

# Лууле Виилма

---

ДУШЕВНЫЙ  
СВЕТ

ПРОЩАЮ СЕБЕ



Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма предлагает учение о духовном развитии, которое поможет не только излечиться от конкретной болезни, но и восстановить душевное равновесие и обрести внутренний покой.

---

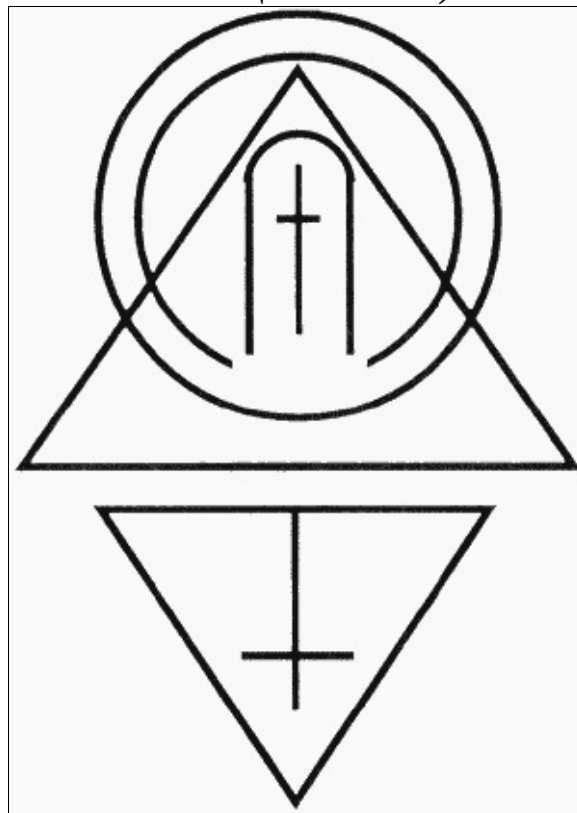
---

# Прости себя Душевный свет Лууле Виилма

Посвящается тем, кто хочет понять.



(Далее изображен Космический Знак Защиты Книги)



Благословение и освящение свободной воли

Не существует плохого человека,  
не существует хорошего чело-  
века, существует человек.

И у каждого есть воз-  
можность стать Че-

ловеком. Воз-  
можность  
эту дает  
знание.  
Знание  
дает уче-  
ние. Учение,  
которое вызвало в  
душе ответный трепет,  
дает мудрость. Но зазуб-  
ренная мудрость указывает  
лишь на наличие разума.

# Часть I

## Любовь, прощение и здоровье

*Как долго бы ни длился путь земной,  
В добре всему конец — всему начало.  
Как не хватает нам добра, твердит иной -  
Он в жизни сам добром делился мало.*

*Рудольф Риммель*

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

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

Болезнь можно лечить, только устраняя причину, а причина таится глубоко в Вас самих. Каждый человек подсудно знает причину, но большинство людей не осознают ее.

Лучший лекарь для человека — он сам, поскольку постоянно находится под рукой. Задача врача — учить, направлять, помогать и указывать на ошибки. Если человек не поможет себе сам, то и Бог ему не поможет.

**Человек — это Дух, который через Душу владеет своим Телом.**

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

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

Кто знает, может он и пригодится.

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

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

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

### *Последующее изложение для тех, кто хочет помочь себе сам*

Все в этом мире суть *Энергия*.

*Энергия = Свет = Любовь = Вселенная = Единство = Бог*

Если вам не нравится слово *Бог*, то Вы человек, который, не терпя грязи, выбрасывает вместе с нею сверкающий драгоценный камень, не понимая, что это такое.

Разные виды энергии обеспечивают многообразие мира.

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

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

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

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

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

**Вялое тело = вялая душа = вялое здоровье**

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

Начать следует с поднятия позвонков.

Это можно сделать упражнением на растягивание либо стоя, либо лежа на полу, либо сидя. Лучше всего сидя на жестком стуле. Положите ладони на верхнюю часть бедер, упираясь запястьями в низ живота. Сосредоточьте свои мысли на позвоночнике. Начинайте поднятие с копчика. Физический подъем подкрепите мысленным. Вообразите кошку, поднимающую хвост.

Прогнитесь в пояснице и мысленно представьте себе, что крестец принимает чуть ли не горизонтальное положение. Только так могут легко подняться поясничные, грудные и шейные позвонки, поскольку исчезнет их выгнутое назад кривое положение, напоминающее укладку черепицы, и вместе с ним сопутствующее ему огромное мышечное напряжение в спине.

Если еще Вы мысленно представите себе, что каждый позвонок в отдельности поднимается **прямо**наверх, на свое правильное место, и медленно, упираясь руками в бедра, будете выпрямлять спину и тянуться вверх, то скоро почувствуете улучшение своего состояния, то есть: плечи расправляются, руки свободно прямые, дыхание свободное, спина прямая. Не бывает слишком длинных рук, бывает ставшая короткой спина.

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

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

Вы наполнены чувством свежести. Вы сразу почувствуете себя лучше.

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

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

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

У сидящих за конторским столом спина искривлена чаще всего и требует вытягивания 5-10 раз в день. Если подняли большую тяжесть или упали — сразу после этого. И спортивная тренировка должна начинаться и заканчиваться вытягиванием.

Особой проблемой являются травмы костей.

Если лет 30–40 тому назад можно было быть уверенным, что при обычном падении ребенок себя не покалечит, то сейчас положение резко изменилось. От нехватки минералов, особенно кальция, костная ткань у ребенка настолько хрупка, что детей с прямым позвоночником нужно еще поискать. Еще хуже дело обстоит с молодежью. Из-за рафинированной пищи и нехватки минеральных веществ страдает весь мир и становится все более чахлым.

Каждому человеку, независимо от возраста, следовало бы потреблять природный кальций — яичную скорлупу. Особенно растущим детям, беременным женщинам, людям, у которых были костные травмы, и старикам, чьи кости с годами размягчаются. У прошедших лечение гормональными препаратами кости тоже размягчаются, однако кальций они, тем не менее, увы, не потребляют.

От рахита детей пичкают витамином D. Это как плетка для усталой лошади, которой не дают овса. Нужен ведь и кальций. Обмен кальция регулируется околотитовидными железами, которые расположены на задней поверхности щитовидной железы. Энергетическая регуляция

исходит из 7-го шейного позвонка. Следовательно, если хотите, чтобы кости были крепкими, то вытягивайте и шейные позвонки.

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

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

Доза для взрослых — чайная ложка без верха в день в течение шести месяцев, для больных — подольше. Сейчас в продажу поступили таблетки, содержащие сравнительно качественный природный доломит, которыми удобно пользоваться. Но их энергетика, конечно, не идет в сравнение с натуральной яичной скорлупой.

Может показаться смешным, но вытягивание спины помогает даже от плохого настроения и усталости. Ведь и они лишь проявление отрицательной энергии.

Почему, когда сидишь на мягком диване, быстро впадаешь в сонливость? Потому что главный энергетический канал перекрывается, и мое тело нуждается в сне как в источнике восстановления энергии. То же самое происходит, когда едешь в машине или в автобусе.

Приучите детей и молодежь вытягивать позвоночник. Человек с прямой спиной старится не так скоро. Не ждите, пока патология спины зайдет за критическую черту. Начните немедленно!

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

Но откуда берется энергия?

Как было сказано выше: Всеединство = Бог = Энергия. Значит, энергия приходит к нам из Всеединства от Бога. Ее дают нам по праву рождения. Самая высокая восприимчивость у нас во сне, потому что тогда наша душа чиста. От нас самих зависит, как мы распорядимся этой энергией — приумножим ее или уничтожим.

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

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

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

— либо Вам так говорят,

— или Вы сами говорите,

— или при Вас говорят кому-то,

— или даже Вы слышите с экрана, как кто-то его произносит или говорит кому-то,

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

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

При таком толковании должно быть ясно, почему от одного слова может случиться



инфаркт. Инфаркт или любая другая болезнь есть пересечение критической черты, это последняя капля, переполняющая чашу. Здесь мы сталкиваемся с материализацией энергии. Из подобной ситуации обычно делают вывод — из-за кого-то у имярек случился инфаркт. За этим следует осуждение окружающими "виновника", другими словами, к негативности (инфаркт) добавляется еще масса негативности (ненависть, жажда мести). Может ли в этом случае больной оправиться от инфаркта? Не может!

Поясним ситуацию еще одним простым примером.

Стоят четверо, ждут кого-то. Вдруг один из них говорит: "Глупый". Трое это слышат. Первый начинает глотать слезы, думая, что сказанное относится к нему. Второй рассуждает: "Почему он так сказал? Что я ему сделал? А что если..." и т. д. И, наверное, напряжение возрастает. Третий начинает смеяться — его это не касается. В действительности, это слово вырвалось у человека непроизвольно, так как он вспомнил о чем-то своем.

Что произошло? Двое людей сами без причины создали негативную связь, и заработала цепочка стресса. Кто был хорошим и кто плохим? Хорошим был третий, поскольку не создал себе стресса.

Есть ли вообще абсолютно хорошее или абсолютно плохое? Нет. Все относительно. Что хорошо для одного, плохо для другого. Зависит от того, как я оцениваю ситуацию. Не ищите виновных, а знайте — **все начинается с Вас самих.**

**Если мне плохо, то я сам выбрал это плохое в себе.**

Подобное притягивает к себе подобное — это космический закон. Если во мне гнездится страх заболеть, то я заболею. Если я опасаясь вора, то он нагрянет. Если я боюсь быть обманутым, то притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, разочарование, жалость, то я притягиваю к себе злобу, зависть, чувство вины, разочарование, жалость.

