажите ему: «Здравствуй, мое разочарование». Признайте, что оно *ваше* разочарование. Обращайтесь к нему, как вы хотели бы, чтобы кто-то к вам обращался из любви. Признайтесь, что это ваша ошибка, что он до сих пор в вашей тюрьме. Представьте теперь, как вы пойдете и откроете одну стену камеры тюрьмы: распахнете большие-большие двухстворчатые двери.

Что происходит с энергией, которую вы высвобождаете? Представьте себе человека, выпущенного вами из плена и от которого вы не требуете ни ответной услуги, ни вознаграждения. Даже не говорите ему, мол, когда со мной приключится беда, буду рассчитывать на твою поддержку. Иными словами, не связываете его никакими обязательствами, освобождаете даже от выражения признательности. Разве он бросится бежать и забудет вас навеки? Он навсегда останется вашим *настоящим* другом, который всегда окажется рядом, когда вам это будет нужно. Если с вами приключится небольшая беда, он будет рядом физически и поможет. Если придет большая беда, он будет рядом с вами духовно и поможет еще эффективнее. Откуда он узнает, когда и где появиться? Ему подскажет сердце.

Это значит, что, если вы оступитесь и упадете, он придет и протянет руку помощи. Беда эта мелкая и помощь небольшая. Если вы окажетесь в крошечном аду и по собственной глупости провалитесь там в бездонную пропасть, откуда не выбраться, то хотя бы за миг до смерти он придет к вам на память. А уже в следующий момент вы окажетесь наверху, возле края пропасти. Каким образом — останется для вас загадкой. То была духовная помощь вашего друга, которую вы приняли, поскольку дверь для нее была открыта. Что не смог сделать ум, сделала любовь. Сердце надоумило ухватиться рукой там, где не рвется, и поставить ногу туда, где есть опора. Сердце умеет то, чего не умеет разум.

А теперь я посоветую кое-что еще. Представьте, что вы откроете еще одну такую же дверь — противоположную. Таким образом, вы теперь открыли две двери: дверь в будущее и дверь в прошлое. И скажите теперь своему заключенному: «Ты свободен, прости, я раньше не умела тебя освободить. Но теперь, насколько умею, настолько освобождаю. Я прощаю себе, что не умела освободить свое разочарование. И милое тело, милые почки, простите, я не умела раньше помочь вам, простите». И наблюдайте, как ваш заключенный идет. Что можно прочитать по его поведению? Посмотрите, как он изменится на свободе, станет, может быть, каким-то другим.

И начинайте снова говорить это же новой категории энергии. Просите у нее прощения, что ее такой, какова она сейчас, не умели освободить. Простите себе опять и делайте это так не потому, что надо, а потому, что это ваше новое осознание, открытие, ваше удивление, что эта энергия сейчас выглядит так, а в следующий момент она выглядит совсем другим стрессом, но все-таки она есть. Начинайте понемногу общаться со своим заключенным как с другим человеком, которого встретили только сейчас, хотя нужно было встретиться давным-давно и поговорить о своих делах откровенно,

чтобы понять друг друга. И вот обо всем, что забыли или чего не успели, вы просто договариваетесь, просите прощения и прощаете так, что душа будет довольна. Вы можете с одним стрессом как с другом идти во времени и в пространстве. Вы можете ложиться ночью спать и прощаться с ним до утра, он может вам показывать себя ночью, он встретит вас утром, и вы продолжаете свой путь. И он становится вашим настоящим другом, который становится все яснее и яснее. И вам интересно. Это может длиться недели, месяцы, может порой забыться, затем вспомниться и вернуться через год или два, потому что тогда вы уже будете в новом качестве и на пути вверх вам просто откроется глубина этой проблемы совсем с другого конца. И для вас откроется опять что-то очень интересное, о чем раньше даже не могли подозревать.

Преждевременные роды — это всегда проблема жизни и смерти, потому что ребенок боится погибнуть. Когда мы боимся чего-то, тогда мы убегаем. Чего мы боимся больше всего? Если хотим жить, то боимся смерти. Ребенок ведь духовный учитель своих родителей, пока он не собрал в себе все стрессы из внешнего мира, он знает и предвидит все. Если мама в проблемах и дитя понимает, что оставаться в утробе все 9 месяцев опасно для жизни, то выбирает себе самое хорошее время для выхода — это 7 месяцев. Тогда все уже и качественно и количественно в порядке, только отсутствует какой-то маленький количественный рост. А вот когда в этот момент начинают сохранять беременность и как-то продлять химикатами, тогда и проблему не решат и вред нанесут. Тогда это уже означает, что ограничивают свободный выбор ребенка. А свобода — это проблема легких. И 8-месячные дети нежные, потому что у них легкие очень нежные. И те, кто родился 8-месячными, страдают всю жизнь от того, что желания других важнее, чем то, что необходимо им.

Как вы знаете, три имени — Вера, Надежда, Любовь — женские имена. Почему такое имя не получили мужчины? Все в жизни так, как нужно, если только мы умеем замечать что-то. Если что-то нам кажется странным и мы начинаем «крутиться» вокруг этой проблемы, тогда эта проблема открывает сама себя как цветок. И мы будем, может быть, когда-нибудь до самой сути это понимать. Тогда поставим перед собой новую проблему, которая через понимание перестанет быть проблемой. Это и есть развитие. Не случайно эти святые имена — женские, ведь женщина — творец духовного мира. А вам когда-нибудь приходило в голову уважать себя только за то, что вы — женщина? Приходила в голову такая мысль? А сколько раз вы ругали себя? Ужасно ругали, ненавидели себя, просто уничтожали себя?

Теперь нужно по-другому. Будьте человеком по отношению к себе, и все будет в порядке. И как ни странно, если мы живем, то от природы или от Бога мы все заслуживаем уважения в самом святом смысле. Мы ни хорошие, мы ни плохие, мы просто есть. Каждый из нас уникален. Другого точно такого на свете нет. Похожих много, но точно такого никогда не было, нет и больше уже никогда не будет. Так и должно быть. Когда мы понимаем это, знаем это и осуществляем это, то все в порядке. Тогда мы счастливые, здоровые, удачливые люди. А когда мы не понимаем, кто мы есть на самом деле, не умеем простить себе, если что-то не получилось сразу, как хотели, тогда мы теряем себя. Мы считаем себя плохими, одинокими, думаем, что не заслуживаем любви, и все больше и больше тоскуем о любви, которая есть, но которой мы не чувствуем. Потому что любовь — это только чувство. И весь мир может говорить мне, как меня любит, а я от своей печали, от разочарования, от огорчения, от никчемности своей просто тихо уничтожаюсь. Никто не может меня оставить в живых, если я сама себя своими стрессами убиваю. Это **закон природы — никто не может прожить жизнь другого.** Если вы запомните это, тогда многим людям станет легче. Почти 200 человек (Аудитория зала. (Ред.)) из 6 миллиардов по-настоящему помогут земному шару. И всем станет легче жить. Кто не чувствует этого, потому что настолько убил свои чувства, тот живет в своем замкнутом мире, но не уничтожает других, а только самого себя. Но мы этому помешать не можем.

Кто читал произведения святых, тот знает, как относятся святые к желаниям. Скажем, Саи Баба говорит просто: «Перестань жить по желанию, и все будет в порядке». И только не умеет сказать, что освободи свое желание, тогда то, что ты желаешь, будет необходимостью. Почему? Почему не учит? Знаете, святые тоже лишь люди, выросшие в своем окружении, и у них свои обычаи, свои умения. Восточные страны! Для них так естественно, что все сказанное люди воспринимают душой и понимают без слов. Но, как видите, восточные люди тоже развиваются, и у них появляется все больше и больше хороших желаний. Плохого ведь никто не желает. Они тоже желают все больше и больше красивого, хорошего, дорогого, комфортного, и желательно — побыстрее. Вот такая торопливость. Так наша алчность, которая хочет хорошего, становится жадностью, которая хочет побыстрее, побольше, получше. Алчность наша — как тот черт, о котором говорят: «Никогда не умрет». А жадность наша — это наша смерть. Не было бы алчности, не было бы жадности. Если мы освободим

одно, то освобождается и другое. И когда мы уходим из этого мира физически, как на каникулы в другие пространства, то мы не уничтожаем себя духовно. Мы идем спокойно, здоровыми, потому что время настало. А когда мы не умеем так идти, значит, что-то мы не выучили. И хорошо, если найдется здесь человек, который помогает тому, кто уходит, легче уходить. Но здесь таких людей тоже мало.

Мы привыкли плакать, когда кто-то уходит, не понимая, что это жалость к самому себе. Причин жалеть себя у каждого много. Но нам из-за эгоизма не приходит в голову, что этим мы не даем уходящим идти по выбранному ими пути. Это их необходимость. Если человек ушел в возрасте одного года, или в 10, или в 20, или в 30 лет — это печально. Печально, что этот человек пришел учиться на такой короткий срок. Но так уж он решил, когда выбирал свою жизнь. Если бы мы занимались собой каждый день хоть немного, то в случае, когда кто-то уходит физически, мы не обвиняли бы себя. Мы ведь не можем прожить его жизнь. Если это наш ребенок и если бы мы по-человечески думали вперед и занимались собой, то даже если он уходит в младенческом возрасте, мы поняли бы, насколько можно было, мы продлили его жизнь. Если бы мы не работали с собой до этого, этот ребенок ушел бы гораздо раньше. Теперь он исполнил свою программу, может быть, очень сложную и тяжелую, только в одном аспекте, но зато при помощи родителей выучил этот урок так, что эта энергия в его жизни в будущем до бесконечности мешать не будет. Так что все равно, кто ушел. Первое, что нужно сделать, — освободить его как заключенного из камеры тюрьмы.

Представьте себе, что у вас в душе расположена тюремная камера.

Это камера Страх.

В камере сидит заключенный.

Представьте, что вы распахиваете дверь комнаты настежь и говорите заключенному:

«Ты свободен. Прости, что до сих пор не предоставлял тебе свободы.

Прости, что взрастил тебя таким, какой ты есть. Отныне ты свободен!»

Глядите, заключенный встает, направляется к двери — зов свободы непреодолим. Наблюдайте, как он переступает через порог, как меняется весь его облик, когда он оказывается на свободе. Распрямляет спину, высоко держит голову, расправляет грудь, дышит легко, глаза светятся. По дороге шагает человек, который чувствует, что земля дарит ему тепло. Именно ему. Цветы цветут, птицы поют — и это тоже для него. Чувство одиночества улетучивается.

Если вы много плакали, потом забыли, это было давно, вы не освободили. Сделайте это сейчас. И близкие милые люди, которые ушли, оказывается, никуда далеко не ушли. Они стали вашими ангелами-хранителями. Но это только, когда вы своими слезами, остальными стрессами перестали их уничтожать. Если с каким-то человеком у нас отношения при жизни такие понимающие и полноценные, что мы даже не станем мешать, когда он начнет уходить, тогда, даже если мы эти духовные вещи не знаем, мы чувствуем его близость.

У меня с отцом были такие понимающие отношения. У него было очень много ошибок. Мама относилась к нему очень плохо, и, наверное, можно сказать, что было очень много плохого в ее отношении к нему. А я понимала его. И все равно, что мама и мир говорили о моем папе, я гордилась тем, что он — мой папа. Эти короткие и редкие разговоры между нами были настолько доверительными, что отец перед смертью мне сказал: «Ты единственный человек, с которым я во всей своей жизни мог разговаривать». Когда он умирал на моих руках, то я, врач, могла бы многое сделать. Скорая была близко, лекарства дома были. Можно было его еще насильно тащить обратно. Пожил бы еще какое-то время. Но я чувствовала — нельзя. Мое чувство сказалось: «Это не любовь». Нельзя мне было мешать своему отцу. Почему? Откуда я знала? Я про духовные вещи тогда ничего не знала. Для меня Бога не было. Я была 100%-ным атеистом. То, что я чувствовала, то, что я знала, будто была в том мире, — это мое дело. Этого я никому не говорила, т. к. знала точно, что меня посчитают сумасшедшей, этим я испугаю маму еще больше. Она и так жила в постоянном страхе. Поэтому я сохранила свою тайну в себе и делала так, как чувствовала. Как только отец умер, как только все хлопоты, связанные с похоронами, были позади, я начала чувствовать, что мой отец здесь, близко. И как только мне немного нужна поддержка, я знаю, он со мной. Рядом со мной очень много моих близких. Что вы думаете я на сцене одна? Нет, кто видеть хочет, кто медитирует, тот видит, что на сцене со мной рядом, конечно, меньше людей, чем в зале, но достаточно много. Были случаи, когда из аудитории приходили люди на сцену и показывали, что они нарисовали во время лекций, а именно — тех, кто со мной на сцене. Многие узнавали людей на рисунках. Это и есть настоящая жизнь. Если вы чувствуете, что вы не один, значит, вы умеете быть просто человеком, не отторгать от себя тех, кто был близок вам и покинул эту жизнь, тогда они точно знают, когда вам нужна поддержка. И они могут

быть на другом конце света, но приходят со скоростью мысли, то есть мгновенно, сюда. Я не забыла их, и они приходят сами, когда это нужно. Насколько вы можете быть человеком, настолько вы способны ощущать их поддержку.