**Следовательно: если человек болен, то он уже вобрал в себя плохое и тем самым причинил зло своему телу.**

**Плохая мысль, притаившаяся во мне, всегда делает зло, а оправдания моему телу не нужны.**

Существует единственная возможность освободиться от этого плохого. КАКИМ ОБРАЗОМ?

**С ПОМОЩЬЮ ПРОЩЕНИЯ!**

Негативная связь распадается, если я скажу:

**Я прощаю тебе то, что ты мне сделал.**

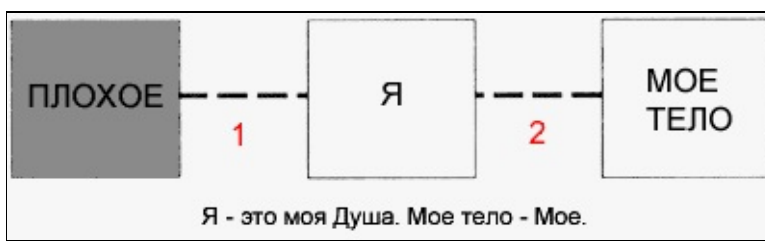
**Я прощаю себе то, что я вобрал в себя это плохое.**

**Я прошу прощения у своего тела (органа), что я тем самым сделал ему плохо.**

**Я люблю свое тело (орган).**

Если я кому-то сделал плохо (и в мыслях тоже), то попрошу прощения у него. Прощу и себя за то, что так получилось.

Вы правильно поняли? Освободить, то есть простить, нужно оба конца связи.



Первая связь (1) между мной и плохим. Вторая связь (2) между мной и моим телом. Обе можно освободить, если я захочу этого по-настоящему.

Человек должен отдавать себе отчет в своем поступке. Все, что я делаю другому, я получаю обратно вдвойне: делаю хорошее — получаю обратно вдвойне, делаю плохое — получаю обратно вдвойне. То, что человек, сделав плохое, падая, ломает кость, означает маленькое наказание за маленькое преступление. Ему еще повезло, что наказание последовало сразу. За большой грех расплата приходит позже, порой даже в будущей жизни. Кто жалуется на свою трудную судьбу, пусть подумает, что это есть искупление за грехи предыдущей жизни. Если человек по недомыслию совершает плохой поступок, придет наказание, а если делает это осознанно и преднамеренно, то последует большая кара. Особенно распространены в нынешнее время ругань, проклятия, злорадство, преступления. Наказание ждет своего часа.

Повторяю еще раз — за причиной само собой неизбежно следствие. Не гневайтесь на творящих зло, гневом Вы делаете себе плохо. Рано или поздно они сами понесут наказание.

Если попросить прощения за грехи своей предыдущей жизни и простить себя за то, что до сих пор этого не сделал, то можно освободиться от греха предыдущей жизни. Проблема лишь в том, чтобы найти ясновидящего, который посмотрел бы на предыдущую жизнь.

Идеально такое положение, когда человек думает вперед, а не назад. Нужно не совершать плохих поступков либо сразу же попросить прощения, если невольно что-то совершил или даже только подумал. Нельзя жить в надежде исправить ошибки своей предыдущей жизни позже с чьей-то помощью. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

### ***Мысль есть действие***

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

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

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

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

Прощение не следует воспринимать примитивно. Если мне плохо, то нужно спросить у себя: "Почему мне плохо? Что причиняет мне зло?"

Примеры.

1. Люди ссорятся между собой, и это вызывает у меня плохие чувства.

Я прощаю вам, что своей ссорой вы делаете мне плохо. Я прощаю себе, что принял это в себя.

2. *Кто-то заболел, мне тревожно и страшно.*

Я прощаю больному, что своей болезнью он причиняет мне боль. Я прощаю себе, что принял ее в себя.

Человек принял на себя обязанность беспокоиться. Тот, кто не беспокоится о другом, как будто и не человек вовсе. А тревога — это негативность. Значит, нужно освободиться от тревоги и вызванного ею плохого. При лечении детей такое прощение идеально. Прощением освобождаю возникшую между ребенком и собой негативную связь, которая изнуряла нас обоих. Воспаление легких проходит за 3–4 дня без лекарств.

3. *Кто-то умер.*

Я прощаю умершему, что своей смертью он причиняет мне боль. Я прощаю себе, что принял ее в себя.

Так обычно исправляем свою ошибку, так как мы не освободили дух умершего. Хорошее делаем как себе, так и покойному. Очень часто скорбящие заболевают, поскольку плачем они делают плохо духу усопшего. Дух хочет и должен быть свободным. Человек, который умер, хотел умереть. Он хотел на волю. Смерть — приятное переживание. Все испытавшие клиническую смерть могут это подтвердить.

4. *Кто-то делает хорошее, я это знаю, но мне это не нравится. Мне не нужно сейчас его хорошее. Для искупления моей кармы сейчас нужно именно то плохое, что у меня есть. Делать все за другого означает делать ему плохо. Нельзя лишать другого жизненного опыта.*

Я прощаю тебе, что ты своим добрым поступком делаешь мне плохо. Я прощаю себя за то, что принял это в себя.

Подобная ситуация часто возникает во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Больше всего любит человека его ребенок. И больше всего боли причиняет ребенку его мать. Почему? Причина проста.

Ребенок знает свою мать лучше самой матери. В течение девяти месяцев он непрерывно наблюдает за ней. Он, чистый дух, все знает, все видит и все понимает. Мать же его — нет. На протяжении последних поколений большинство матерей не умело даже общаться со своим еще не рожденным ребенком как с живым человеком. И вот ребенок рождается. И начинает слышать, что говорит мать, и видеть, что мать делает. Эти кардинальные различия вызывают расщепление души ребенка, возникновение негативных связей, за чем следует накопление отрицательного.

И все же у нас нет никакого права обвинять свою мать, так как я сам избрал ее своей матерью, когда, находясь в мире духов, ощутил потребность прийти на Землю для искупления своей кармы (долга судьбы). Лишь эта мать мне подходит. Лишь через эти трудности, которые я преодолеваю, будучи ребенком этой матери, я смогу искупить свою карму.

Аналогично обстоит дело и с отцами.

Простите своим матерям и отцам все до последних мелочей, даже тогда, когда они ушли в мир иной. Вы достойны их. Это и Ваша карма, не только их.

Если кто-нибудь не понял этого объяснения, то добавлю следующее.

Человек — **духовное** существо, которое воплощается на Земле таким, каким мы видим себя сами, чтобы получить искупление за свои грехи. То плохое, что мы сейчас делаем, мы будем

приходить искупать снова и снова, вселяясь всякий раз в новое тело, которое изнашиваем и которое затем превращается в прах.

И с событиями предыдущих жизней мы соединены энергетическими связями. Их тоже можно освободить при помощи прощения.

У большинства современных людей бывает еще стресс от рождения. Эмбрион, новорожденный — чистая душа. Перед ним взрослый должен испытывать священный трепет, беречь и любить его. А на самом деле?

Во время беременности мать занимается чем угодно, только не божественно умным и чутким существом. И сколь часто колеблется — рожать или делать аборт. Теперь представьте, какое бы Вы испытали отчаяние, если бы знали, что сейчас Ваша мать замышляет Вашу гибель. Но ведь плод это видит.

Наконец наступает акт рождения. Мать стонет от **своих** болей, акушерка спешит из-за **своей** работы, врач решает **свою** проблему — какое лекарство ввести. А ребенок думает и просит: *" Любите меня, пожалуйста, тогда мне будет легко появиться на свет. Без любви я немогущ, как и вы, которые боитесь боли, спешите, суетитесь "*.

В этом периоде возникают зачатки всевозможных стрессов. Если каждый день с ребенком говорить хоть минуту, это означает, что он не покинут в одиночестве, что его любят, берегут, поддерживают. Ребенок уже не испуганный и протестующий. Он — высшее духовное существо, у которого отсутствует лишь опыт материальной жизни — то, что снижает духовную ценность взрослого.

Итак, все начинается с матери! И с отца! Попросите у своего ребенка прощения за то, что Вы не сумели оберегать и любить его так, как он в том нуждался. И простите себе, что так произошло.

Дитя! Прости своим родителям эти недостатки.

Положение ребенка требуется разъяснить и подчеркнуть особо. Если кому и трудно, то детям. Их счастье лишь в том, что они не вбирают в себя мировое зло, они защищены своей чистотой. К сожалению, мировое зло сообщается им через родителей. Типично, что родители винят общество, школу и т. д. в том, что их ребенок неуравновешенный, плаксивый, склонный к депрессиям. Во всем этом есть крупица истины. И тем не менее душевная травма ребенка начинается дома. Если вечером мать возвращается с работы усталая, в скверном настроении, и ребенок, нечаянно замешкавшись под ногами, получает подзатыльник, то как раз мать и наносит ребенку душевную рану. Боль физическая по сравнению с этим — пустяк.

Кто из вас просит у ребенка прощения, объясняя, что не **ребенок** виноват, а я, пришедшая в раздражении после трудного рабочего дня. Даже ребенок, который еще не умеет говорить, поймет это правильно — мать такая, какая она есть. Говорит то, что есть, и ведет себя в соответствии с тем, что есть. Ребенку не нужна приукрашенная картина мира. Ребенку нужна правда. Прося прощения, мы честны.

Ребенок нуждается как в матери, так и в отце. Он любит обоих, поскольку выбрал их сам. Но если один из них алкоголик, в семье возникают конфликты. Вполне обычная ситуация, когда *" хороший "* родитель начинает чернить перед ребенком *" плохого "*. В назидательных целях, говорят. Плохой становится очень плохим. Очень плохой родитель начинает ненавидеть даже своего ребенка. И в ребенка вселяется страх. Магия страха могущественна. Никогда не забывайте, что **каждому** заболеванию ребенка предшествует стрессовая ситуация, даже гриппу и другим вирусным болезням. Вирус нападает только на того, чье тело ослаблено стрессом.