О желаниях и нежеланиях

И желание и нежелание представляют собой энергию страха.

Желание — страх не получить то, что я хочу.

Нежелание — страх получить то, что я не хочу.

Нежелание рождается от принуждения. **Энергия нежелания обосновалась в нижней части туловища.** Его верхняя граница совпадает с 1-м поясничным позвонком, а нижняя включает в себя пальцы ног.

Не будь материальной жизни, не было бы и нежелания.

Страх перед материальными, в том числе экономическими, проблемами тормозит вплоть до остановки (в зависимости от роста страха) движение энергии любви. Неподвижность есть разрушение. Степени разрушения соответствует тяжесть болезни.

Все болезни нижней части тела происходят от нежелания. Нежелание бывает разное:

- не хочу потому, что...
- не хочу из-за того, что...
- не хочу для того, чтобы...
- не хочу в том случае, если...
- не хочу принять то, что будет...
- не хочу смириться с тем, что было...

Нюансы нежелания определяют характер болезни. Величина нежелания определяет степень серьезности болезни. У нежелания есть много разных имен: непокорность, неприятие, упрямство, протест, сопротивление и др.

Нежелание возникает в ответ на физические экономические проблемы. Страх перед экономическими проблемами обязательно перерастает в неприятие экономических, или материальных, проблем. Раз уж имеется страх, то непременно имеется и злоба, даже если мы это отрицаем.

Нежелание является первым звеном в цепочке злобы. Оно подобно учителю, который говорит: *«Милый человек, отпусти меня на волю, и тогда ты будешь с удовольствием делать все то, что раньше делал неохотно. Тогда ты согласишься спросить у оказавшегося на твоём жизненном пути препятствия: „Чему ты хочешь меня научить?“ И сам догадаешься чему, даже если оно не сможет сказать тебе словами».*

Нежелание истребляет движение как в физическом, так и в духовном смысле. Всякое движение есть жизнь вообще. Движение есть развитие со всеми его качествами, обеспечивающими это развитие. Это и познание ребенком самого себя, и детсадовские игры, и учеба в школе, это и ходьба, и налаживание хозяйства. И зачатие детей также является собой движение человека в будущее.

Нижняя часть тела заболевает из-за всяческого нежелания. Например, человек испытывает неприязнь к бегу, поскольку в детстве его вынуждали участвовать в соревнованиях по бегу, либо его родители заняты хозяйственной беготней и принуждают его к тому же. Несмотря на старания, ни один из родителей не добился того, ради чего затевалась беготня. Или же человек испытывает отвращение к учебе, поскольку учиться ему приходилось из-под палки. Нижняя часть тела заболевает также от неприязни к противоположному полу, от неприязни к половой жизни и т. д.

Кто испытывает в душе нежелание зачать ребенка с не самым лучшим представителем противоположного пола, тот может остаться бездетным, ибо нерождённый ребенок знает, что половина его самого нежеланна родителю. Если человек к тому же не желает признавать свои ошибки, то ребенку будет еще труднее явиться.

Нежелание, неприязнь — это как стена поперек дороги нашей судьбы. Ее высота и толщина зависят от того, какой мы ее сами выстроили. Как мы с этой стеной общаемся, так она и ведет себя, или, иначе говоря, так мы ведем себя сами перед всякими препятствиями. Ее можно разрушить, ее можно отпугнуть, ее можно преодолеть и ее можно обогнуть. Ее можно отрицать и тогда налететь на нее с разбегу, как на любое препятствие, которое не замечается, и растянуться в полный рост.

А как ведете себя вы? Каково ваше отношение к препятствиям?

Препятствие можно назвать плохим. Но его можно также назвать хорошим. Тогда это будет ложью, ибо препятствие — это всегда негативность, если оно является препятствием. Оно ждет, чтобы вы его освободили, тогда и вы от Него освободитесь. Оно — тот же учитель, который не имеет права уйти прежде, чем ученик не усвоил его мудрость. Когда вы начнете его освобождать, то и болезнь пойдет на убыль. Они потихоньку уйдут вдвоем.

Надеюсь, вы помните про общение со стрессами. Что значит общение? Об этом говорится в моей второй книге.

Представьте себе, что перед вами стоит ваше нежелание и вы ведете с ним беседу:

I. Дорогое нежелание! Я прощаю тебе то, что ты во мне поселилось. Теперь я знаю, что ты явилось научить меня. Спасибо тебе.

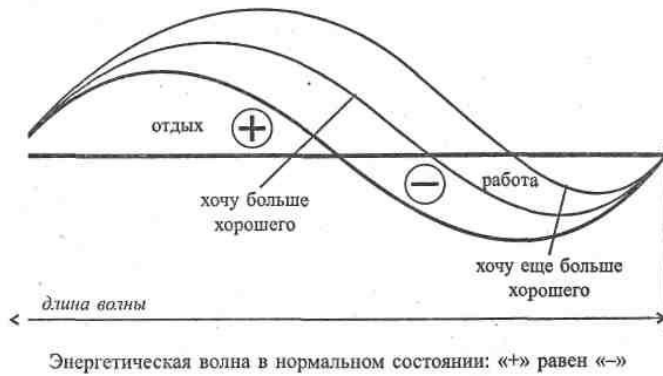
II. Но прости и ты меня за то, что вместо того, чтобы научиться сразу и отпустить тебя на волю, я держал тебя у себя в плену и взрастил до таких размеров, что ты вынуждено причинять мне боль, подавая тем самым знак, чтобы я отпустил тебя. Прости, что я сам до этого не додумался. Теперь я тебя отпускаю. Я уже обнаружил, что причина очень многих неприятных жизненных событий кроется в моем неправильном мышлении, и я буду искать дальше. Я знаю, что ты это видишь и по мере этого освобождаешься.

III. Дорогое тело! Прости меня за то, что я прежде не умел тебе помочь, что и теперь тебе еще приходится идти по рывтинам и ухабам. Но теперь я, по крайней мере, от всего сердца хочу освободить тебя от своего нежелания.

Теперь поговорим о желаниях, чтобы вы свой стресс научились освобождать, искать в себе. Я не буду повторять вам то, что я писала в 4-й книге. Там я говорю, как действуют стрессы, которые называются «желания», «требования» и «сверхтребования». Это материальные желания. Эти желания очень сильны у мужчин, потому что мужчины — творцы материального мира. Но если наши материальные желания в пределах «коридора нормы», тогда наши мышцы в порядке, потому что **желания выражают себя мышцами**. Как только ваши желания стали больше, чем нужно, сразу начинаются проблемы с мышцами. Как? Вся жизнь построена на движении. Жизнь — это движение. Все, что двигается, — это энергия любви. Энергия двигается как волна — энергетическая синусоида. И у каждой энергии есть своя длина волны. Маленькие энергии — у них своя длина волны, они суммируются. У этой суммы — своя волна. У каждого человека — своя волна. Моя волна одна, его волна немного другая, ваша волна тоже отличается от наших. У каждого своя волна жизни. Это святая волна. Когда мы умеем спокойно качаться вместе с этой волной, мы незаметно для себя далеко продвинемся. А вот если мы не умеем уважать себя, любить себя, то мы разрушаем эту волну. И тогда может случиться несчастье.

Физическая смерть — маленькая беда. Духовное заболевание — это самое ужасное, что может случиться, потому что сумасшедший человек — это уже не человек, это уже животное. И не имеет значения от какого физического заболевания мы умрем (скажем, от рака), тогда мы просто уходим на каникулы. Это не шаг назад. Не надо относиться к раку так, как часто говорят: кармическое заболевание, его лечить невозможно, не трогай. Будто это такая зараза, что сам заболеешь. Когда так говорят, истина есть. Это говорит о том, что нельзя вылечить другого человека, как какую-то вещь отремонтировать. Человек — не вещь. И его рак — его невыученный урок. Этот человек не умел заботиться о себе должным образом, не умел решать свои проблемы сначала духовно, чтобы они решались материально. И насколько мы не умеем духовно делать то, что нужно, то есть насколько мы не умеем быть человеком, настолько нам нужны в виде материальных препятствий всякие тяжести, недостатки, страдания. Это святое дело — решать их. И знаете, человек, который вылечил себя от рака, может все.

Итак, энергетическая волна состоит из двух частей, которые от природы одинаковы.



Есть энергия работы и есть энергия отдыха. Работа и отдых должны чередоваться. «+» — это отдых, «-» — работа. Поменяй я их местами — ничего не изменится — они всегда чередуются. Если мы хотим хорошего, то чего хотим? Отдыха, правильно? А чем больше мы хотим отдыха, тем больше мы искривляем свою волну, ведь длина ее остается постоянной. Оттого что вы хотите, жизнь другой не становится, вы другим не становитесь. Длина вашей энергетической волны прежняя. Если вы хотите больше хорошего, потом еще больше хорошего, что будет? Да мы просто уьем себя хорошим. У нас уже мышцы не будут работать. Ведь отрицательный импульс сокращает мышцы. Это как электрический ток. Электрический ток переносится электронами с отрицательным зарядом. А в какую сторону движется электрический ток? От минуса к плюсу. И жизнь построена так, что положительность — 51 %, отрицательность — 49 %. Очень маленькая разница, но достаточная, чтобы влечь нас в нужную, а потому хорошую сторону и заставлять нас работать. Но когда-то мы ведь поймем это и будем осознано поступать так, как необходимо.

А если мы абсолютно уверены, что мы умные люди (а в этом большинство из нас уверены)? А те, кто считают себя в мире самыми хорошими, они в этом абсолютно уверены. Другие хотят еще больше хорошего, потому что считают, что заслужили, заработали это. Каков будет результат? Умная глупость — самая ужасная вещь в мире. Будет застой в развитии. И чтобы с человеком — духовным существом — не случилось самого ужасного, не ушел ум и сам он ушел из этого мира не как животное, то есть не сделал уходя из этого мира шаг назад, этому препятствует наше физическое тело. Кто же еще поможет вам, если не самый близкий друг? У вас есть такой друг? Есть у вас такой близкий друг, который всегда абсолютно честен? Хорошо, хоть понимаете, что есть, — это наше тело. Других таких честных на 100 % друзей у вас нет, потому что мы так прилипли к доброте, так хотим для самосохранения быть лучше, что мы просто боимся сказать всю правду даже самому близкому человеку. И чем мы умнее, тем больше этот самый близкий человек от нас отдаляется душой. Телесно мы рядом, вместе, соединяемся в одно, а как же с душой? Не надо думать, как другой относится ко мне и что прячет от меня, подумайте, сколько вы того же делаете в отношении него. Это вы можете понять. Он вам точно так же ответит. Это даже не жизнь животных, это жизнь машин. Машины не болеют и с ума не сходят. Они просто изнашиваются и становятся бараклом, которое увозят на свалку, и никому не жалко, и никто не сочувствует. В такие машины мы превращаем себя сами своими добрыми желаниями. И когда делаем это очень интеллигентно, так интеллигентно, что ни одна эмоция не выдает нас, то даже друг-тело не может прийти на помощь. Тело заболевает у нас только тогда, когда мы уже не можем терпеть, когда мы впадаем в отчаяние, когда из нас выскочит то, что хотелось бы сказать. Хотя бы для себя выскочит, тогда тело заболевает. А очень интеллигентный человек даже до этого не дойдет. Он подавляет себя как очень уравновешенный пресс, как абсолютная машина, которая не имеет права ни на малейшее колебание, сомнение, отступление от правил. Когда человек хочет хорошего, то что этот человек начинает делать? Чтобы получить хорошее, нужно что-то сделать. Лежать просто, ноги на стене, отдыхать без перерыва и хотеть, чтобы другие мне сделали это, могут немногие. Большинство думает так: поработаю, побольше получу, заслужу, тогда у меня все будет, вот тогда буду лежать — ноги на стену. То есть увеличиваем в своей волне сторону со знаком «-».

Так, теперь я сколько всего сделал, я хороший человек и имею право лежать — ноги вверх. И лежу. Может, как живой труп, потому что мышцы заболели. А может, именно в труп и превращаюсь. У меня свекровь в деревне живет, рассказывает про старика, крепкого, сильного, работающего, но денег он много не заработал. Я не помню как, но однажды он получил порядка 15 тысяч крон. Встретился с моей свекровью и говорит ей: «Знаешь, у меня теперь очень много денег, у меня никогда столько не было. Теперь мне хватит до смерти». Он мог теперь лечь — ноги на стену. А назавтра его уже не было. Его убили ночью, потому что он ходил и всем рассказывал. Моя свекровь, чувствительная женщина,

она такие вещи знала и раньше, а теперь оттого, что она воспринимает то, что я говорю, она очень сильно помогла себе. Она сказала этому мужчине: «Не говори так. Как ты можешь, ведь не молодой человек». Она думала, что он может умереть просто от этой радости. Она не догадывалась, что кто-то может прийти и за 15 тысяч убить человека. Это наивность свекрови. Как не хочется верить, что в мире, в людях может быть так много ненависти! Это самозащита, но это очень наивно.

Если мы постоянно что-то хотим, то неплохо вспомнить, что **желание — это всегда энергия страха**. Подавление страха — когда я боюсь быть трусом или я стыжусь быть трусом, то я уже сжал страх, подавил страх, я уже не боюсь, потому что страха уже не чувствую. Я не боюсь хотеть того, другого или третьего. Потому что я чувствую, у меня есть сила, у меня есть ум, а ум — самая сильная сила, у меня все это есть, чтобы получить то, что я хочу. Настоящая сила — это энергия любви, которая дает, потому что я даю. А та сила, которую я чувствую и на которой я строю все свои иллюзии, — это сила злобы. Это и есть сила воли. А если мы освобождаем силу воли, то это будет свободная воля, это будет любовь. А как хорошо чувствовать, что ты, сильный, что ты можешь, что ты умеешь. И опять на эту провокацию мы и реагируем. Все так и продолжается, и мы уверены, что правы. А уверенность в своей правоте — это уже проблема страха. Напряженность, упрямство, жесткость, а жесткость — это абсолютная уверенность в своей правоте. Все это — сильные страхи. Жесткость сокращает мышцы, как судорога. Итак, мы продолжаем хотеть, продолжаем все делать, чтобы добиться желаемого, напрягаемся до судорог. И наши мышцы сокращаются все чаще и дольше, мы даем отдых мышцам все реже и меньше. Если мы становимся абсолютно бесчувственными, то есть становимся машинами, то мы действительно можем работать как рабы, но раб очень быстро умирает, потому что он все делает через протест, через ненависть. Он уничтожает этим себя. Он не хочет, но должен. Если хочет дожить до какого-то возраста, то заставляет себя делать работу более радостно, и действительно живет дольше и учится больше. А вот если мы становимся машинами, трудоголиками от подавления своих стрессов, то мы не устаем.

Я проводила в Эстонии эксперимент. Приехала в Москву, времени свободного у меня не было совсем. Что я думала? А что бы умные люди думали? Так и я. Слежу за своими мыслями и смотрю, что будет. Это тоже эксперимент. Я очень люблю эксперименты. И потом начинаю детали обдумывать и делать выводы. Я думала так: людям нужно получить, мне нужно давать, очень нужно давать из себя то, что я знаю. Тогда душа спокойна. Я построила такой план: приеду в Москву, прочитаю семинар и не поеду, не буду тратить свои силы и время на поездку домой, а прямо из Москвы поеду в Литву, в Вильнюс. Поскольку я умный человек, сделаю так: в Москве в последний день семинара до вечера буду заниматься со здешними людьми, поздно вечером на самолете прилечу в Вильнюс, выплыву хорошо ночью и утром начну там семинар. Без всякого отдыха. Вот так, между прочим, мы все экспериментируем. Хотим видеть, как закаляется сталь. Мы становимся сталью, металлической машиной, которая не боится, а только изнашивается. И что случилось? Жизнь помогает нам. Если мы действительно плохого не хотели, только такие глупые от своих добрых желаний, то жизнь поможет. Мы поехали в аэропорт, ехали долго, не знаю сколько часов. Москвичи знают о транспортной проблеме не понаслышке, они знают, какие пробки на дорогах. И только я — такая птичка, ничего не знаю, и не нужно. Другие ведь проживают мою жизнь. Это было ошибкой. Нужно было заботиться о себе самой. Почувствовать, как это делать. Но если мы не делаем, как нужно для себя, то придет то, что необходимо для меня. Так и случилось. Мы ехали в аэропорт три часа и опоздали. То есть не опоздали, самолет еще там был, еще полчаса времени было, но регистрация пассажиров уже закончилась. И спрашивать было бесполезно. **Бог нам не поможет, если мы себе не поможем.** Вот эта вера, что люди называют верой в Бога, которая вас без перерыва подводит, — это не вера, милые люди, это религия, это догма. Зацепились за что-то и думаете, что Он там проживает вашу жизнь. Нет. **Верьте в себя.** Если верите, что что-то плохо, хорошо — верьте. Не надо проверять даже, потому что вы не будете страдать, когда ошибетесь. Когда это плохое покажет свою истинную суть, вы не страдаете, потому что сущность его хорошая. Никогда не верьте в хорошее, и особенно если это большое хорошее. Обязательно проверяйте хорошее. Если это хороший человек и на вашу проверку обижается, тогда спокойно объясните себе: это не было истиной, потому что истина никогда не обижается.

Я осматриваюсь в аэропорту, думаю, мне становится смешно. Другие волнуются за меня, а мне-то как легко, странно, почему — не знаю. Выясняется, не о чем переживать. Нужно было, значит, нужно было. Что это означает? Жизнь покажет. Я дам жизни время, я не переживаю, не нервничаю, не бегаю туда-сюда, я этим даю жизни время. Ничего ведь опасного не случилось. Я в Москве, а моя аудитория в Вильнюсе. Если мне нужно, чтобы я к утру была там, если им нужно, чтобы я к утру была там, — буду. Я не жду, что сейчас придет начальник аэропорта и предложит мне как богу личный самолет, нет. Я спокойно думаю, что делать, как вести себя в данной ситуации. Ну, думаю, поеду на

поезде. Девушки в аэропорту очень дружелюбные, сразу предложили помощь, позвонили на железнодорожный вокзал. Нет, поезд уже уехал. Значит, не нужно мне на поезде, кто знает, что там случится. А может быть, если бы я полетела самолетом, самолет упал бы. Тогда я решаю ехать в Ригу, причем на поезде. Оказалось, что поезда нет, но есть самолет. И для меня место есть. Хорошо. Звоню в Ригу, у меня там приятель, прошу встретить меня. Ну, он встретил меня в Риге, принес большой платок, укутал меня, посидели, подождали автобус на Вильнюс. Я смотрю на автобус и чувствую, что не уверена, что он до Вильнюса дойдет. Автобус такой, что если хороший гладкий асфальт, то доедет, а вот если ухабы, то может развалиться. Но это не моя проблема. Я послала этому автобусу свою любовь и все свои добрые пожелания, поехала. Ехала шесть часов, к утру была в Вильнюсе. У меня осталось времени, только чтобы помыться, привести себя в порядок, и я пошла читать курс.

Как и следовало ожидать, туда не нужно было ехать, я ведь чувствовала это. Там была неподготовленная публика, там вообще организация была ниже нуля. Если человек поехал куда-то, пошел куда-то, значит, это нужно. Что нужно? Откуда я знаю? Но я стараюсь, спрашиваю у себя: «Почему я сюда приехала?» Это мой невыученный урок. Я чувствовала, что туда не надо сейчас ехать. Хороший человек поехал туда — не я. Понимаете? Хороший человек победил человека во мне. Я поехала. А то обидятся, подумают, что я считаю себя неизвестно кем.

Стрессы всегда выигрывают у человека, поэтому нужно при малейшем колебании, спокойно сесть, освободить свои стрессы и почувствовать, какое решение принять. А что делает умный человек, хороший человек? Когда ему что-то скажут, приглашают, просят, он быстро скажет «да». Человек никогда сразу не скажет «да». Он не говорит «нет» тоже. Он говорит: «Я подумаю». Особенно надо учитывать это в наше время, если вы пойдете предлагать себя, скажем, на работу в какую-то большую фирму. У вас есть специальность, знания, опыт, все у вас есть. Но если дадите властвовать над собой хорошему умному человеку, тогда вы очень глупо поступите. Вам что-то там говорят, какие-то условия предлагают, и вы сразу будете «за». Может, то, что вам предлагали, им очень выгодно, потому что они делают из вас дурака, платят вам мало, а вы ведь «за» были, потом высказываете недовольство, но уже поздно. Они откажут вам. Почему? За вашу глупость. А пойдет другой человек: знаний меньше, опыта меньше, но мудрости больше. Он в большей степени человек. Ему предлагают что-то, он скажет: «Хорошо, я подумаю до завтра». Меняют что-то в этом договоре или нет, его берут на работу. Настоящее время нуждается в мудрости.

Итак, я пошла читать курс. Людей было мало, и они не были подготовлены. Трехдневный семинар я провела за 2 дня, то есть читала 12 часов в первый день. Я смотрела на себя со стороны, следила за своими чувствами, я ведь устала. В Москве работала как лошадь: трехдневный семинар, целая неделя приема, ночь не спала в автобусе, приехала в Вильнюс и читала 12 часов подряд, плюс час обеда, то есть 13 часов. Я четко чувствовала, что означает эгоизм, то есть существование машины: никакой усталости, никакого желания спать. И голова моя миленькая была такая трезвая, такая умная, я отвечала на любой вопрос, все равно, что спрашивают — сразу ответ. Люди, которые стали такими, хвастаются, что спят 3—4 часа в сутки, что они всегда боеспособны, ответственны за всех, становятся примером для подражания.

В газетах, журналах пишут: смотрите, Маргарет Тэтчер — железная леди. Правильно, говорим, она и есть железная леди. Мужчины, представьте сегодня, что пойдете спать с этой леди или побудете с ней просто дома, в одной семье, тогда вы полюбите свою жену сразу во всем. Значит, нужно мне было ехать в Вильнюс? Обязательно нужно. Ведь для кого мы вообще что-то делаем? Духовно обязательно для себя. То, что я делаю вам, — это для вас, и действует, насколько вы это понимаете и используете.

Я поняла еще одну вещь. Человек способен двигаться со скоростью пешехода. Если мы не успеваем, если возникает страх «не успеть», то мы начинаем бегать. Это неплохо, если мы бегаем, но не всегда, а иногда. Если мы не успеваем, тогда что мы будем делать? Поедем. Если не успеваем, тогда полетим. Все равно, на какой скорости с вами что-то случится, скажем, бежите и ломаете или подворачиваете ногу. Это говорит: человек, эта скорость для тебя слишком высокая, остановись, подумай, какие страхи гонят тебя, с какими страхами ты хочешь бежать наперегонки как спортсмен — на выигрыш к победе. Ты не победишь, у страха всегда ноги длиннее. Если в машине что-то случится (это может быть велосипед или любое другое транспортное средство), это говорит: «Человек, ты слишком торопишься. До того, как ты решишь эту проблему, не садись в машину, которая движется с такой высокой скоростью, это опасно для тебя. Если не учишься это, то в следующий раз уже ничего не сможешь сделать. Ты в аварии просто разобьешься».

То, что случилось со мной, говорило: «Человек, летать собираешься, птичкой хочешь быть? Быть такой идеальной, делать все так идеально, чтобы можно было жить без забот? А этим ты уничтожаешь все, чего добился, за этим прячется очень многое». Ну, я сделала выводы. И больше так

не поступала.

Состояние наших поперечно-полосатых мышц зависит от наших желаний, которые действуют на мышцы патологически. Когда мы делаем какую-то физическую работу с помощью мышц, энергия от того, что вы делаете без перерыва своими мышцами, и от желания уже становится реализованной энергией. От этого мышцы не заболевают. Если вы напрягались сильно и на следующий день мышцы у вас болят, то это не от того, что вы сделали, а от того, что вы хотели сделать, но не сделали. Если мышцы болят — просто встали утром и мышца болит, то это на химическом уровне накопление молочной кислоты в мышцах. **Молочная кислота вызывает боль и является энергией усталости.** А усталость — это стресс чувства вины. Насколько вы чувствуете себя виноватым из-за того, что не успели, не могли сделать, настолько у вас мышцы и болят. Если мы углубляемся в это понимание, то на уровне стрессов нам все становится ясно. Молоко — это желание, чтобы другие сделали мою жизнь хорошей.

Мы пришли в этот мир, чтобы нормализовать самим свою жизнь. Это необходимо. А когда мы страхом превращаем необходимость в желание, тогда желание всегда растет, растет из нормальности в сторону хороших побуждений. И мы начинаем хотеть, чтобы другие были хорошими, довольными, тогда нам тоже хорошо. И я теперь делаю больше, больше для других, тогда мне тоже хорошо. Но я никогда не смогу сделать столько, чтобы все, кто имеет ко мне отношение, были бы довольны, потому что доволен человек только тогда, когда чувствует счастье, а счастья дать я вам ни в коем случае не могу. Счастье вы чувствуете только тогда, когда свою грязь из себя высвобождаете. В момент, когда вы чисты, вы воспринимаете мою любовь. Чье же это счастье? Ваше? Нет, мое. Счастье, когда мы можем давать.