Хронические болезни бывают у детей, постоянно испытывающих стресс (зачастую синдром страха перед родителями). Например, ночное мочеиспускание, выпадение волос, ангины...

Не говорите, что мое детство было гораздо более нервным, чем жизнь моего ребенка. Ребенок не **Ваш!** Его потребности отличаются от Ваших, его жизненный опыт иной. К повышению негативного фона всего мира добавляется личная негативность каждого из нас, и наш ребенок просто **не в силах этого вынести.**

Чувствуя, что ситуацию нужно исправить, начните с себя. Если хотите знать, что делать, если ваш супруг алкоголик, то знайте, что алкоголизм возникает из комплекса неполноценности. Начните с прощения и попросите прощения у ребенка за то, что говорили ему плохо о матери или об отце. Осуждать легко, понять трудно.

И Ваши конфликты, словно по мановению волшебной палочки, начнут исчезать.

Не обвинять надо, а прощать.

Прощать можно и событиям — травмам, аварии, падению, операции и т. д.

Прощать можно также эмоциям — боли, страху, разочарованию, чувству вины, чувству опасности, предчувствию плохого и т. д.

Простить можно и самую плохую черту характера. Даже позвоночник или отдельный маленький больной участок позвоночника выпрямляется легче, если я испрошу у него прощения за то, что падениями или трудной работой я причинил ему вред. И прощу себя, что так произошло. Так прерывается негативная связь, которая искривляет мой позвоночник, и позвонок с удовольствием становится на свое место. Я дал ему свободу. Позвонок, обладая сознанием, как и любой другой орган или клетка моего тела, становится на правильное место. Простить можно каждый позвонок в отдельности. Если я знаю, что поврежден один конкретный позвонок, то разговариваю именно с ним. И он слышит.

Каждый человек неповторим. Каждый орган в теле таит в себе свойственный данному человеку стресс. Можно избавиться от всех стрессов, но для этого следует обратиться к помощи ясновидящего. Желая добиться этого самостоятельно, следует спросить у себя: "*Что меня сейчас мучает?*" И простить тому, что мучило. Спросить снова. Так может продолжаться очень долго. Вряд ли сегодня кто-нибудь сможет пожаловаться на нехватку стрессов.

Вопрос: *Что делать во избежание стрессов?*

Ответ: Простить заранее!

Например: я должен пойти в неприятную компанию. Я говорю: "*Уже заранее я прощаю вам, если вы затеиваете по отношению ко мне плохое, и прощаю себя за то, что в моей душе все еще есть место для этого плохого. Я люблю вас, но и себя люблю тоже*".

Моя личная проблема — сделаю ли я это всеми силами своей души или нет. Подобным образом можно заключить крупные деловые сделки. Прощая заранее, удавалось даже избежать конкретной аварии.

Вопрос: Что делать, если до сих пор я считаю другого человека настолько виноватым, что простить нет сил?

Ответ: Начните с того, что попросите у себя прощения за то, что вобрали в себя плохое, причиненное другим и тем самым сделали плохо своему телу. Простите себе, что так случилось.

Это облегчит душу и упростит дальнейшее прощение.

**Прощением я открываю себя для хорошего, верю в существование хорошего**

**и даю своим защитным духам возможность мне помочь.**

Поняли ли Вы, почему Вас неоднократно учили говорить: "*Я люблю тебя*"?

Любовь — самое позитивное чувство, оно содержит в себе все хорошее. Поэтому она приравнивается к Богу. Возлюбив болезнь — негативность, мы привносим в нее любовь — позитивность. Негативность уменьшается. Чем больше любви, тем меньше становится негативности. Затем она исчезает. Попробуйте.

Скажите больному месту: "*Я люблю тебя*". Подсчитайте, сколько слов "*люблю*" требует Ваше больное место. Ровно столько Вы задолжали ему любви.

В дальнейшем не повторяйте своих ошибок. Любите свое тело, тогда в Вас будет больше положительного. Благоприятно влияя на окружающее Вас, Вы сможете сделать лучше всю Землю, все Всеединство. Пусть Ваш вклад мал. Если хотите, чтобы к Вам пришла любовь, то говорите от всей души каждому встречному, даже самому презренному: "*Я люблю тебя*". Все, что Вы делаете, вернется к Вам вдвойне. Ваша душа преисполнится любовью. Подобное же притягивает к себе подобное...

Все предыдущее было изложено для того, чтобы доказать утверждение: человек здоров настолько, насколько того хочет. Используя эти наставления, Вы докажете себе, что хотите быть здоровым. Тогда придет здоровье. Начать никогда не поздно.

**СИЛЫ! СВЕТА! ЛЮБВИ ВАМ!**

*Д-р Лууле Вишма*

## Часть II

# Правда света и философия человеческого тела

*Свое пережитое ты должен  
отшлифовать так,  
как шлифуют алмаз -  
в его собственной пыли.  
Ты сам шлифовальщик  
драгоценных камней  
и золотых дел мастер  
своего кольца жизни.*

*Бо Ин Ра*

# Что такое любовь?

## ЛЮБОВЬ — ТВОРЕЦ ЖИЗНИ

Никто не может точно сказать, но всякий знает. Существует много красивых высказываний больших мастеров слова, однако все они неточны.

Это понятие вызывает самые разные эмоции, от безудержной радости до слез, поскольку все ощущают, что без любви нельзя жить, и потому человек стремится к любви.

Человеческий дух по своей изначальной сути есть творение Высшей Любви, или Бога, и поэтому дух распознает любовь даже тогда, когда его не любил ни один человек во плоти.

Любовь, которая существует в бесконечности, словно свет Солнца, без которого была бы невозможна Жизнь. Подобно тому, как некоторые не выносят солнечного света, так и многие осознанно не хотят принять любви Бога, хотя и существуют только благодаря ему. Они еще не познали себя до конца, поскольку либо забыли Бога, либо отреклись от него. Вся негативность в человеке проистекает от отсутствия любви, и болезни тоже.

Материализм, сковавший чувства, — серьезный поучительный урок человечеству. Этот момент духовной темноты очень необходим для того, чтобы человечество умело ценить

## ПРАВДУ СВЕТА,

чтобы человечество умело и хотело духовно освободиться. Усвойте этот завет и употребите во благо.

Пропустите его через свою душу, тогда мысль укрепитя верой, и Вы будете знать, как им воспользоваться.

Учение растет вместе с Вами, Вы же растете с каждым новым прочтением этой книги.

Тому, кто любит развлекательную литературу, эта книжица ни к чему.

**БОГ = ЛЮБОВЬ**

**ВЕРА В ДОБРО = ВЕРА В БОГА**



## Что такое здоровье?

Вы больной, а я врач. Поговорим-ка о здоровье, о сохранении здоровья, об излечении болезней.

Знаете ли Вы, что такое здоровье? Мне кажется, не знаете. Почему я так говорю? Если бы знали, не болели бы.

Я тоже болела, много и тяжело. Не раз была на грани смерти и знаю, что говорю.

Врач не может дать здоровье, никто другой не может его дать. Вам могут на короткое время облегчить страдания, однако здоровье придет тогда, когда Вы поймете причину своей болезни. Устраните причину, начните жить правильно, и Вы выздоровеете. Исправить же ошибки никогда не поздно.

Вот так все просто и сложно. Но этому нужно научиться.

Прежде всего мы должны говорить так, чтобы понимать друг друга. Однако Вашего согласного кивка головой недостаточно. Поэтому познакомимся с необходимыми для этой цели основными понятиями духовных наук и Божественными законами природы.

Вам кажется, что это требует слишком большого напряжения? Надеялись, что хворь снимут рукой? Размахивание руками кажется Вам убедительным, а сила слова неубедительной? Но тому, что это одно и то же, не верите!

Извините, но Вы пришли не по адресу — Вам нужно обратиться в поликлинику. Ах Вы оттуда! Никто не хочет Вам помочь?

Что правда то правда — даже Бог не поможет, если человек сам себе не хочет помочь.

Ах постараетесь, раз иначе нельзя? Нужда и не то еще заставит делать?

Действительно, заставит. И иначе нельзя!

## Коротко о божественных законах природы

Современного человека зачастую раздражает слово Бог, так как либо он не пытался глубоко проникнуть в Его сокровенную сущность, либо делал это превратно. Право глупца — отрицать истину.

Сейчас модно говорить: " *Это твой Бог, а это мой Бог.*" *И все правы. Не навязывай другим свое понимание Бога, тем самым ты их притесняешь.*

Навязывать нельзя, но насчет остального смею возразить. Бог все же единственная и бесконечная структура по своему строению, и он един для всех. Разным бывает лишь ПОЗНАНИЕ БОГА, и к этому познанию мы приходим каждый своим путем. Так, мы говорим, что *мой Бог начинается с меня*, потому что все, чем я воздействую на Бога, начинается с меня. Обмен мыслями о Боге подобен всякому уроку — он дает мудрость. Мнение, будто нельзя раскрывать перед другими свои чувства, в наши дни ошибочно и говорит о том, что боящийся хочет бессознательно скрыть долги кармы своих предыдущих жизней.

### Бог есть Всеединство

Все сущее есть Бог. Следовательно, нет ничего вне Бога, и Бог не является некой вне нас находящейся силой, которая руководит нашей жизнью. Вся жизнь — единое целое.

В Библии сказано: человек — творение Бога, созданное им по своему образу и подобию. Что это значит?

Если Всеединство, или Бога, мысленно уменьшить, то получим человека. А если бесконечно увеличивать человека, получим в принципе Бога. Это нужно понимать метафорически.

Бог — это море, человек — капля в море. Нас нельзя отделить от Бога. Если мы ощущаем себя обособленно, это означает, что мы своими мыслями оторвали себя от него, а не Бог отказался от нас. Каждый Человек уникален, и если мы признаем в себе божественное начало, то начнет изменяться и наше физическое состояние.