Когда ребенок маленький, то ему молоко нужно, правильно? Потому что маленький ребенок от природы физически зависит от взрослых людей. И это необходимость. Когда мы становимся взрослыми, нам молоко не нужно. Мы можем обойтись без молока. И знаете, сколько людей страдают аллергией на молоко? Конечно, у вас и у нас этого не так много. Чем выше уровень развития общества, чем лучше общество, чем выше его материальный уровень, материальные возможности, тем больше люди страдают аллергией на молоко. Уже на всех коробках написано: без молока, то есть без лактозы. Везде написано. Люди с аллергией на молоко в первую очередь смотрят, нет ли там лактозы. Почему? А потому что предыдущие поколения делают следующим поколениям много хорошего, все делают для того, чтобы поднимать следующие поколения до высоты облаков, и тогда там они смогут идти сами. А они что? Они сами ничего не умеют и ничего не хотят, у них только протест, потому что никто не дает детям ничего делать из того, что развивает ребенка. Хорошая мамочка все дома сделает (машинами, химией), и ребенок не научится это делать. Мама скажет: иди играй, иди с друзьями, иди занимайся спортом или хобби, все равно. Знаете, хобби, спорт — это не жизнь. Это наши радости, но это не счастье. Нам нужно, чтобы дети были рядом, держали родителей «за хвост», девочки занимались нужными в доме женскими делами, мальчики ходили за отцом, крутили винтики, пачкались. Это нужно. А если навязывают хорошее, не дают развиваться по-человечески, то у ребенка уже в молодом возрасте начинается аллергия на молоко. Молочная кислота — это кислота, а кислота всегда обвинение. Кислое — это чувство вины.

Итак, что означает, когда мышцы болят? Что человек уже не хочет, чтобы хорошие люди обвиняли его в том, что он плохой и не воспринимает их хорошее. Он отказывается делать то, что они считают хорошим, потому что накопление хорошего, положительного уничтожает духовность, ведет человека к сумасшествию. А хорошие люди не понимают. Наши непрерывные желания заставляют поперечно-полосатые мышцы сокращаться днем и ночью до судорог. Если одна мышца сокращена и это длится, скажем, 2 месяца, тогда происходит застой жидкости, и эта мышца уже перестает быть мышцей. Будет окостенение. Есть люди, лежащие как трупы, т. к. все их мышцы сокращены до спазма, диагноз — спастический паралич. Это состояние может нарастать медленно, постепенно. А если человек напрягался, старался, ничего в результате не получил и в какой-то момент резко разозлился, то получит спастический паралич через какое-то острое заболевание или травму.

Другая возможность: человек старается, но понимает, что все бесполезно, потому что желания — бесконечны. Тогда этот человек просто теряет надежду. **Безнадежность — стресс, который вызывает атонию**, то есть тонус — способность к сокращению — исчезает. Мышца становится подобной мокрой тряпке на веревке. Мышца есть, все есть. Выглядит человек нормально, а шевелить своими мышцами не может. Это две крайности, которые могут случиться с мышцами. Комбинация этих стрессов может вызвать такие последствия, что у человека одни группы мышц чрезмерно сокращены, а другие — дряблые. Выпрямляющие мышцы, скажем, очень напряженные, а сокращающие мышцы очень дряблые, или наоборот.

Поперечно-полосатые мышцы могут быть у человека парализованы, но человек живет с ними

десятилетия, потому что это не приводит к смерти. Если человек использует свое заболевание для самозащиты, доказывая, что он действительно не может делать то, что от него хотят, чтобы не обвиняли, тогда он выглядит со своими больными мышцами как здоровый человек. А вот если человек стыдится своего состояния, тогда, поскольку стыд сушит, его мышцы засыхают. Объем мышц уменьшается. А может быть, вообще останутся мышцы как веревки на костях под кожей.

У нас есть еще другие мышцы, о которых мало говорят, — это **гладкие мышцы**. Медицина немного про них говорит, они считаются малозначимыми. Эти мышцы не слушают наши приказы. Поперечно-полосатые мышцы реагируют на наши желания и нежелания. «Хочу» — мышца сокращается, «не хочу» — расслабляется, и так постоянно. Видите, то, что мы считаем важным, на самом деле не важно. Так что независимо от того, что мы оцениваем — с точки зрения эмоций или своих знаний — это всегда наоборот. Поэтому ищите обратную сторону. Нашли — проблемы нет. Была проблема, теперь прошла. Если вы оцениваете что-то как хорошее или плохое, нужное или ненужное или как-то еще — оценок бесконечное множество, тогда, если это делаете сами, остановите себя. Если слушаете, как кто-то делает это, это тоже для вас становится уроком жизни. И сразу ищите оборотную сторону: что является хорошей стороной этого плохого, что плохого в этом хорошем. Когда найдете, тогда ваша проблема разрешается, но пока вы ищите, проблема не будет увеличиваться.

Гладкие мышцы реагируют на нашу жизненную необходимость. Мы не должны умом обязывать их, мы не должны ничего знать, не должны ничего делать только оттого, что пришли в этот мир. Нам нужно просто жить, это ведь естественно, если уж пришли, наши гладкие мышцы воспринимают эту информацию и делают то, что нужно. Вы, может быть, знаете очень много в какой-то области, а может быть, ничего не знаете, но одна самая маленькая, почти невидимая, гладкая мышца знает про вас все, как Бог. Реагирует на то, что вам нужно, если, конечно, вы ей не препятствуете. Поперечно-полосатые мышцы длинные, широкие, посмотрите на мускулы больших мужчин, а гладкие мышцы маленькие, во многих местах есть только часть их, но работают как целые гладкие мышцы. Наши гладкие мышцы находятся везде, потому что они как строительный материал в стенках сосудов. В стенках самых тонких сосудов — капилляров — части гладких мышц, которые называются миофибриллами. Каждой клеточке тела необходим хотя бы один капилляр, то есть если мы заботимся о своих гладких мышцах, то наши клетки здоровы. Ведь в нормальных кровеносных сосудах может нормально течь кровь, которая питает клетки. А если о клетках хорошо заботятся, они и работают нормально. Их обмен веществ, то есть их жизнедеятельность, нормален, они выделяют из себя продукты своей жизнедеятельности, и та же кровь уносит их дальше. Венозная кровь и лимфа вычищают из клетки все, что клетке уже не нужно. Это сбалансированная жизнь. Гладкие мышцы находятся в стенках всех внутренних органов, в каждом внутреннем органе обязательно присутствуют гладкие мышцы. Чисто гладкомышечным органом является в организме только один — это матка у женщин и предстательная железа у мужчин. То есть эти органы — святые. И насколько они страдают у нас, настолько мы испачкали свою чистоту или дали другим это сделать.

Сердце, действительно, мышца, но это мышца всех мышц. Развитие мышечной ткани у плода начинается с развития сердца. Сердце — это сочетание гладких и поперечно-полосатых мышц. Поэтому сердечная мышца совершенно особенная — она не сравнима ни с одной другой.

Как вы думаете, что у плода начинает развиваться в первую очередь? Первой начинает развиваться нервная система. И это означает, что природа все знает, все понимает и делает все точно, как нужно. Когда я это увидела, когда поняла, как развивается нервная система, у меня появилось святое чувство уважения к природе, такое удивление этой полноценностью, что словами это выразить невозможно. И то, как начинает развиваться нервная система, подтверждает, что природа все предусмотрела, учла наш ум и нашу глупость, учла даже то, что человечество первобытное жило чувствами, учла и то, что будет в XX и XXI веках, что люди станут такими бесчувственными, как мы сейчас. Природа предусмотрела все и сделала так, чтобы помочь нам как можно больше. И что получается? Получается, что женщина беременеет за 14 дней до менструации. Дева Мария обязательно чувствовала, когда забеременела, потому что душа ее такая чувствительная от чистоты. Кто из вас чувствовал, что забеременел в первый день? За 14 дней до менструации почти все женщины не понимают, что забеременели, даже если чувствуют, что такое могло случиться. И эти 14 дней наш плодик защищен от природы. Никакие вредные влияния на плод, на развитие его тканей и органов не действуют. Некоторые на это сразу скажут: «Значит, можно пить, гулять, употреблять наркотики?» Можно. Только нужно учитывать, что эти 14 дней организм подготавливает строительный материал для развития тканей и органов плода. И если вы уничтожите этот строительный материал своими хорошими желаниями гулять и веселиться, тогда он во время, следующей менструации выйдет в виде

немного более обильных выделений. Просто дух, который видит, чем вы, занимаетесь, не оставит здесь свое тело.

Пятнадцатый день беременности — это ожидаемый первый день менструации, которая не началась. Начинается развитие нервной системы плода. И первоначальная энергия развития нашей нервной системы — это первая мамина мысль в утро этого дня. Когда женщина проснется, она вчера уже знала, что завтра будет менструация, проснется, чувствует — менструации нет, сосредоточится на своем состоянии и чувствует: Господи, счастье пришло ко мне. Тогда первоначальная энергия развития нервной системы ребенка — счастье. Этот человек сможет в своей жизни проходить через огонь и воду. Он счастливый человек, ему всегда везет. Страдает он мало, там, где другие, может быть, умрут, он получит лишь царапину. Такова святая сила материнской любви. А мама думает так о своем состоянии только тогда, когда любит себя и от этого любит мужа. Но в настоящее время это редкий случай. И чтобы счастья у следующих поколений было больше, чтобы было чем жить, девочки, сами дети, ищут беременность, потому что дух их чувствует, что если еще ждать, то можно опоздать. В настоящее время к 20 годам загрязнение души женщин уже большое. А если женщина думает, что сначала достигнет одного, другого, третьего, получит образование, займет свое место в обществе, сделает карьеру, купит дом, машину и тогда заведет ребенка, то ничего не выходит. На такую грязь семя просто не сядет, и если посадить, то оттуда ничего не всходит. И поэтому, если ваши дочери в молодом возрасте очень интересуются парнями, спрашивайте себя, куда я тороплюсь, потому что мой ребенок — мое зеркальное отражение. И тогда вы найдете, как успокоить своего ребенка, как открыть дочери и сыну свою душу, свою ошибку. И как ни странно, дети за это не называют вас плохими. Они — не мы. Они — чисты.

Сердце начинает развиваться через 5 дней после начала развития нервной системы. Это говорит о том, что быть человеком — важнее, чем жить. И вы понимаете, как важно уходить из этого мира в своем уме. Не зря люди, которые чувствуют, что они сойдут с ума, совершают самоубийство, чтобы уйти человеком, а не животным. А что мы делаем? Мы обвиняем, называем их плохими. У нас такое дремучее понимание греха, кармы, что хоронят самоубийц за стеной кладбища, считая их негодными людьми. Да, они не умели быть людьми здесь, а разве мы умеем? Когда начинаете обвинять другого, подумайте: а я лучше? Исправляйте свою ошибку, тогда поймете другого человека.

От того, какова наша нервная система, зависит развитие всех тканей и органов, которые развиваются в строгой очередности в зависимости от их важности. А представляете теперь, что женщина проснется утром на пятнадцатый день, она не умеет быть в своей роли, хочет хорошей жизни. Такая женщина не встанет, как женщине нужно, — первой, не согреет атмосферу дома как положено, она хочет видеть, что муж проснулся раньше. Женщине необходимо вставать раньше мужа. Почему? Очень хорошо встать с постели и смотреть: там лежит моя половина. Я ведь без него не целая, только половинка, а с ним я полноценна. И вот каждое утро смотрю: моя опора есть, моя другая половина существует. Или след его на подушке в постели, или тепло еще сохранилось. И даже если я не чувствую, что я беременна, но я ни в коем случае плохо не отношусь ни к кому в это утро. А если хочу все больше и больше хорошего, то проснусь утром, смотрю: ну, негодяй, храпит, я должна встать, опять жертвовать собой, играть прислугу, рабыню. Представляете, какая нервная система будет у ребенка? Что здесь говорит о системе, здесь нет никакой системы, порядка никакого нет. Ребенок несчастлив всю свою жизнь только от одной мысли мамы, которая творит его духовный мир. А это можно сравнить с воздухом, без которого больше 5 минут мы жить не можем.

Гладкие мышцы находятся во всех паренхиматозных органах и тканях, то есть тех, что не имеют полости, так что можно сказать, что нет места, где не было бы гладких мышц. Если живем по необходимости, то можем быть глупыми, необразованными, подпись ставить крестиком, но мы здоровые и счастливые, удачливые и нормально развиваемся. Мы можем быть очень умными, но точно так же счастливыми, удачливыми, здоровыми только потому, что следим, в первую очередь, за чувствами, которые — наша необходимость. Соединяем чувства с умом, понимаем суть этого знания и делаем то, что нужно, столько, сколько нужно, и тогда, когда нужно. Все в порядке.