### Природа — триединство Бога.

*Дух, Душа и Тело неразделимы.*

*Дух* — творящая разумная движущая сила. Желая добра, мы быстро продвигаемся вперед. Будучи неудовлетворенными или недоброжелательными, мы стоим или кружимся на месте, чтобы найти правильную дорогу. В жизни нет обратного движения. *Дух* — это идея, он словно семя, которое мы бросаем в землю. Если с любовью посадить семя, вырастет сильное растение. *Душа* погоняет сзади, заставляет идти вперед, не дает покоя, если она позитивная.

*Душа* — это познание. Она работает с *Духом*, или идеей, как с семенем. Душа, словно почва, в которой произрастает растение.

*Тело* есть это растение.

*Духи Душа* есть уровень чувств. *Тело* есть физический уровень. Пока мы являемся людьми, у нас есть тело, чувства и мысли. Если растение вырастает сильным, то из него получится хорошее семя. Хорошее растение вырастает тогда, когда у взрастившего его хорошие мысли.

Мысли даны для того, чтобы корректировать чувства в соответствии со временем, в котором мы сейчас живем. Разум является выразителем физического уровня, он приспособливает нашу

жизнь соответственно потребности. Растение, растущее в Эстонии, разительно отличается от растения, растущего в Латинской Америке, несмотря на то, что семя родом оттуда.

### ***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.

### ***Закон обучения***

Мы входим в физический мир, чтобы научиться земным премудростям. Все здесь — учение, и учиться можно весьма по-разному.

Сознание Тела есть часть сознания Духа. Весь опыт физической жизни хранится в духе извечно и навеки. Чем больше мы учимся в течение жизни, тем выше предъявляемые ему требования. Гении обладают высоким духом — они стали умными еще в предыдущих жизнях и в нынешней поставили телегу жизни на дорогу с еще большим количеством препятствий. Тот, кто правильно исполняет свое жизненное предназначение, есть воспаривший Дух.

Жизнь есть развитие Духа. Кто любит свою крепкую физическую силу и не желает развивать Дух, тот нарушает законы природы. Кто хочет подчинить себе людей духа, чтобы продемонстрировать свою физическую мощь, тот может сделать это только физически. Дух подчинить он не может, если дух сам не подчинится. Однако насилие приводит к тому, что своими действиями человек сам начинает разрушать собственное тело. Оно подчиняется духу, и от своего духа человек не избавится вплоть до смерти своего физического тела. Энергетическая же связь сохраняется навечно.

### ***Закон полярности***

Вселенная имеет двустороннюю сущность, и мир построен по принципу полярности. Целое, независимо от формы его выражения, является соединением двух противоположных полюсов, иначе говоря, всякая вещь состоит из положительного и отрицательного, хорошего и плохого, теплого и холодного, белого и черного и т. д.

И всем видимым формам соответствует невидимая противоположность.

### ***Закон притяжения***

Подобное притягивает к себе подобное. Хорошее — хорошее, плохое — плохое. И притягиваемая сторона может быть невидимой на первый взгляд.

Чем больше плохое соседствует с плохим, тем больше они учатся друг у друга, и,

соответственно, либо оба становятся лучше — выучили урок, либо хуже — не смогли понять урока.

### ***Закон прощения***

Существует только вечное Сейчас. Время — понятие относительное: то, что я сейчас делаю, останется навечно и окажет воздействие на будущее. Все, что я делал в прошлом, влияет на сегодняшнее и завтрашнее. Следовательно, ничто не исчезает, если я не захочу исправить собственные ошибки.

Бог не знает, что значит — не умею. Божественная мудрость или законы всегда были доступны для всех. Они в духе каждого человека, нужно лишь отыскать их в своем сердце.

Быть совершенным означает не сожалеть о прошлом и не бояться будущего, а уже в настоящем делать все правильно. Ключом к освобождению от сожаления и страха является всеобщее прощение.

Прощение не означает, что Вы оправдываете прошедшее. Оно означает освобождение. Освобождается только тот, кто понимает, что он сделал ошибку, и через это понимание становится умнее.

Человек не владеет даром совершенной любви, а значит делает ошибки, и поэтому нуждается в прощении.

### ***Закон возрождения***

Бессмертие — не вера, а закон Вселенной. Дух, подлинная сущность человека, вечен. Богу ведома только жизнь; смерть ему неведома. Но поскольку порядок жизни на Земле, в соответствии с заблуждениями человеческого духа, характеризуется цикличностью, то наши предки воспринимали ее конечной, ибо это понятно человеческому разуму, это свойственно ему.

Смерть — отметка пройденного этапа. Страх смерти есть мерило человеческой глупости и неумение западной цивилизации правильно смотреть на жизнь. Всякое тело, которое умирает, ощущает благодать. Подобно тому, как разбитая чашка остается чашкой, так и человеческий дух остается духом.

### ***Бог един***

Не существует альтернативной силы — силы зла. Если существовали бы различные противоположные энергии, то единое энергетическое поле — Бог — распалось бы. Все мы порождены им и сотворены из духовного начала. Нас нельзя отлучить от этого целого. А целое состоит из позитивного и негативного, хорошего и плохого.

Человек своими мыслями придает форму Злу.

Мировое зло становится видимым только для злого человека. Бесчисленные встречи с недоброжелательными, злыми, страшными духами либо же с пришельцами из высшего мира происходят оттого, что человек, который с ними встречается, сам недоброжелательный, злой или испуганный. Подобное притягивает к себе подобное.

Жизнь — это течение энергий. Этот поток можно регулировать созидательно.

*Для развития духа необходимы:*

- **вера**— открывает дверь для выхода,
- **воля**— дает силу и желание идти,
- **знание**— дает умение двигаться в правильном направлении,
- **надежда**— дает крылья,
- **прощение**— дает свободу,
- **любовь**— дает прочность,
- **молитва**— помогает направлять течения духовных энергий с целью создать творческое единство с Богом.

### Силы молитвы

Молитва — это огромная энергия, правильное использование которой дает желаемый результат.

Молиться надо так, чтобы всегда быть самому в центре действия — просят для себя то, в чем нуждаются сами. Для другого не просят, ибо нам не дано знать, что нужно другому. Мы лишь полагаем, что знаем. Если просить за другого, то лишь для улучшения собственного положения, иными словами, о том, что касается меня в связи с бедой другого. И, прося за ребенка, мы просим для ребенка благополучия, что помогает просящему восстановить свой душевный покой.

Молитва имеет пять необходимых частей:

**1. Обращение к Богу.**

**2. Признание единства Бога и себя.**

**3. Позитивное желание.**(Всегда следует просить в утвердительной форме: " *Помоги мне выздороветь*", а не " *Помоги, чтобы болезни не стало*".)

**4. Благодарность за сделанное.**(Каждое слово, родившееся в Ваших мыслях, уже дошло до Бога, и исполнение каждой молитвы уже начало совершаться прежде, чем Вы закончили молиться.)

**5. Передача своего желания в руки Бога,** то есть высвобождение проблемы.

Исполнение молитвы-просьбы Вы определяете сами праведностью всей своей жизни. Может случиться, что Ваша молитва, по Вашему мнению, не исполняется. А рядом с Вами исполняется молитва плохого человека. Если плохой человек усвоил свой урок, сделал правильные выводы и находится на верном пути, то он совершил большое доброе дело, и потому его желание исполняется.

Он просил искренне. А Ваша молитва не шла от всей души, и, вполне возможно, Вы попросили больше, чем нужно. И предыдущие уроки Вы не усвоили.

Не нужно быть святым. Нужно быть на верном пути.

Болезнь, физическое страдание человека, есть состояние, при котором негативность энергии превысила критическую черту, и организм, как целое, вышел из равновесия. Тело информирует нас об этом, чтобы мы могли исправить ошибку. Оно давно информировало нас всевозможными неприятными ощущениями, но поскольку мы не обращали внимания и не реагировали, то тело заболело. Душевная боль, из которой выводов не сделано, перерастает в физическую. Тем самым тело привлекает внимание к ситуации, которая нуждается в исправлении. Подавление болевого сигнала с помощью обезболивающего означает усугубление патологии. Теперь болезнь должна усилиться, чтобы человек осознал новый сигнал тревоги.

Первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни.

Например, когда человек устал, ему нужно поспать. Во сне черпается больше всего энергии. Если сон длится ненормально долго, значит имеется некая большая утечка энергии. Если физически не напрягаться, то стрессы накапливаются. Чрезмерное скопление стрессов вызывает бессонницу, а это значит, у нас нет больше физической усталости — тогда сон не поможет, нет смысла принимать снотворное. Выпустите свои стрессы на волю, и Ваша болезнь пройдет. Ваше тело не нуждается в поисках виноватых, и объяснения тем самым ситуации — **самообман**.

У каждого тела свои требования. Из каждого тела нельзя сделать рысака, как из любой лошади не сделать тяжеловоза.

Каждое тело должно выполнять свою задачу. Нужно спокойно осознать для себя свои возможности. И с этими возможностями можно прожить всю жизнь в здоровье и покое, творя добро. Если Вы сейчас возразите, что сами прожили бы, довольствуясь малым, но семья требует большего, то — будем честными — Ваши слова расходятся с делами. Семью Вы получили в соответствии со своими представлениями — подобную себе.

Болезнь — это следствие неправильного поступка, при котором чаша весов между хорошим и плохим склонилась в пользу плохого.

## Что есть хорошо и что плохо?

Оценка ситуации — всегда есть мнение конкретного человека. Если она положительная, значит хорошая. Если отрицательная, то плохая. Для другого человека это вовсе не обязательно.

У каждого свои критерии оценки, и у меня нет никакого права осуждать мнение другого.

Всякое целое состоит из хорошего и плохого. Следовательно, хорошее никогда не бывает только хорошим, и плохое не бывает только плохим. И у стресса есть хорошая сторона — заставляет человека делать хорошее, так как в противном случае появляется боль.

Наибольшие возражения против этой мысли возникают при оценке преступников. Мы даем оценку преступлению, и это плохо. Но преступление никогда не совершается односторонне. Огромное количество видимых и невидимых фактов могут при оценке сильно повлиять на наши выводы.

Например. Убитый сам был убийцей в прежней жизни и теперь поплатился по закону кармы. Или своим страхом оказаться убитым притянул к себе убийцу.

Забегая вперед: преступник — человек бойцовского типа, лишенный материнской любви, который в смутном душевном томлении идет силой взять то, по чему, как ему кажется, он тоскует и чего ему не хватает. Он не в состоянии понять своей душевной боли и поэтому озлобляется и ожесточается.

А разве мы, так называемые нормальные люди, понимаем сами себя? Преступники зачастую дети людей очень порядочных, но, к сожалению, душевно травмированных. Покажите на другого пальцем, и Вы увидите, что три пальца указывают — куда? — назад, на Вас самих.

Чтобы уменьшить преступность, лучше мысленно адресуем преступникам нашу любовь и простим их. Только так можно сократить преступность: если начнем с самих себя. Наш гнев бумерангом вернется к нам назад от рук преступника.

Не поймите превратно — изоляция общественно опасного преступника крайне необходима, но на его дальнейшую судьбу мы все должны повлиять. Пока же из них делают еще больших человеконенавистников.

# Почему человек рождается?

Потому ли, что женщина и мужчина зачали его физическое тело? Но как много детей, которых не желают, которых пытаются избежать либо по желанию матери, либо по желанию отца, либо по обоюдному согласию, а дети все же рождаются.

Почему человеку нужны все новые и новые жизни, если жизнь — тропа сплошных страданий?

Человек рождается учиться, а не наслаждаться красивой жизнью. Мы воплощаемся в физическое тело, и каждая жизнь как следующий класс в школе, где нужно усвоить определенную программу прежде, чем заслужить каникулы. По завершении каждой жизни мы оставляем свое износившееся тело и отправляемся в мир духов, где подводим итоги, делаем выводы из выученного и строим планы своего развития на будущую жизнь.

Мы должны познать многообразие мира. То я нищий, то король, то преступник, то святой. То простой рабочий, то гениальный изобретатель. То праздный бездельник, то неутомимый странник. То мужчина, то женщина. И т. д. и т. п.

Все усвоенные знания накапливаются в сознании духа. Рождаясь вновь, мы всякий раз приходим учиться новому, усваивать свойственную конкретной эпохе мудрость. Время не стоит на месте. Развитие человечества происходит по спирали, все выше, к более новым знаниям.

И всякий раз рядом с собой мы встречаем людей, которые хоть и очень похожи на нас, но в своих действиях и представлениях кардинально противоположны либо становятся таковыми. Тот, другой, пришел выучить свои уроки, я — свои. Третий человек тоже свои. И каждый при этом является еще и учителем для другого. Я делаю так, он этак, а третий по-своему. Я не лучше ни второго, ни третьего.

Никто не давал нам права сравнивать себя с другими или соперничать с ними. Мы имеем право сравнивать себя с собою вчерашним, соперничать с самим собою. Почему большие спортсмены часто болеют? Они нарушают законы природы.

Законы природы непреложны, вечны и не допускают исключений. Вспомните Христа на кресте и преступников рядом с ним. Бог не отверг ни одного из них. Все мы дети Бога, частички Всеединства и наша мудрость — мудрость Бога.

Тот человек, кто понимает другого душой, а не только на словах, и может признаться в этом самому себе, выучил урок. Тот, кто осуждает другого, придет в будущем учиться этой мудрости на собственной шкуре.

Учиться можно по-разному. Один учится по книгам или со слов учителя, учителем же может быть всякий, кто учит жизненной мудрости. Второй наблюдает, как третий ушиб о камень палец на ноге, и учится на этом — уж он-то теперь не ушибется. Третьему нужно ушибить палец, чтобы чему-то научиться, — и хорошо, если он поумнеет с одного раза. Выбор каждый делает сам. Тот, кто сердится на камень, винит его и хочет наказать, так и будет расшибать пальцы. И может случиться, что в будущую жизнь он придет учиться тому же самому, как школьник, оставшийся на второй год.

Все, с чем в жизни сталкивается человек, для чего-нибудь ему и нужно. Никто не виноват. То плохое, с чем я сталкиваюсь, я сам притягиваю к себе неправильным мышлением. Всякая трудность — следствие неправильной мысли, и если я не учился раньше, то вынужден учиться теперь. И если я не возьму на себя труд сделать выводы, то мое тело будет страдать все больше и больше, пока наконец мне не придется все же эти выводы сделать.

Мое тело любит меня. Если бы не любило, то ему было бы все равно. Болезнь — знак любви. Иначе чем физическим страданием наше тело не может нас информировать, потому что



наш дух не умеет по-другому. И все же, чем больше у человека накапливается опыта, тем чаще он осознает, что душевная боль горше физической. Человек усвоил простую истину: за маленькой ошибкой следует маленькое наказание, за большой — большое. Человек, который упал и сломал кость, не учел чего-то важного, например того, что дорога скользкая. С переломом кости эта истина окончательно прояснилась. Если бы он еще осознал, что, боясь упасть, он приблизил этот несчастный случай, то стал бы еще умнее.

Душевная боль накапливается до тех пор, пока в чашу не упадет последняя капля и не возникнет физическая болезнь. Чем больше накопилось стрессов, тем серьезнее болезнь, при медленном накоплении может развиться рак, а при быстром — инсульт или инфаркт. В обоих случаях гора стресса погребает под собой тело.

Болея простыми заболеваниями, мы сжигаем негативную энергию и поправляемся. При хронических заболеваниях происходит постоянное горение и накопление новых стрессов, что не дает нам выздороветь. Но в итоге болезнь все же урок, от которого надо стать умнее. Мы вольны выбирать метод учения сами. Учиться ли мне через страдания, тем самым обрекая себя на болезнь, как делает большая часть современного человечества, либо с помощью учения, которое зазвонит в моей душе и которым я распоряжусь по-мудрому, — каждый выбирает сам. Часто говорят: "*Это неправда, я же не хочу болеть!*" Я Вам верю, что Вы не хотите болеть. Ну так докажите это и своему телу. Отпустите болезнь, тогда оно поверит Вам.

Дух вечен, тело — явление временное. Дух есть чувства, тело — мысли. Дух идеален, тело материально. Но у обоих есть сознание.

**NB!** Мысли — это уровень физического тела.

Посредством Духа происходит развитие Всеединства. Истины попроще дух получает через жизни на планете Земля.

Человек — существо с самым низким интеллектом во Всеединстве. Чем умнее становится дух, тем сложнее становятся его учебные задания. Процесс обучения складывается из преодоления плохого. И все же для уравнивания плохого должно присутствовать хорошее.

**Хорошее — это плохое, усвоенное в предыдущих жизнях.**

**Все, что в нынешней жизни казалось плохим, но через некоторое время ставшее понятным, есть выученный урок в этой жизни.**

**Все, что мы никак не хотим понять, то есть продолжаем считать плохим, нам придется учить в последующих жизнях.**

**Тот человек, который умеет радоваться трудностям, что встречаются на его пути, достоин быть человеком.**

Если он преодолет эти трудности, тогда он Человек, поднимающийся в своем духовном развитии, чтобы идти дальше. При этом он знает, что следующее препятствие будет еще серьезнее. Чем больше человек, тем больше препятствие. Тот, кто наваливает перед собой большую кучу из маленьких бед так, что самого за ней не видно, еще не становится большим.

Это Божественная правда — чем больше дано, тем больше спрос.

Каждое дело нужно начинать и завершать с радостью, независимо от видимой важности работы. Тогда работа спорится и уже не терпится приступить к следующей. Кто делает хорошо и правильно, тот умен, он выучил эту работу. А кто делает плохо, тот именно сейчас учится — на собственных ошибках. Следовательно, ошибка — это хорошо.

Ошибка сама по себе следствие неверного действия, и потому является наказанием. Всякое

иное наказание несправедливо = двойное наказание. Вместо этого нужно спросить: "*Научился ли я на ошибке?*"

Прошу прощения, кому сделал этим плохо.

Прощаю себе, что так сделал.

Прошу прощения у своего тела, что этим сделал ему плохо.

Сожаление, раскаяние, жалобы, плач, чувство вины, отчаяние, наказание самого себя и т. д. лишь ухудшают положение. "*Не ошибается тот, кто ничего не делает*", "*На ошибках учатся*" — эти поговорки охотно повторяют в светской беседе. Лучше вспомнить их сразу, как только ошибка совершена Вами или кем-нибудь другим. И всегда радуйтесь, когда приходит верная мысль. Вы так сумеете?

Мне очень часто доводится слышать: "*Чему тут радоваться. Будь я здоров, как раньше, тогда порадовался бы*". Если такое представление не изменить, то человеку бывает трудно помочь.

В мире духов нет равенства. Тот, кто ожидает вознаграждение еще до того, как работа сделана, должен разочароваться. Уровень духа всегда находится в соответствии с проделанной работой. При такой работе обман невозможен — перед самим собой ложь всегда останется ложью. Бессмысленно спорить с законами природы.

И если уж бороться во имя чего-либо, **то бороться следует за хорошее, а не против плохого.**

В этом есть принципиальное различие: первое — хорошо, второе — плохо.

Абсолютной и самой могущественной силой является любовь. Однако любить умеют немногие. Подумайте, какое у Вас возникает чувство, если Вам говорят: "*Я люблю тебя. Просто так. Я ничего не требую. Ты можешь всегда рассчитывать на мою помощь*".