На гладкие мышцы разрушающее воздействие оказывают наши духовные желания. Что это? Мы теперь пойдём к началу дня, и постарайтесь следить за моей мыслью. Мы начинали с Веры, Надежды и Любви. Будьте собой, тогда вы Любовь, которая любит, Вера, которая верит, Надежда, которая надеется. На кого? **На себя.** То есть какие мы есть, то мы и отдаем, выдаем, это и есть суть наших действий. Мы можем делать все что угодно: подметать пол, например. Если мы делаем это из любви, из веры, что он будет чистый, из надежды, что эта чистота нам несет добро, то, действительно, я жила своей жизнью, привнесла свою веру, любовь и надежду в эту энергию, эта энергия меня не подведет и осчастливит меня. Есть слова, которые выражают существование, и есть слова, которые выражают действие. В эстонском языке они разные, а у вас даже слова, выражающего действие, часто

нет, то есть у вас в одном слове совпали оба значения. Это говорит, что ваша нация намного старше, и два конца слились, это неплохо. Но если бы мы осознавали, что это так. Мы не осознаем, и в этом наша беда. У эстонцев легче: одно слово — действие, другое — существование. У вас труднее. Поэтому я подчеркиваю эту разницу.

Наши духовные желания называются «ожидание», «надежда», «мечта», «тоска» и «вера», хотя правильнее было бы так: «ожидание», «надевание», «мечтание», «тоскование» и «верование», поскольку это процесс протяженный во времени. Если объединить эти понятия в одно, то мы можем одним словом сказать, что **это наши иллюзии или это наша наивность.** Если вы хотите делать хорошее и делаете, но надеетесь, что благодаря этому вас будут считать хорошим человеком, которого любят, то это ваша иллюзия, ваша наивность, ваш самообман, результат которого — разочарование, которое убивает ваши почки.

Пример из жизни - Одна моя пациентка ждала смерти другого человека, получить донорскую почку, чтобы жить. Почки заболели сильно, резко, неожиданно, до этого была совсем здоровая женщина. Но однажды узнала, что муж изменяет ей, то есть у мужа была не просто какая-то случайная проститутка, у него была любовница. Моя пациентка — красивая, умная женщина, работяга, у супругов есть дети, у них есть все. Она всю жизнь стыдилась любой измены, была верной, чтобы доказать, что она лучше других, поскольку она не изменяет мужу. Она не смотрела на других мужчин, была такая хорошая, что, если по вечерам показывали эротические фильмы, она их даже не смотрела. И теперь в ее жизнь резко, будто топором, врезается известие, что у мужа есть любовница. Какое предательство! Господи, какой стыд! Она, как Дева Мария, по ее мнению, которую невозможно не любить, а жизнь показывает обратное. Для женщины эта информация была таким откровением, она будто обухом по голове получила. На первом приеме казалось, что сойдет с ума. Однако постепенно стала признавать свои ошибки. Нет, ей теперь не нужно ждать смерти другого человека. У нее почки постепенно приходят в норму. Она принимала около 100 мг гормонов в день, теперь — 4 мг. И эта доза становится все меньше и меньше. Врачи не понимают, как это возможно, такого никогда раньше не было. Но вот видите, все бывает.

Желания мужские и женские

Наши духовные желания — женская энергия. Но и мужчины и женщины состоят из мужского и женского начала, это есть у всех. И если мы слишком женщины (это могут быть женщины и женоподобные мужчины), тогда над нами властвуют духовные желания, то есть иллюзии. А если мы слишком мужчины (это могут быть мужчины и мужеподобные женщины), то над нами властвуют материальные желания. И когда не выдерживаем этого — рвемся, тогда соответствующая сторона заболевает. И могут заболеть поперечно-полосатые мышцы у женщин и у мужчин, гладкие мышцы у мужчин и у женщин. Мужчинам не трудно стать женоподобными. Как только начинаете очень желать нравиться женщинам, сразу получите что хотите. Желание нравиться — стресс, который делает человека таким, как тот, кому хочется нравиться.

Желание нравиться всегда корыстно. Человек желает нравиться, чтобы получить то, о чем мечтает: вещь, деньги, подарок, ласку, признание, уважение, работу, общение, дружбу, почет, внимание, заботливость, любовь другого человека, семью, душевный покой, здоровье, услугу.

Желание женщины нравиться мужчинам может быть столь сильным, что все они обходят ее за версту, несмотря на то что женщина приятна, ухожена, умна, интеллигентна. Это желание вынуждает женщину одеваться в мужском стиле, носить мужскую стрижку, осваивать мужские профессии, работать по-мужски, не жалея сил, искать мужскую компанию либо мужской коллектив, перенимать мужские суждения и отказываться от собственных, женских. Желание приноровиться к мужскому ритму жизни может даже вызвать нарушение менструального цикла. Если желание нравиться мужчинам возникает внезапно, подчиняя все женские чувства и помыслы, то месячные могут и прекратиться — у мужчин ведь месячных не бывает.

Чрезмерное благоволение к мужчинам, вплоть до неприятия всего женского, оборачивается тем, что женщина лишается сугубо женских органов.

Женское желание нравиться мужчинам восходит к *желанию нравиться отцу.* Кто-то желает нравиться отцу, потому что он хороший. Кто-то старается нравиться, чтобы плохой отец стал лучше. Кто-то по той причине, что отцу живется трудно, так пусть ему будет легче по крайней мере благодаря дочери. Аналогия переносится во взаимоотношения с другими мужчинами. Если дочь не желает

нравиться отцу, она не желает нравиться другим мужчинам. Причины у всех индивидуальные, в зависимости от особенностей неусвоенных уроков.

Мужское желание нравиться женщинам может быть столь великим, что такой мужчина становится посмешищем в глазах у всех женщин, несмотря на то что он обладает рядом достоинств, весьма ценимых в мужчинах. Иной холостяк готов бегать за каждой юбкой без разбора. Дарит цветы и дорогие подарки, использует все новые приемы обольщения, но все безуспешно. Желание нравиться вытравило в нем человека, и его тело отвергается женщинами. Детали женского туалета, длинные либо крашенные волосы, украшения и т. п., что выглядит естественно у туземных племен, превращают мужчину в женоподобное существо. Почему? Потому что упор на внешнюю форму имеет совершенно иной смысл. Туземец остается в своем облачении мужчиной, поскольку, надевая юбку, не стремится понравиться женщинам. Он при всех имеющихся условиях остается всегда самим собой.

Мужское желание нравиться женщинам рождается как желание нравиться матери. У мальчика — любимчика матери — попка делается округлой, полнеют ляжки, утолщаются грудные складки. Если он не занимается регулярно спортом, мышцы у него неразработанные. Борода начинает расти с опозданием и скудно. Половые органы имеют меньшие, чем обычно, размеры, и их функция ослаблена. *Явления импотенции начинают проявляться, когда возникает непомерное желание по-особому нравиться женщине.*

Желание нравиться превращает человека в искусителя. Легче всего поддаются искушению дети, потому что, будучи прямодушными, они не способны распознать чужое коварство. Почему дети попадают в руки извращенцев? Потому что их родители, желая нравиться друг другу, а также ребенку, тянутся ко всему приятному и хорошему. Чувство опасности у взрослых притупляется, а уж у детей тем более. Несчастный совращенный ребенок является для всех нас наставником, который учит, что одним хорошим и приятным на свете не проживешь.

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

Кто высвобождает свое желание нравиться, того не соблазнить ничем. К сожалению, вместо того, чтобы высвободить страхи, родители принимают еще больше запугивать детей. Те уже и без того слепы и глухи от страха. При таком воспитании страх неизбежно перерастает в злобу. *Если робкого ребенка запугивают, то на озлобленного ребенка воздействуют болью.* Есть еще один способ уберечь детей — приглядывать за ними. В итоге детям запрещают находиться вне пределов видимости. Воспитатели сменяются охранниками, особенно если родители ребенка — люди состоятельные. *Беспрестанный надзор лишает ребёнка возможности быть наедине с собой, а значит, возможности стать человеком.* Лишь находясь в одиночестве, тело способно обнаружить, что оно существует наряду с человеком, и получает возможность общаться со своим вторым «я». Чувство одиночества проходит.

Постоянное присутствие людей усиливает страх оказаться в одиночестве. Ребенку необходимо спать в собственной постели, засыпать в положенное время без посторонних и самостоятельно просыпаться. Убаюкивать ребенка на руках можно лишь в исключительных случаях. Спокойный рассказ на сон грядущий, в котором сон представляется ребенку другом, созвучен детской душе с первых же дней жизни, если во время беременности мать читала сказки. Особенно тогда, когда она их читала как себе, так и плоду. Когда ребенка кладут спать, а он принимается вопить во всю глотку, прогоняя остатки сна, это говорит о том, что он боится оставаться один.

Родительский страх перед одиночеством передается ребенку. Ребенок, который постоянно держится за материнский подол, уже требует общества. Мать боится, что ребенку страшно, и возникает заколдованный круг страхов. **Мать боится, что ребенок боится, и ребенок боится, что мать боится.** Какая ужасающая мешанина страхов!

Жизнь — это не только взаимная привязанность. Дело тоже нужно делать. Страх превращает потребность в желание, и от ребенка *требуют* смелости. Он и становится смелым, чтобы нравиться — сначала родителям, а позже все большему количеству знакомых, вот только страх по мере этого усиливается. Скрытый страх притягивает все то, чего человек боится. Вместо того чтобы со страхом относиться к опасностям, следовало бы высвободить энергию опасности, тогда опасность обойдет стороной.

Высвободите также и **желание нравиться званием хорошего родителя,** который заботится о

своем ребенке, заранее предусматривает все опасности, никогда не оставляет ребенка одного или на попечении второго родителя. Испуганный родитель, видящий в мире только плохое, прививает ребенку враждебное отношение к миру. Такой ребенок будет считать, что это не он сам упал на камень, а камень ударил его в лицо. Мелкие неурядицы вынуждают родителей усилить меры безопасности, однако жизнь велит человеку самому проявлять интерес к жизни. Что одержит верх? Когда как. Вначале одно, потом другое.

Желание нравиться своей добропорядочностью, сверхтребовательностью и строгостью, по сути, является желанием нравиться тем, что я — плохой родитель. Чем шире круг людей, которым желает нравиться подобный родитель, тем сильнее террор, учиняемый по отношению к ребенку. Ребенок вынужден ходить по струнке. У него нет права голоса. Ему велено делать то, чего ждут от него родители, и запрещено делать то, что родителям неуютно. Люди, которым безразлично, как их именуют окружающие, — главное, чтобы имелись деньги, — заставляют детей работать в поте лица. Кто добивается этого угрозами, кто устанавливает плату за любое телодвижение или за оценку в дневнике. Стоит ребенку получить плохую отметку, как ему сразу запрещается все то, что прежде благосклонно разрешалось.

Человека не прельстишь, если у него нет потребности нравиться. Нельзя растоптать душу человека, если он сохраняет свое «я», то есть если он — Человек. Большинству людей недостаточно просто нравиться одному человеку, многие изо дня в день пускаются на всевозможные ухищрения, чтобы выгодный товар не уплыл из рук. Это значит, что невероятное множество людей живет без любви, как бы в вынужденном положении, т. к. лучший вариант им пока не светит.

Если вам выпала несладкая доля страдать таким образом или если вы уготавливаете подобные страдания ближнему, то признайте свои заблуждения, не то через некоторое время окажетесь в прямо противоположной ситуации. Уготавливающий страдания превращается в страдальца, поскольку выясняется, что новое счастье и не счастье вовсе, а так, минутная радость, которая в серости будней оборачивается печалью. Страдалец, скрывающий свои слезы, становится оскорбленным мстителем. *Чем человек горделивее, тем сильнее обида и тем яростней слепой гнев.* Чем хуже он обошелся с ближним в недалеком прошлом, тем хуже обходятся теперь с ним самим, и его гнев может оказаться губительным. **Стыд за то, что люди видели мое унижение, убивает.**

В повседневной речи вместо «убить» часто говорят «расправиться», «разделаться». **Оскорбленный человек, раздавленный унижением, желает разделаться с обидчиком, поступить с обидчиком так, как тот поступил с ним.** Растоптанный человек будет всегда стремиться к мести. Как осуществляется это желание, зависит от степени интеллигентности. Человек неинтеллигентный убивает обидчика и пополняет ряды преступников. Человек высокоинтеллигентный принимается мучить обидчика. В семейных отношениях мучают посредством тех *вещей, которые дороги обидчику.* Истязаемый должен испытать, сколь плохо бывает, когда лишаешься того, что сердцу мило. Эти вещи — деньги, драгоценности, квартира или иная недвижимость и, естественно, дети. Вещи не мучаются, они разрушаются. Деньги летят на ветер. Недвижимость обесценивается. А дети превращаются в человеческие развалины.

Что бы в жизни ни было, не следует недооценивать прошлого. Иной хороший человек, схоронивший супруга, пышет восторгом, когда о своем вновь обретенном счастье скромненько заявляет: *«Я бы никогда не подумал, что счастье бывает таким».* Словно он никогда прежде не был счастлив. На что я отвечаю: *«Разве так можно говорить? Ваш супруг сейчас переворачивается в гробу — так ему больно. Неужели вы не понимаете, насколько вы несправедливы? Ваша болезнь разве может излечиться? Никто не смеет вам об этом сказать, потому что все хотят быть хорошими людьми, а я скажу, потому что мне нужно быть человеком. Можете на меня обижаться. И все же задумайтесь: не я явилась к вам говорить это, а вы пришли ко мне со своим вопросом, и я вам ответила».*

Подробнее об этом я написала в 7-й и 8-й книге, повторять это не буду, желание нравиться — это страшный стресс. Самое страшное, что этот стресс вызывает шизофрению.

Иллюзии и разочарования

Как действуют наши иллюзии? Точно так, как я нарисовала волну энергии, которая действует на поперечно-полосатые мышцы. Чем больше ожидаем, тем больше у нас внутри все сокращается.

Представляете, что творится в нашей крови, если кровеносные сосуды сокращаются, вообще не расслабляются. Как же кровь-то течет? Вы думаете, что сердце — мотор, который все это сделает? Нет, наши сосуды работают по принципу волны и дают крови двигаться дальше. Как насос, втягивают, расслабляются, расширяются и выталкивают дальше. Наши капилляры — это наше периферическое сердце, на которое действуют только наши духовные желания. Человек наивно, как ребенок, ожидает счастья через все, что делает или не делает, через все, что другие делают или не делают. Тогда каждый раз, когда не получает то, что ожидал, падает будто с неба на землю, так это ужасно неожиданно. Неожиданности всегда приходят неожиданно, правильно? Чем больше мы наивны, тем больше нас ждет неожиданностей, а это всегда действует отрицательно. Если у меня один раз что-то случилось неожиданно и я не освободила это, не задумалась, почему это случилось, что я неправильно поняла, тогда это начинает притягивать к себе подобное и происходят еще большие неожиданности, подобно лавине, удары следуют один за другим.

Я рассказывала в первый день семинара о человеке, столько вынесшем за три года, что ему уже ничего другого не оставалось, как повеситься. И все это только потому, что этот человек очень желает нравиться жене, чтобы она его любила, а сам себя не любит. Как же можно тогда его любить? И так же с надеждой: когда мы надеемся, что кто-то придет, помашет руками и снимет болячки, это и есть самая распространенная иллюзия. У каждого из нас хоть немного такая надежда есть. Приедет какая-то Виилма, может, она это сделает, ведь она умеет. Да, кое-что умеет. Но может ли, имеет ли право делать мне плохое, даже если я сама хочу, от глупости своей хочу. А если она такая же глупая, еще не получила по ногам и по голове, не выучила, что нельзя этого делать, и сделала то, что вы — хороший человек с хорошим желанием — хотите, то что она в таком случае делает себе? Она уничтожит себя. И поэтому не обижайтесь, когда кто-то не делает вам того, что вы очень ожидаете и на что очень надеетесь. У этого человека уже есть достаточно мудрости, которая подсказывает: человек, остановись, разве ты не сделал уже слишком много ошибок?

Когда я писала первые книги, я ведь тоже училась. Часто картины, которые я тогда видела, вспоминаются мне сейчас, и я разбираюсь в них гораздо глубже. Был такой случай, когда я освободила из себя всех, кому я когда-то делала плохое (мы все обязательно делаем плохое). Хорошо, я открываю свою душу, начинаю выпускать и вижу — там бесконечная вереница людей. Они выглядят точно, как гитлеровская армия после войны. Эти просто разрушенные, как руины, люди, которые едва двигаются: и конца этой человеческой веренице не видно, мне стало страшно. Господи, если я столько страдаю в этой жизни, значит, я сделала так много плохого. Знаете, как это плохо осознавать. Хорошо, что другие не видят, слава Богу. Бог-то простит, сама, может быть, тоже справлюсь с собой. Хорошо, пока ничего не понимаю, освобождаю, прошу у них прощения, стараюсь любить. Получится, не получится, иногда так, иногда иначе, но я стараюсь. И когда они уже несколько дней идут и идут, вдруг понимаю: Господи, это ведь все люди, которым я хотела так много хорошего, но я ведь у них не спрашивала, хотят ли они моего хорошего. Это и есть мое плохое. И когда, несмотря на все мои усилия, этим людям, которым я хочу хорошего, плохо, то эти люди становятся мукой в моей душе, правильно? То, что мучает человека, вызывает у него ненависть, а тот, кто мучает человека, становится его врагом.

Люди, которые очень много добра делали другим, начинают этих других ненавидеть. Больше всего добра делают другим борцы за свободу. Когда они добиваются свободы своему народу, в них открывается ненависть, ненависть к этому же народу. Народ этого не знает. Знают только близкие, знает семья. Когда мы перегружаем себя, когда мы стараемся сделать всех счастливыми, то чем больше мы живем жизнью этих людей, тем больше мы начинаем их же ненавидеть, потому что не сделали их счастливыми. И чем больше мы создаем себе иллюзий: умею, могла бы, — тем больше разочарований. Трудоголики любят своего бога — работу.

Работомания является одним из видов наркомании.

Если человек считает, что все приобретается за деньги или, по крайней мере, можно приобрести за деньги, а деньги платят за работу, то он с головой уходит в работу и ничего, кроме работы, не видит. Как известно, одна лишь работа никого еще счастливым не сделала, однако все большее число людей пытается за работой скрыть свое неумение разрешить проблему любви. Сердечные терзания таких людей действуют, как кнут на загнанную лошадь.

Молодость — прекрасная пора, когда человеку полагается танцевать, петь, веселиться, влюбляться, познавать любовные ласки, узнавать противоположный пол, создавать Семью. Всему положен свой срок, и кто считает, что всего этого не надо, тот ошибается. В своей непритязательности молодежь могла бы быть счастлива от воздуха и любви и лишь затем от работы. К сожалению, для

современной молодежи скудное содержимое кошелька воспринимается как трагедия, и потому работа ставится на первый план. Молодой старик долго такого не выдерживает.

Такой человек недоволен собой, и им тоже недовольны. Надежда стать счастливым, а значит, любимым приводит к твердому убеждению, что если на работе все пойдет хорошо, то и все остальное будет хорошо. Иначе говоря, если будет много денег, то у меня все будет хорошо.

Человека вынуждает работать чувство долга, которое перерастает в чувство ответственности. В тени страхов в каждом из нас живет смелый человек. Чувство долга есть не что иное, как потребность смелого человека трудиться, а есть учиться. Чем сильнее страх меня не станут любить, если я не буду хорошо работать, тем больше чувство долга превращается в чувство ответственности и в страх оказаться виноватым. Нарастание чувства вины подгоняет человека работать во имя того, чтобы его любили. Человек оказывается в замкнутом круге. Напряжение все возрастает. Чувство вины — словно камень в груди, который все больше мешает нормально работать.

Если вы хоть немного хотите, чтобы близкий вам человек-трудоголик был счастлив, чтобы он меньше работал, то вы провоцируете его ненависть к себе. Вначале вы многого ожидали от него, надеялись, мечтали, что он «горы свернет» и ваша жизнь станет счастливой. Тосковали о красивой жизни, верили, что это будет через работу, через деньги, через все материальные условия. Но этого нет, и он тоже не понимает, почему ненавидит вас, а происходит это потому, что вы своими наивными иллюзиями просто выжимали из него всю человечность. Он теперь ведь хорошо, если работающее животное, гораздо хуже — если машина. Если машина, то там уже делать нечего. Посторонитесь, и пусть дальше этот человек живет своей жизнью до конца, как сам сможет. Признайте только свою ошибку.

Наши духовные желания бесконечны как небо, и поэтому заниматься своими иллюзиями совершенно необходимо. Чем больше хорошего есть в мире, тем выше взлетают наши фантазии, тем быстрее — со скоростью мысли — они строят свои воздушные замки. И воздушные замки можно строить с верхушек башен. Наши иллюзии ужасно велики, они особенно велики, когда у нас недостаток любви. Даже если мы знаем, что на материальном уровне, где мы есть, невозможно без фундамента построить дом, без стен построить башню, мы все равно хотим. И тот, кто не понимает этого, мучает меня. Я не могу гордиться, мне стыдно перед вами. Кто виноват? Он. Кто он? Всегда самый близкий. Смотрим на своих родителей: Господи, мама старенькая, три класса школы, не разбирается совсем в том, что я учила всю свою жизнь. Как не стыдно? Я хочу ей хорошего, она не воспринимает. И в один момент чаша моего терпения переполняется и моя мама становится моим врагом. И как часто это случается! Если мы хотим быть хорошими, что только мы себе не придумываем, какие только не создаем иллюзии, чтобы только не признать, что в мире есть плохое и его столько, сколько есть.

Я ни одного стресса не изучала так болезненно, как ненависть. Это моя иллюзия — наивно считать, что жизнь лучше, чем она есть. Уравновешенность — это когда два конца примерно одинаковы: 49—51 %. Я знаю это, я видела это. Я поняла, я не возражала, что это так, что в моем мире 51 % положительности и 49 % отрицательности. Все понятно. А вот только теперь, проходя все, что пишу и говорю, я дошла через разочарования и огорчения до ненависти. Я не призналась себе в этом, потому что для меня этот стыд хуже, чем смерть. Сейчас я могу признаться, что, даже зная то, что знаю, я лучше умру, чем начну ненавидеть людей и выплескивать это на людей. Я постепенно прихожу к уравновешенности, мучаюсь, и тогда на помощь приходит тело.

Одиннадцатого августа (2001 г. (Ред.)) я попала в атмосферу ненависти. Никто не проявлял ненависти ко мне, никто. Все были нормальные люди. Но это была такая местность (г. Калининград), где часто происходили войны, где было много смерти на горизонтальном уровне и на вертикальном. И подсознательно я это ощутила. Я не слежу каждый день за этими энергиями, за этими волнами. Одиннадцатого августа, точно за месяц до американской трагедии, эта волна была такой мощной, что она врзалась в меня, я — в нее и застряла там. Теперь полтора месяца занимаюсь — освобождаю. Только когда я освобождаю из себя то, что пришло, я не чувствую в себе никакой ненависти. Это не значит, что во мне ее нет, есть во всех. Но чем больше мы стыдимся такого, тем больше эта энергия умирает и, как труп в сердце, чувствовать не дает. И вот от этого мы становимся наивными. Один эгоист, который все про всех знает, иногда так выйдет из себя, что «нападает» на другого. Этот человек никогда не скажет наивно: «Что вы, откуда во мне ненависть? Не верю, не может быть». Чем больше я во всем разбираюсь, тем больше, я понимаю: эгоизм не зря в нас бывает, Бог дает ему возможность существовать, потому что эгоизм — трезвая голова. Если наши эмоции нас уже так подвели, что невозможно дальше жить, то эгоистическая трезвая голова вернет к реальности. И как ни

странно, если эгоист придет ко мне, когда я в беде, и скажет: «Ты такая наивная! Как ты можешь вообще ожидать, что откуда-то кто-то придет и принесет тебе счастье, ну как ты можешь?» Хорошо, если придет и так скажет. А то я по-прежнему буду ожидать. И вот я освобождаю ненависть, освобождаю, тогда стресс начинает двигаться. Вначале поверху, потом глубже. Я уже до конца прошла свое «помойное» ведро, уже все двигается. Главное — не торопиться. Когда торопитесь, осознайте это, сделайте эксперимент, получайте страдания; сделаете вывод, и от этого страдания не так ужасны. Но чтобы вы знали, что может случиться, я просто объясню вам.

Я люблю эксперименты и часто провожу их. Зато могу разные нюансы одного стресса изучать. Это нужно мне? Да. А для вас я говорю и пишу в книгах. Это мне тоже нужно. Потому что если вы знаете, вы сами справитесь с собою и не придете получать от моего тела кусочек. Итак, я бурно освобождаю свою ненависть. Ненависть — это энергия сплошного убийства, это терроризм, уничтожение, это противоположность любви. Любовь любит, злость ненавидит. И граница между ними — это стена страха, которая, если мы занимаемся собой, становится чувствительнее и чувствительнее. Как люди обыкновенно реагируют на ненависть? На ненависть реагируют ненавистью. Хотя очень трудно признаться себе, что в каждом из нас есть ненависть. Если есть злость, то она притягивает только себе подобное. Если вы реагировали на американскую трагедию, то вы реагировали ненавистью. Или реагировали ненавистью к террористам (в первую очередь), или реагировали ненавистью к американцам. Тот, кто страдает, сам причина своих страданий. Тот, кто причинил это страдание на материальном уровне, тот только инструмент. Когда понимаем это, становится гораздо легче. Этот ужасный мир кажется не таким уж и ужасным. Но проходить этот процесс нужно каждому в себе. А я дала этим стрессам делать то, что стрессы делают, чтобы научиться понимать ненависть. Ненависть — это энергия, которая соответствует яду, Какому яду? Природному. Какой природный яд убивает? Змеиный.