Или же говорят следующее: "*Я люблю тебя. Почему ты меня не любишь так, как я тебя? Докажи, что любишь. Если любишь, то сделаешь ради меня все!*" Множество фраз, которые требуют, принуждают к повиновению, ставят в безвыходное положение.

Первый вариант кажется сказочным, но он встречается чаще, чем мы думаем. Просто эстонец обычно не произносит эти слова вслух. Но мы чувствуем. Если бы еще доверяли своим чувствам.

Второй вариант иллюстрирует столь распространенную собственническую любовь, которая губит людей, семью, общество, Землю. Всем нам, пожалуй, доводилось испытывать грусть и чувство упрямой злости, когда мы слышали: "*Я люблю тебя, кормлю и воспитываю. Ты должен относиться ко мне хорошо. Ты обязан!*"

Это не любовь, а чувство собственника. Рабочий инструмент, что у меня в руке, тоже принадлежит мне. И надо же — сломался. Вам наверняка доводилось встречать старых мастеров с их выдавшими виды рабочими инструментами, которые они ни за что не променяли бы на новые. Пользуются своим сокровищем аккуратно, с нежностью. Но вот мастер покидает этот мир... Кому-то захотелось поработать его зубилами и отверткой, но инструмент сразу ломается. Старый, свое отработал, вышел срок — полагаем мы. Нет! Не ему вышел срок, а любви!

Если бы мы ко всему относились, как мастер к своему инструменту, в том числе и к другим людям, то нас не преследовали бы болезни, и материальная сторона жизни также была бы в порядке.

Представьте себе, что у Вас есть возлюбленный, самый дорогой в мире. И он Вас тоже любит. Этот самый любимый, самый дорогой — Ваше собственное тело.

Подумайте и постарайтесь вспомнить, как часто в жизни Вы делаете ему больно или позволяли это делать другим. Как часто подвергали его бессмысленным испытаниям, приносили в жертву, стиснув зубы от злости, разыгрывали из себя мученика. И сколько раз упустили возможность сделать для него хорошее. Вы относились к нему хуже, чем к машине, как к собственности, на которую не имеете права.

В состоянии ли оно любить Вас и дальше? Не в состоянии. Оно изношено.

Оно согнулось до земли под этим грузом тяжести. И все же, если оно еще живо, то готово немедленно сбросить с себя этот груз, если ему в этом помочь. Постарайтесь искренне доказать ему, что не желаете более намеренно испытывать его на выносливость, а все, что было раньше, шло от глупости и незнания и больше не повторится!

Разговаривайте со своим телом! Оно все поймет, потому что любит Вас. Тело — самый верный возлюбленный.

Но часто ли мы ценим верность. Истинную любовь мы начинаем ценить, лишь когда отведаем горьких плодов неверности. Так мы учимся.

Если Вы теперь искренне попросите прощения у своего тела за то, что:

— причинили ему много плохого (конкретно), упустили возможность сделать хорошее,

— оставляли без внимания его сигналы,

— не умели думать о нем правильно, то оно простит Вас.

Простите себя за то, что Вы раньше всего этого не знали и не делали. Любите свое тело и себя самого.

Если ощутите, что по телу пробегает дрожь, Вами овладевает чувство чистой любви и Вы хотите обхватить свое тело руками и обнять его, то это знак того, что тело поняло.

Лишь тогда, когда Вы привыкнете постоянно общаться так со своим телом, болезнь может исчезнуть навсегда.

Но если Вы недовольно ворчите: "*Кто же сделает за меня работу, если я все время должен думать?*" — значит, Вы ничего не поняли.

Если Вы считаете, что для этого требуется какое-то особое время, то **посвятите бессмысленно потраченное время на приведение в порядок Вашего мышления.**

К тому, кто в вынужденной ситуации (например, при муках болезни) изменит себя лишь на некоторое время, болезнь потом потихоньку вернется и в еще более серьезном виде. Потому что кому больше дано, с того и спрашивают больше. Тот человек, который получил духовный урок, хотя бы читая эти строки, заслуживает большего спроса. Человеку никогда нельзя останавливаться, застой — это прекращение развития.

Не умеешь правильно идти? Поразмысли и иди.

И если ошибся, дай прощение сожалению и ошибке. На ошибках учатся.

## Разум дан человеку не для красоты, а для пользы

Все всплески чувственного и физического мира можно корректировать разумом. Желание изменить себя подвигает к чтению духовной литературы или к поиску наставника. Тогда приходит знание, как себя изменить.

Кто пытается спрятать свою лень за малообразованностью, да будет тому известно: трехлетний ребенок может оказаться более духовным, чем пятидесятилетний академик, а внешне изнуренный, всю жизнь занимавшийся тяжелым физическим трудом восьмидесятилетний работяга может быть более духовным и восприимчивым, чем тридцатилетний работник искусства. Не имеет значения, какие у человека пол, национальность, образование, уровень интеллигентности, известность, деньги или степень почета.

Значение имеют вера, надежда и любовь, так как они — истина и реальность. Из физического мира их не извлечь. Прощение сбрасывает все оковы. Не позволяйте себе обманываться внешним блеском. Слушайте теплые толчки своего сердца и воспринимайте их как наивысшую ценность. Учитесь использовать свои чувства. Учитесь искусству прощения, тогда получите то, что Вам необходимо, в том числе и материальные блага.

Если же Вы надеетесь сразу стать миллионером, то может случиться, что Вы окажетесь еще не готовыми для усвоения такого опыта и получите обратное. Кто искренне чувствует, что готов... Почему бы и нет! Но если миллионер не распоряжается своими богатствами с достоинством, то в будущую жизнь он может явиться нищим. Если же он выучит свой урок, то есть сумеет властвовать над деньгами, не делая ими другим плохо, то в будущую жизнь он может прийти королем, чтобы научиться властвовать и народом.

Но духовные миллионы у всех нас есть уже сейчас.

А тот, кто спросит: "*Если я сейчас же начну думать и жить правильно, то тогда моя жизнь наладится?*" — пусть знает — он пришел не на базар. Это там ему сразу отвесят кусок по желанию.

В духовном мире поступок влечет за собой следствие, достойное поступка. Для этого-то человек и должен думать и мыслительной работой направлять энергию чувств в нужное русло.

Кто предъявляет условия, может остаться ни с чем. Кто делает хорошее, не ожидая вознаграждения, будет вознагражден вдвойне. Все, что мы делаем, делаем для себя и получаем обратно вдвое.

## Ну почему я такой?

Мало кто доволен своим телом, его силой и красотой. При этом мы не думаем о том, что, рождаясь, мы сами выбрали это тело. Нам нужно именно оно, в противном случае мы выбрали бы тело, сотворенное другими родителями. Свой выбор мы делаем от большой любви, чтобы научиться именно тому, в чем сейчас нуждаемся.

И тело принимает нас с любовью. Не забывайте, что *яи телохоть* и составляют целое физического мира — *человека*— все же различны. Если Вы глубоко задумаетесь над этим и поблагодарите свое тело, то непременно почувствуете его ответ. А тот, кто из-за своих страданий и разочарований все же примется проклинать тело и жалеть, что появился на свет, да будет тому известно: именно сейчас Вы сделали своему телу еще хуже. В пределах возможного изменить свое тело в состоянии каждый. Делать это нужно добром.

Бытие человек сам не определяет, это промысел Божий. Для этого у нас самих не хватает разума. В остальном же Бог дает свободу и возможность выбора.

Представьте, что перед Вами широкая дорога. Это дорога Вашей судьбы. По одну сторону дороги негативность — канава с грязью, по другую — позитивность — цветущий луг, посередине — равновесие. Как пройдете свой путь — канавой или лугом, кувыркаясь или вальсируя, быстро или медленно — решать Вам. Кто не желает испытывать физических трудностей, пусть поскорее вознесется в мир духов, однако прежде нужно на Земле все сделать правильно и усвоить земную мудрость. Это неизбежно.

Людям свойственно упрямо говорить: " *А у меня такой характер... и я сделаю так...*" Что такое характер? Характер — сумма пережитого нами за все предшествующие жизни.

Если я оправдываю свои заблуждения характером и не собираюсь исправлять ошибки, то страдаю сам.

Все, что мы в нынешней жизни изменяем на дороге своей судьбы, будет составлять основной фон нашей следующей жизни. Образование, привычки, навыки, талант, трудолюбие, поступки, идеалы, здоровье и т. д. в нашей жизни, *как нам кажется*, чрезвычайно важны, а в *космическом* плане — ничтожны. Однако эти мелочи, вместе взятые, составляют основу будущей жизни. Подсознательно мы правильно понимаем, что важно, но не понимаем, куда запропастилось последствие, и испытываем разочарование, если за хорошим поступком сразу не следует вознаграждение.

Те люди, которые отрицают вознаграждение, отрицают реальность. Отрицать можно и Солнце, и Луну, тем не менее они существуют и в соответствии с законами природы выполняют свое предназначение. Кто полагает, что может незаметно творить черные дела втайне от всех, тот ошибается. Его собственное духовное Я видит и знает, и, согласно закону кармы, ему когда-нибудь придется это искупать.