Энергия змеи — энергия личности. Если хотим быть личностью, то мы змеи. И кто доказывает другим, хвалит себя, считает себя самым хорошим и подчеркивает, какая он замечательная личность... простите, но этого человека нужно бояться как кобры, потому что, если вы хотя бы немножко с ним не согласны, он сразу показывает свою сущность. Не трогайте того, кто самый хороший, не трогайте того, кто считает себя богом, переживает за вас, живет вашей жизнью. То есть бойтесь человека, который обожает себя и свою нацию, потому что чем выше одна сторона, тем ниже другая сторона. Эти люди сами не знают этого, это то, чему учиться надо. Для этого мы пришли в этот мир.

Я занималась собой и поняла, почему у меня были за два года до этого сильные отеки. Когда я была собой (в выходные дни делала домашнюю работу, трудилась на участке, занималась собою), у меня не было никаких отеков. Два дня ноги как ноги. Как только шла на работу, начинались жуткие проблемы, у меня такие отеки были, что ноги становились похожими на бревна. Нельзя было согнуть ногу — отек превращался в гармошку, посижу и не могу подняться. И вот я начинала через эти отеки работать и поняла, что означает разочарование. Я работала, я узнала, что ужасно разочарована в процессе, потому что 99 % людей знают мои книги: пожалуйста, работайте с собою, подготовьте себя, не тратьте свои деньги, свое время, свои силы, не тратьте и мои точно такие же энергии. Подготовьте себя и приходите на прием, чтобы я могла вам дать ту единственную капельку, как той женщине 42 лет, у которой было два стресса. Один — желание доказывать, что я чиста (на физическом уровне проявляется в отсутствии менструаций), второй — желание доказывать, что я не шлюха.

Ребенок приходит, когда женщина испытывает оргазм, то есть когда она раскрывается как цветок навстречу солнцу. Солнце — духовный свет, каковым для женщины является любовь мужчины. Это божественное святое дело. Оргазм женщина испытывает, когда наступает беременность. Если бездетная женщина говорит, что получала оргазм, это потому, что она принимала за оргазм что-то другое.

Желание доказать, что несмотря на то, что меня все используют, я все же выдержу, вызывает отеки. Но когда человек испытывает стыд оттого, что его все используют, то отеки исчезают.

Я учила-учила, лезла из кожи вон, чтобы объяснить и помочь этим хорошим больным людям, а мои ноги отекали все сильнее. А нужно сказать: «Простите, я не могу прожить вашу жизнь. Я могу вам помогать» а вы сами выбираете, использовать эту помощь или нет. Вы можете ею воспользоваться, но не обязаны это делать».

Я работала со своими разочарованиями, освобождала их — отеки уходили.

Итак, разочарования, вызванные злоупотреблением доверием, вызывают нарушение водного обмена в организме. Тот же эффект оказывает и печаль, которая всегда идет рука об руку с разочарованиями. Подавление печали приводит к огорчению. А подавление огорчения вызывает густоту яда — это уже энергия огня, то есть ненависти.

Ненависть — огонь. Если вы испытываете огненную, жгучую боль, обратитесь к ненависти и отпустите ее. Сухая огненная жгучесть — проблема печени.

От ужаса перед ненавистью человек стремится делать прямо противоположное тому, что необходимо.

Если мы хотим делать что-то идеальное, то убиваем себя. Если я делаю что-то идеально, значит, я — идеальный человек, а это — иллюзия. На Земле нет ни одного идеального человека, все люди — существа, находящиеся в стадии развития — каждый на своем уровне.

Нужно идти по своей дороге и освободить свои тяжести: самый тяжелый страх — знания, самое тяжелое чувство вины — грех, самую тяжелую злобу — ненависть.

Астма — болезнь ненависти. Не можешь выдохнуть, боишься выдохнуть воздух — свою идеальность. Лекарства в большинстве случаев не помогают, травы помогают. Ненависть — энергия пожара. Пожар длится до тех пор, пока есть воздух. Заболевания дыхательных путей — это пожар в душе, который называется ненавистью.

Нам необходимо заботиться о жизненном огне, который, как свеча в душе, мягко и постоянно светит и греет так, как нужно. Но важно не пропустить скрытого пожара, когда огонь тлеет под пеплом. Это делает кровь ядовитой, как черный студень. О такого рода пожаре свидетельствует, в частности, незначительное повышение температуры тела, которое не проходит долгое время.

Если мы что-то ненавидим, значит, именно этой энергии в нас очень много, но она настолько подавлена и похоронена нашими страхами и стыдом, что сокрыта от нас же самих.

Ненависть к ненависти вызывает самое прекрасное самочувствие. А человек склонен судить о себе по самочувствию: самочувствие хорошее, значит, я — хороший, плохо себя чувствую, значит, я — плохой.

Есть люди, которые не могут закрыть рот ни на минуту — грызут души своих близких. У самого — жгучие боли по всему телу. Он — сплошная ненависть, но считает, что страдает из-за других.

Рак — энергия ненависти. Местоположение очага злокачественного процесса указывает на конкретную ненависть к кому-то. Рак крови — ненависть к себе.

Задумайтесь о том, что вы ненавидите. А если вы такой хороший человек, что такого и нет вовсе, то проверьте себя другим способом. Спросите себя: люблю ли я ложь, предательство и т. п.? Если не люблю — это и есть ненависть. Любовь — противоположный конец ненависти.

Каждый раз, когда вы реагируете ненавистью (нелюбовью), закрывается маленький лимфатический узел (размером с маковое зернышко). За годы, десятилетия ой как много накапливается таких «тупиков» в нашей лимфатической системе! Лимфе становится все труднее справляться с очищением нашего организма, и мы заболеваем. А когда мы ненавидим болезнь, думая, что она нас убивает, то начинаем убивать ее.

Если человек любит себя, он не будет жертвовать собой, поскольку знает, что это никому счастья не приносит. Женщине не нужно брать все тяжести детей на себя, чтобы доказывать, что она хорошая мама, это делать ее заставляет чувство вины. В семье все дела необходимо делить между всеми — только тогда семья нормально развивается.

Доказывание через самопожертвование — это ненависть к себе.

Мы не умеем освобождать свою ненависть. Это — единственный стресс, который отпускается иначе, чем все остальные. Энергии всех стрессов выходят по горизонтальной оси. Энергия ненависти выходит по вертикальной оси.

Ненависть всегда является последствием страданий, связанных с любовью. Это — непереносимые страдания, от которых даже смерть не спасает. Самые тяжелые стрессы (а ненависть — тяжелейший из них) подавляются страхом того, что это так стыдно.

Почему я начинаю убегать от людей? Почему я вас боюсь? Я боюсь вашей ненависти, потому что **если человек живет в иллюзиях, что другие помогут, то он начинает ненавидеть себя.** Насколько много у нас проблем, настолько мы и ненавидим себя. Если вы пришли ко мне и я, умея и зная все, что я умею и знаю, не помогла вам так, как вы хотели, потому что это в принципе невозможно, то я встречаюсь с вашей ненавистью. Если вы выкричите вашу ненависть мне в лицо, то это — как топором по лицу. Если — за глаза (подло, подлость всегда ударяет в спину), то это — как топором по почкам.

Для того чтобы отпустить энергию ненависти, вы, как обычно, представляете себе камеру

тюрьмы в самом потаенном уголке вашей души, где томится узник под названием «ваша ненависть». Вы отпираете крепкие запоры, открываете тяжелую дверь и входите внутрь. Вы осматриваетесь, чувствуете, какой в камере воздух — сухой или сырой, холодно там или жарко, прикасаетесь к стене, чтобы ощутить, гладкая она или шершавая, сухая или влажная. Обратите внимание на то, есть ли в камере свет и какой он, почувствуйте, какой там запах.

Ваш заключенный, как вы уже знаете, может предстать перед вами в самых разных обликах, но это вас не смущает, поскольку вы точно знаете, что перед вами — ваша ненависть. Вы начинаете с ней говорить — из души, из любви.

Вы прощаете эту энергию за то, что она к вам пришла, и просите у нее прощение за то, что не отпустили ее раньше. А поскольку подобное всегда притягивает подобное, то количество этой энергии в вас все росло и росло. Попросите у вашего узника прощение и за то, что своим страхом опозориться подавляли энергию ненависти, чтобы скрыть ее от всех и даже от себя.

Вы знаете, что **прощение — единственная освобождающая сила во Вселенной**, и вы говорите своей ненависти: «Я прощаю и отпускаю тебя — ты свободна! Прости, что не сделал этого раньше. Я просто не умел и не знал, что это возможно. Но с этого момента ты больше не мой узник, а я — не твой тюремщик. И ты, и я — каждый из нас свободен идти по своему пути».

И вы представляете себе, как стены камеры тюрьмы начинают раскрываться, подобно цветку лотоса, и находящаяся внутри энергия ненависти устремляется вверх — к свободе. **Все энергии стремятся к свободе. Свобода — это любовь.**

Затем вы прощаете себя за то, что раньше не освободили свою ненависть. Но вы ведь не умели этого раньше, а жизнь не наказывает за то, что человек чего-то не умел.

В завершение вы просите прощение у своего тела за вред, который вы ему по незнанию причинили.

Освободить стресс можно, только если мы делаем это из любви, из сердца. И разговаривать со своим стрессом — заключенным в камере тюрьмы — нужно' как с другом. Он и есть друг, который пришел, чтобы научить, а не навредить. Точно так же, из любви, нужно прощать себя и общаться со своим телом. Тогда прощение станет для вас самым простым и эффективным средством избавления от плохого и возвращения к свободе.

Ответы на вопросы

Я читаю массу книг — так много нового, интересного, но моя память становится все хуже, чем это объяснить?

Нервная система (мозг) страдает от лишних знаний, которые не используются. Знания нужно освободить, тогда, мозг не будет подобен мусорному ящику, а нужные знания будут приходить в нужный момент.

Если я обращаюсь со знанием по-человечески, то оно со мной — божественно (то есть тоже так же).

Что вы можете сказать о шизофрении?

Наш мозг уничтожается таким стрессом, как обязательность, в основе которого лежит чувство вины. Все больше шизофреников среди умных людей. Как возникает шизофреническое мышление?

В основе всех наших действий лежит чувство. Оно рождает мысль. Мысль выражается словом, а слово — действием. Таков нормальный ход жизни.

Неуравновешенный человек — это человек, уравнивающий себя на ходу. Поскольку полностью уравновешенных людей среди нас нет, мы все пришли в эту жизнь учиться, то большинство из нас — обычные неуравновешенные люди, соблюдающие нормальный ход вещей: от чувства к его воплощению в конкретный результат.

Шизофреник все хорошо чувствует, мыслит, говорит без умолка, суетится, а результата нет. Таково воздействие обязательности, которая зацепляется за какую-то цель (идею фикс), а результата достичь не может.

Шизофрению можно вылечить, если человек за это возьмется и окружающие тоже будут работать с собой.

Еще один стресс, пагубно действующий на мозг, — это бессмысленность. Накопление этой

энергии ведет к эпилепсии (обдумывание «мертвых» мыслей — бессмысленно думать об этом, говорить об этом и т. п.).

Если вы делаете что-то, по вашему мнению, бессмысленное, то, чтобы не страдать, освободите свою бессмысленность.

Эта энергия оказывает патологическое воздействие на мозговую жидкость. Бессмысленность — результат безнадежности. Все полости в теле могут расширяться, кроме мозга, т. к. он ограничен черепной коробкой.

Как помочь женщине, которая не может создать семью, выйти замуж?

Как можно любить женщину, которая не любит себя? Спросите себя, почему вы себя не любите? Потому что грешная, никудышная.

Мужчины страдают от того, что у женщин нет любви. Воспринимайте мужчину таким, какой он есть, отпустите свое желание его переделать.

Муж: изменяет, хотя говорит, что любит. Что делать?

Если супруги не могут быть одним целым, то надо разделиться, так будет лучше. Верность может быть только из любви. Но я не слепая, вижу других мужчин. Если симпатия затронула мои чистые чувства и я захотела чего-то лучшего, я могу понять, что муж отражает мне меня. Прошу прощения за свою ошибку и навожу порядок в душе.

Дружба — чистая любовь.

Мать не любит ребенка и не может с этим справиться, как помочь?

Нужно спросить себя:

- что я ненавижу в себе?

- что я ненавижу в отце ребенка?

- что я ненавижу в ребенке?

Не обвиняйте себя, постарайтесь разобраться. Каждая ситуация создается, чтобы чему-то нас научить.

Как справиться с бесплодием?

Бесплодие означает, что ребенок боится приходить. Это учит тому, что обоим родителям нужно стать самостоятельными личностями, чтобы создать надежную почву для семьи.

Если у вас стресс греха, который нарушает нормальные функции половых органов, то ребенка — плода греха — не будет.

Если у вас нет детей, подумайте о своих отношениях с мамой. Когда мама хочет быть самой лучшей мамой, то у ее дочери нет своего ребенка, чтобы она не смогла доказать, что она как мама лучше, чем бабушка этого ребёнка.

Наивность, детскость тоже мешают появлению ребенка, т. к. детям не нужны дети в качестве их родителей.

Учитесь любить себя, тогда сможете любить и партнера, а проблем не будет. При искусственном оплодотворении процент наступления беременности очень низкий, поскольку мало детей соглашаются на насильственный способ зачатия.