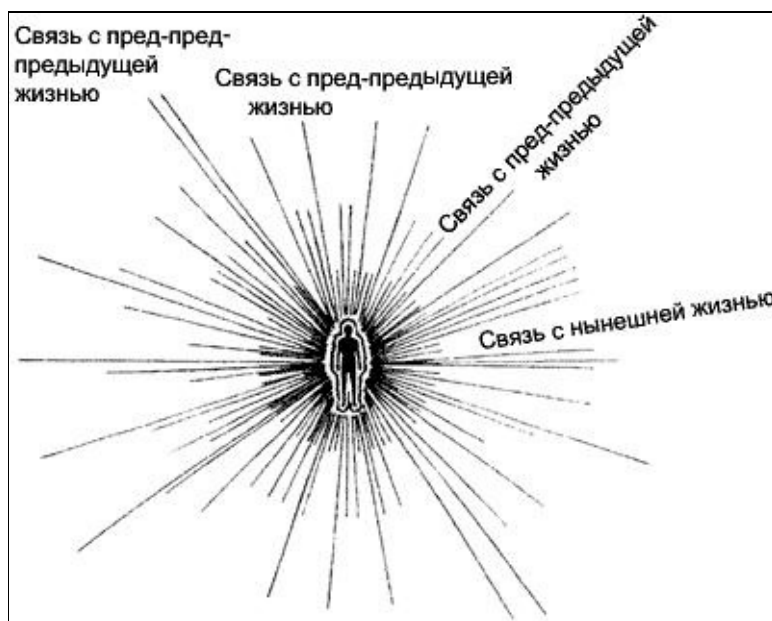
Человека, у которого трудная жизнь, не надо жалеть. Его нужно научить просить прощения за то, что он сделал кому-то плохо либо же притянул к себе плохое, и научить прощать себе, что так сделал. Также попросить прощения у тела за то, что телу пришлось все это терпеть.

Закон кармы — предначертанная неизбежность — выражен просто и ясно в пословице: что посеешь, то и пожнешь. Если просить прощения честно, то поможет. Мерило честности находится у каждого в душе, то есть результат зависит от самого себя.

Действие закона кармы простирается далеко. Невидимые энергетические связи можно освободить, если мы осознаем их для себя.

То, что человек не помнит предыдущие жизни и потому отрицает возможность возрождения, происходит от того, что духовное загрязнение человека стирает память. Помнить

способна только чистая душа. Посмотрите на детей, поговорите с ними — они потрясут вас своими знаниями. Их правдивость и честность божественны. А их кажущаяся глупость объясняется представлением взрослых о том, что ценность имеет лишь приобретенная с опытом мудрость физического мира.



Нам стоит поучиться у детей их чистому восприятию мира, а не подавлять его насильно изо дня в день. Каждый взрослый, который, не разобравшись объективно в ситуации, говорит ребенку: *ты должен, так надо, неужели ты сам не понимаешь, научись жить* и т. д., является преступником.

### **Ребенок знает, как надо**

Когда ему втолковывают: " *Послушай, в силу таких-то обстоятельств делать нужно совсем наоборот, что в физическом мире люди так привыкли, так принято; прости, что я должен сейчас поступить наперекор твоим убеждениям, заставляя тебя, но иначе я не могу*", — это правда момента.

И ребенок не станет протестовать.

Не свободное воспитание, а разъяснение ситуации освобождает ребенка от душевного кризиса. Ребенок нуждается в жизненной правде своих родителей, ибо подобное притягивает к себе подобное, и ребенок появился у этих родителей именно в силу определенной схожести. Свободное воспитание есть отсутствие воспитания. Это ситуация, когда родители не выполнили своих родительских обязанностей.

Ребенку нужны и мать, и отец. Родители, которые уже освоились в нынешнем физическом мире, обязаны учить ребенка, чтобы и он освоился, умел оставаться самим собой в любой жизненной ситуации, чтобы не бился беспрестанно с разбегу головой о стену и не учился бы на своих ошибках. Таков закон природы, и тому родителю, который не вооружил своего ребенка к его восемнадцатилетию жизненной мудростью, предстоит на себе испытать действие закона кармы.

Учить можно по-разному, как уже говорилось выше. Родитель имеет право учить ребенка и физически (влияние розг на первую чакру действует освобождая на шестую и седьмую). Следует однако помнить, что детей, нуждающихся в подобном учении, очень мало. Бить по голове и по лицу — непозволительно, это унижает человека.

Родитель всегда должен спрашивать себя: " *В чем моя вина в создавшейся ситуации?*" И попросить прощения за свою ошибку, объяснив ребенку истинную причину на доступном ему

языке. Ребенок всегда простит и будет учиться на каждой ошибке. Не бойтесь, что Ваша репутация пострадает. Наоборот, ребенок оценит Вашу справедливость, и уважение возрастет. Ни один ребенок не хочет, чтобы его родители выглядели в плохом свете, и он всегда будет защищать их перед всем миром. В переходном возрасте наступает перелом, позже исправить ошибки гораздо сложнее.

Ребенку нужна суровая правда, а не красивая ложь. Учатся только на правде. Правда дает свободу. Ребенок, пребывающий под прессом страха, лицемерен, и его протест перерастает из ожесточения в злобу. Одновременно навсегда утрачивается его чувство собственного достоинства. Ребенок нуждается в том, чтобы в любой конфликтной ситуации ему честно сказали, вызвана ли она его поведением или чем-либо другим.

# Философия человеческого тела

Человеческое тело словоохотливо. Философия человеческого тела несравненна по своей простоте.

В разделе "*Любовь, прощение и здоровье*" подробно рассказывалось о позвоночнике, значение которого трудно переоценить. Продолжим о нем речь в свете полученных новых знаний.

Бытует выражение: "*Этот человек бесхребетный*". Пояснений не требуется, не так ли?

Человеческий позвоночник, как зеркало, отражает основные истины о человеке. Теми же словами, которыми характеризуют позвоночник, можно охарактеризовать основные **истины** этого человека, или его скрытую сущность.

Остов характеризует отца. Слабый остов — слабый отец.

Позвоночник означает принципы. Искривленный позвоночник = отец с искривленными принципами.

Если ребенок горбится, то у такого ребенка, вероятно, отец обладает мягким характером и, чтобы скрыть свою слабость, становится деспотом либо позволяет своей матери властвовать в семье. У нормального главы семьи дети обладают крепкой костью и держат спину прямо.

Таз означает нижнюю опору или дом, в которых человек находит поддержку. В сильных духом семьях вырастают люди с крепким тазом. Если в семье со слабым духом вырастает человек с крепким телом, значит дух осознанно потрудились, чтобы возвыситься. Он вознесся вверх над слабостями семьи, так как чувствовал, что в противном случае может погибнуть.

Ребенок, который сознательно хочет стать лучше, который в поте лица усердно работает над собой, вырывается из оков семьи. Это — люди борцовской натуры, которые во имя хорошей цели разрывают душевные цепи, даже если к родителям они относились с нежностью и любовью.

Астрологически конец XX века — период слабого остова. Учитывая это, нужно сознательно укреплять свой костяк. Яичная скорлупа является наилучшим источником кальция вне зависимости от возраста человека. Физическая тренировка в виде физического труда и спорта также доступна для всех.

Дефектов позвоночника и костей сейчас столько, сколько во времена наших дедов не видывали. От детских родовых травм до старческих переломов шейки бедренной кости. Переломы, полученные в результате падений, указывают на тот факт, что наше самое слабое место — костяк.

## **Позвоночник соединяет энергетическое прошлое, настоящее и будущее.**

Чем позвоночник прямее, тем лучше он выполняет эту функцию, тем умнее человек и тем яснее его взгляд.

Анатомически позвоночник человека имеет физиологические искривления. Так давайте по крайней мере хоть укрепим позвоночник. Для тела это означает то, что я хочу идти дальше. Если я скажу это своему телу, то слово усилит мою подсознательную деятельность.

В позвоночнике расположен главный энергетический канал. По нему вверх-вниз движется энергия здоровья. Входит в копчик и выходит через темя. На высоте каждого позвонка в органы и ткани отходят каналы. Если позвонок поврежден, то соответствующий ему орган заболевает.

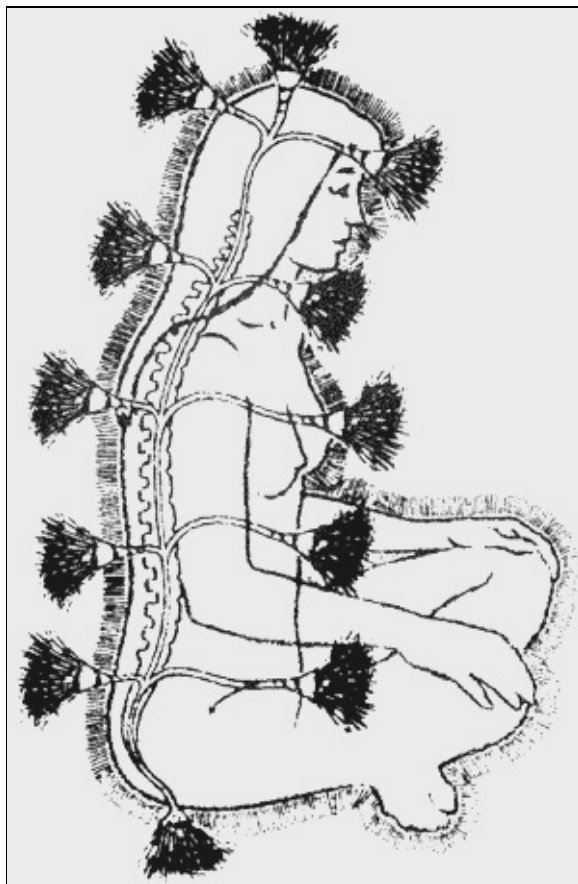
От главного энергетического канала, словно корни лотоса, ответвляются боковые каналы, которые открываются конусообразно на поверхность тел ауры. Их называют *чакрами*, или



энергетическими центрами. Они напоминают склады, в каждом хранится свойственная именно этой чакре энергия. Вся эта энергетика находится в постоянном движении. Чакры впитывают в себя универсальную энергию, разлагают ее компоненты и затем направляют по энергетическим каналам в нервную систему, в железы внутренней секреции и в кровь, чтобы питать тело.