Если ребенок — цель, то он тоже не придет.

Как жена может помочь мужу выйти из депрессивного состояния?

Если жена занимается своими стрессами, то вся семья чувствует облегчение. Отметьте, как падает ваше настроение от того, что иллюзии не сбылись, то же происходит и с вашим мужем.

От своего греха женщина хочет получать все больше хорошего. А от кого она может это получить? В первую очередь от мужа.

А мужчины — такие болваны, что очень хотят нравиться женщинам. Если мужчина хочет нравиться женщинам, то чем сильнее это желание, тем больше у него вырабатывается женских гормонов. Постепенно он перестает быть мужчиной, а женщинам это не нравится. Тогда он хочет увеличить свою мужественность и идет качать мышцы. В результате приобретает внешность

мужественного мужчины, который изнутри — женщина.

Если женщина хочет нравиться мужчинам, то у нее увеличивается количество мужских гормонов. Если же она все-таки хочет быть женщиной, то у нее растет и количество женских гормонов.

Все, что сверх нормы, плохо. Эстроген (женский гормон) — энергия боевитости. Такая женщина чувствует себя в жизни как на войне.

Тестостерон (мужской гормон) — энергия, благодаря которой человек может много себе позволить. Этот мужчина не крутится, не вертится, не играет донжуана, а все его уважают, и в семье у него все в порядке. Если же он растит в себе тестостерон сверх меры, то может позволять себе все без ограничений, вплоть до убийства жены.

Как бы относитесь к усыновлению?

Ваши отношения с ребенком будут в порядке, если вы относитесь к нему по-человечески. А если строите из себя спасителя, благодетеля, то ребенок покажет вашу скрытую сторону.

Говорить о том, что он усыновлен, нужно сразу, скрывать это нельзя. Маленький ребенок лучше понимает, он проверяет вашу любовь и лучше следит за собой. Чем раньше он узнает, тем лучше, т. к. у вас самих стрессов еще не так много.

Одинаково сильно люблю мужа и любовника. Как разобраться?

Это не любовь. Это отношение к имуществу, которое мы выражаем словом «люблю».

Муж ходит по женщинам, смотрит порнофильмы. Что делать?

Если вы будете стараться изменить его, ничего не получится. В прошлой жизни вы сама были таким мужчиной — это поможет вам понять его.

От любящей женщины муж не уходит. И чем больше вы ноете и грызете свою душу, тем хуже.

Проститутка дает мужчине то, что ему не хватает. За любовь он идет к жене. Если любовь не получает, идет к проститутке, чтобы не перестать быть мужчиной. Мужчина не может жить без своей Девы Марии.

Вспоминайте то время, когда вы встретились и полюбили друг друга. Если он реагирует на вас в сексуальном плане — еще не все потеряно.

Если ваш муж импотент, значит, у вас, женщина, ужасная проблема. Это означает, что вы стали такой бесчувственной, как каменная стена, которая не может вызвать никакого сексуального отклика у партнера. Гордыня делает нас камнем, который убивает все эмоции мужа.

Самые важные чувства для жизни, благодаря которым она продолжается, — это сексуальные чувства. Эти чувства оживляются грубостями, порнографией и садомазохизмом. Видите, если что-то существует, значит, в этом есть необходимость.

От чего возникает миома матки?

Миома говорит о том, что и моя мама, и я сама хотим быть хорошими мамами, как мы печалимся и разочарованы, когда видим, что не получается так, как мы хотим.

Миому лечить труднее, чем рак. У ракового больного нет выбора. А как хорошо быть хорошей мамой!

Гордыня заставляет нас набирать все больше хорошего. Если мы гордимся своей добротой, то на телесном уровне это вызывает рост доброкачественных новообразований.

Стыд провоцирует всякого рода усыхание и сухость.

В чем причина болезненных менструаций?

Менструации могут быть болезненными сами по себе, а также вследствие эндометриоза, когда матка менструирует в закрытую полость.

Если у девочки болезненные менструации, то это или страх быть женщиной, или страх быть грязной. Во всех случаях это мамин промах — она не подготовила девочку к новому этапу ее жизни.

При эндометриозе следует высвободить любопытство мамы и женское любопытство вообще. Если женщина очень хочет нравиться мужчине, то она становится подобной мышеловке, которая

бегают за мышью.

Вечна ли душа, подобно духу?

Душа — как атмосфера Земли — непрерывно меняется. Она полна неуравновешенных энергий. Высвобождая эти энергии, мы способствуем их превращению в любовь, то есть в дух.

Сознанием принимаю прощение, чувствами — нет. Что делать?

Проблема в том, что вы хотите получить результат ужасно быстро. Нужно постоянно работать с этим, чтобы энергия начала двигаться. Знания — это очень подавленная энергия. Знание можно использовать.

Сосредоточьтесь на этой энергии, дайте себе времени столько, сколько нужно, из любви. Если делаете это много раз и не получается, то единственная ошибка — это спешка.

Как справляться с проблемами климакса?

Климакс выражает проблему негодности. Всю жизнь женщина доказывает свою пригодность в разных сферах.

Теперь наступил кризис. Редко встретишь старых женщин с гладкой кожей лица. Такая женщина не строила себе иллюзий, делала то, что нужно, и была довольна собой и жизнью. И ее лицо сохранило молодость.

Жар — это злоба. Холодный пот — трагический страх. Отпускайте свои злобу и страх и этим очень себе поможете.

Пот — энергия трагедии. Трагедия — это преувеличение, умение создавать из пустяка огромную проблему.

Мама умерла от рака. Я сделала все, чтобы продлить ей жизнь...

Мы никому не можем ни продлить, ни сократить жизнь. Это — ваши иллюзии, которые разрушают вашу жизнь, поэтому их необходимо отпускать.

О чем говорят воспалительные заболевания половых органов?

Все заболевания половой сферы — стресс греха. Если мы не заботимся об энергиях в своем теле, микробы придут нас учить.

Воспаление — это помощь. Ведь мы так сгущаем свою лимфу постоянным накоплением энергии обиженности, что она уже не в состоянии справиться с очищением организма. Единственные, кто могут нас спасти в этой ситуации, — это бактерии, которые и спешат нам на выручку.

Ни в коем случае нельзя глотать антибиотики. Нужно лечь в постель и пить настои трав. Подъем температуры до 39,6 °С тоже способствует разжижению сгустков. Вы лежите и наслаждаетесь тем, что у вас отовсюду течет.

Если перевязаны трубы, какие могут быть духовные последствия?

Маточная труба — как дочка своей мамы, которой затянули петлю на шее. Если есть причина для перевязывания трубы, нужно объяснить это трубе, попросить у нее прощение. Тогда это будет только механическое воздействие.

Еще раз о прощении...

Если кто-то причинил вам вред, то нужно просить прощение у этого человека за то, что именно вы спровоцировали его сделать вам плохо.

Духовный уровень первичен. Вы сначала сделали ему духовно то, что он сделал вам физически. Просить прощение нужно из любви.

Моя дочь до сих пор кормит внучку грудью, хотя девочке уже почти три года, кроме того, малышка не говорит. Что нам делать?

Когда мама кормит ребенка грудью, она кормит его не только молоком, но и любовью.

Ребенку грудь нужна до одного года. Если мама доказывает свою любовь к ребенку, то делает все, чтобы кормить дитя как можно дольше, не понимая, что грудью закрывает ему рот. Тогда ребенок и не будет говорить.

Вы, бабушка, освободите свое желание (оно же — страх), чтобы ребенок заговорил, и ваша внучка заговорит, когда будет нужно.

Как мне наладить отношения с сыном, который, несмотря на все мои старания, не принимает меня?

Чем больше вы пренебрегаете собой, тем больше ребенок вас не принимает.

Пренебрежение другими людьми делает инвалидами этих людей. Пренебрежение собой делает инвалидом моего ребенка. (Читайте об этом в 8-й книге «Прощение подлинное и мнимое».)

О чем говорят поздние роды?

Своевременному появлению ребенка на свет препятствует страх. Страх оставаться в утробе матери, поскольку это может нести угрозу для жизни, вызывает преждевременные роды. Боязнь женщиной родов и другие страхи являются причиной поздних родов. Все страхи матери обязательно передаются ребенку.

Если женщина ответственно относится к беременности, то все будет хорошо.

У меня холодные руки и ноги. Что это означает?

Холодные руки, ноги — страх быть неполноценным.

Девочка не любит заниматься женскими делами, вместо этого крутит гайки...

Если мама ненавидит женскую роль, то и дочь — тоже.

Как преодолеть остеохондроз?

Преодолеть ничего нельзя, нужно освободить.

Энергия хряща — телохранитель души. Остеохондроз — заболевание хрящей между позвонками. Если взваливаете все тяжести на себя с целью, чтобы вашу душу не грызли оценками, то берете в себя заболевание хрящей.

Остеохондроз связан с отложением солей — хрящ пропитывается солью и становится камнем...

Как понять, чем вызвано отсутствие сперматозоидов?

Сперматозоид — мужчина. Отсутствие сперматозоидов говорит о том, что этот мужчина так долго доказывал, что он мужчина, а над ним с детства подтрунивали, что ему уже все осточертело и он больше ничего не хочет доказывать.

Если мужчина освободит свою энергию униженности и окружающие перестанут его унижать, все нормализуется.

С чем связано варикозное расширение вен?

Варикозное расширение вен возникает от того, что человек все свои несделанные дела оставляет на будущее. Чем больше вы недовольны тем, сколько всего не сделано, тем больше расширяются ваши вены. А когда дел становится столько, что и стараться бессмысленно — все равно все не успеешь сделать, то появляется атония стенки вены или аневризма артерии. В этом месте сосуд может лопнуть, что приводит к кровоизлиянию (инсульт).

Что означает абсцесс яичника?

Абсцесс яичника — женщина считает, что она — сексуальный раб.

Гнойное воспаление — энергия невыносимой униженности, другими словами — энергия раба. Местоположение абсцесса указывает на то, в какой сфере человек воспринимает себя униженным до положение раба.

Ребенок не может ходить в туалет нигде, кроме дома. С чем это связано?

Чем лучше хотят быть родители, тем хуже становится окружающий мир для их ребенка. Ведь я могу быть лучше только при условии, что есть кто-то хуже. Вот этот «плохой» мир и пугает ребенка.

Мне трудно ходить по лестнице, с чем это может быть связано?

Обычно боятся спускаться вниз по лестнице или по ступенькам эскалатора. В этом случае проявляется страх унижения и неизвестности.

Как помочь человеку с таким заболеванием, как рассеянный склероз?

Рассеянный склероз — следствие гордыни, когда человек хочет доказать свое превосходство со всех точек зрения.

Когда он больше не в силах так напрягаться, то попадает в стыд. Тогда ему на помощь приходит болезнь.

Эти люди часто не хотят выздоравливать, т. к. боятся, что опять придется лезть из кожи вон и на работе, и в семье.

У детей — то же самое. Родители предъявляют к ребенку огромные требования, ждут, что он реализует их мечты, надеются на него. Создается настоящий сумасшедший дом, и ребенку ничего другого не остается, кроме как спасать себя с помощью болезни.

От чего ухудшается память?

Память уничтожается страхом. Высвобождайте страх, а также помогите себе тем, что выбросите из дома все ненужные вещи (физически). Это поможет очистить ваш «чердак».

Как защититься от воров?

Чем больше вы ненавидите вора, тем больше его притягиваете. Чем больше переживаете за свое благосостояние, копите имущество, чтобы жить беззаботно, тем сильнее притягиваете вора.

Накопление энергии беззаботной жизни может привести к тому, что в этой семье сын станет вором, а дочь — проституткой.

О чем говорит сотрясение мозга?

Сотрясение Мозга — нужно в жизни что-то изменить.

Меня мучает кашель. С чем это связано?

Кашель — борьба с несправедливостью.

Почему я потею ночью, а днем — нет?

Пот — энергия трагикомии. На что-то вы трагически, то есть преувеличенно, реагируете. Ночью мы расслабляемся, контроль утрачивается и то, что днем мы скрываем, проявляется.

У меня гематома не рассасывается уже три месяца, что мне делать?

Вам нужно отпустить жажду мести, поскольку кровоизлияние, так же как и любое кровотечение, является проявлением этого стресса. Кроме того, купите бодягу (в сухом виде), смешайте с подсолнечным маслом и приложите к гематоме.

О чем говорит смещение позвоночных дисков?

Хрящ слишком мягкий — значит, вы такой мягкий человек, что все тяготы жизни принимаете на себя.

Вам приходится так много говорить. Как вы восстанавливаете голосовые связки?

Когда человек делает что-то из любви, он не устает, наоборот, становится здоровее. Но нужно понимать, что человеку необходим отдых, даже если он молодой и сильный.

*Лишь Ты и только Ты
в силах распознать величие истины в себе,
что является мерилom
Твоего Душевного света.
Осознание самого себя — счастье.*