Чакры похожи на вращающиеся энергетические "воронки". Каждая имеет свой цвет (в соответствии с уровнем частоты энергии). У каждой большой чакры, расположенной на передней части тела, на спине имеется парная, и их рассматривают в единстве как передний и задний аспект чакры. Передний аспект связан с чувствами человека, задний — с его волей.

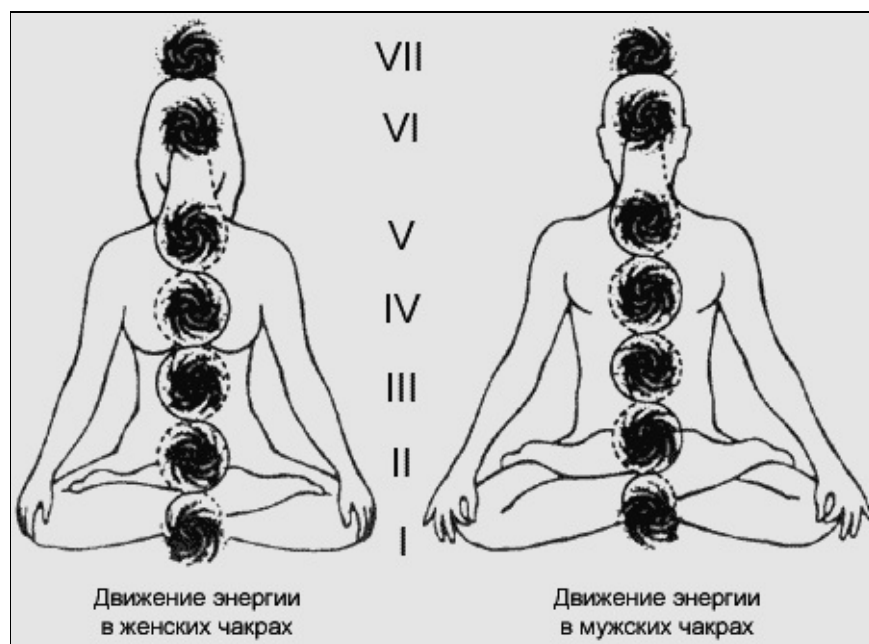
Чакрам посвящено много публикаций, и повторяться здесь не будем.



Выход чакр из главного энергетического канала.

Спереди — чакры энергии чувств.

Сзади — чакры энергии воли.

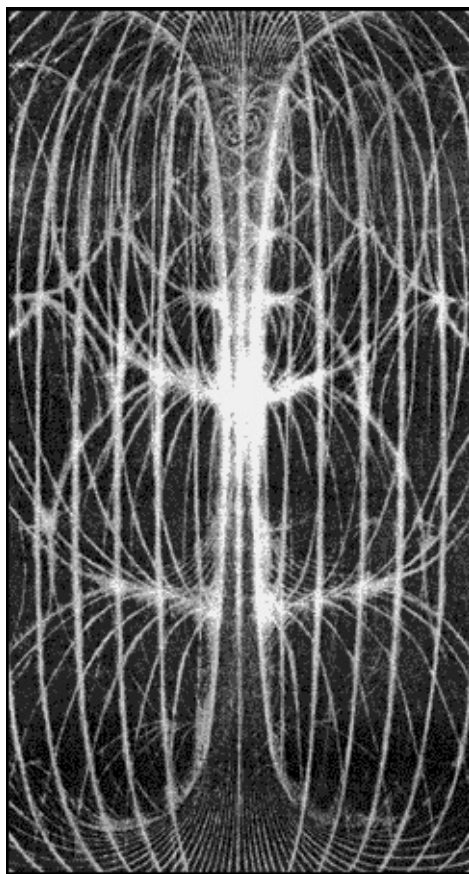


На следующих двух страницах помещены два символических рисунка.



Первый изображает символическую взаимосвязь энергии с телом. На конце каждого энергетического луча — жизненное событие. Белый луч связан с позитивным — хорошим событием. Черный, невидимый на рисунке, связан с негативным — с плохим жизненным событием.

Коротко говоря, это схематическая взаимосвязь со стрессами. При прощении освобождаются концы энергетических лучей и освобождают человека от стресса.



На втором рисунке представлено символическое расположение энергетических каналов на теле. В центре находится главный энергетический канал, от которого отходят боковые энергетические каналы, питающие органы тела, его участки и т. д.

Приведенные на следующих таблицах данные собраны в ходе лечения жителей Эстонии. Проверьте, отвечает ли изложенное на таблицах Вашей болезни. Болезнь возникает тогда, когда чакра скована стрессом и происходит утечка энергии либо блокирован ее приток.

**Номер чакры, название и цвет:**I. Корневая чакра на внутренней поверхности копчика, красная.

**Энергии, лежащие в основе силы:**Базовая энергия, связывающая человека с физическим миром, пробивная способность, физическая сила, жизнестойкость, стабильность, сильная воля к жизни.

**Действие на участки тела:**Костяк, позвоночник, зубы, ногти, ноги, прямая кишка, толстая кишка, простата, основание таза и промежность, кровь, строение клетки.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:**Неверие в собственную жизненную силу. Отсутствие желания жить. Злоба к тем, кто жизнестоек и энергичен. Отрицание физической силы — к чему она, у меня умная голова. Депрессия. Желание спастись перед жизнью или убежать.

**Номер чакры, название и цвет:**II. Лобковая чакра, на уровне лобковой кости, оранжевая.

**Энергии, лежащие в основе силы:**Стихийная энергия чувств. Сексуальные чувства, эротика, чувственность. Можем получать сексуальное и физическое удовлетворение.

**Действие на участки тела:**Полость таза, половые органы, мочевого пузыря, кровь, лимфа, сперма, пищеварение.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:**Неспособность любить противоположный пол. Обвинение другого для сокрытия собственных ошибок. Чувство вины и

неполноценности. Рутинный секс без любви. Злоба и желание причинить боль другому. Неспособность получать удовлетворение от половой жизни и видеть страсть в сексуальном партнере. Разочарования в сексуальной жизни. Подавление собственной страсти. Упрямство и требовательность в отношении партнера. Отвергание сексуальности. У меня нет сил заниматься такой бессмыслицей, работа важнее. Страхи, связанные с сексуальностью. Отношение к сексу как к мерзкому, аморальному занятию, отнимающему силы. Не признает, что секс восстанавливает жизненную силу и придает чувство собственного достоинства. Чувство стыда за партнера или себя. Страх, что я не на уровне. Сдерживание своей сексуальности. Отрицание своего пола.

**Номер чакры, название и цвет:** III. Чакра солнечного сплетения, на уровне пупка, желтая.

**Энергии, лежащие в основе силы:** Центр эмоциональной жизни чувств. Энергия раскрытия личности, господство и власть. Удовлетворение от достигнутого. Приобретенная мудрость. Понимание эмоций.

**Действие на участки тела:** Пищеварение, печень, желчный пузырь, селезенка, почки и надпочечники, вегетативная нервная система.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:** Неудовлетворенность, злоба. Власть и самоупорство. Властвовать можно страхом, угрозой, предупреждением, обвинением, подозрением, слезами и т. д. Скупердяйство. Отсутствие радости по отношению к себе и другим. Нежелание понять и поверить в свои чувства. Комплекс неполноценности, отрицание собственных физических потребностей (а также отрицание любви и секса). Зависимость по отношению к родителям и другим людям. Тесная взаимосвязь и общение с матерью. Нежелание быть здоровым.

**Номер чакры, название и цвет:** IV. Сердечная чакра, на уровне сердца. САМАЯ ВАЖНАЯ ЧАКРА! Зеленая.

**Энергии, лежащие в основе силы:** Чувство любви ко всем и вся и к жизни. Самостоятельность, оказание помощи, позитивное самопожертвование. Сила воли, которая определяет нашу жизнь.

**Действие на участки тела:** Верхняя часть спины, сердце, легкие, кровообращение, руки, кожа, глаза.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:** Расстроенные любовные чувства — *меня не любят*, я не стою любви. Чувство вины перед любимым человеком. Мне не отвечают взаимностью. Подавленная любовь. Все препятствуют мне жить так, как надо. Мир жесток, и здесь царит право большого и сильного. Мне все безразлично, и я делаю так, как хочу. Я живу, лишь подгоняя себя, потому что так надо и лучшего ждать не приходится.

**Номер чакры, название и цвет:** V. Горловая чакра, на уровне гортани, голубая.

**Энергии, лежащие в основе силы:** Общение, открытость. Самостоятельность, независимость. Вдохновение, приспособляемость к жизни. Отстаивание собственных прав. Удачливость. Чувство уважения.

**Действие на участки тела:** Верхушки легких, бронхи, гортань, голосовые связки, челюсть, язык.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:** Проблемы в общении с миром. Нервозная оценка, чувство беспомощности. Все чувства, которые перехватывают горло и вызывают удушье от слез. Неумение, неспособность жить своей личной жизнью, т. к. кто-то или что-то мешает. Неумение принять то, что предлагает жизнь. непонимание своих желаний.

Обвинение других. Убеждение, что все хотят мне плохого. Никому нет до меня дела. Чувство отверженности. Страх перед неудачами. Опорочивание других.

**Номер чакры, название и цвет:** VI. Лобная чакра, или третий глаз, на уровне лба, синяя (индиго).

**Энергии, лежащие в основе силы:** Узнавание видимого и невидимого. Интуиция, ясновидение. Возникновение идей. Исполнение желаний. Отношение к себе со стороны мира.

**Действие на участки тела:** Мозжечок, нижняя часть большого головного мозга, уши, нос, околоносовые пазухи, глаза, нервная система, лицо.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:** Конфликты между миром чувств и миром разума. Желание получать больше. Обидчивость. Недовольство своей внешностью. Беспомощность в составлении или в осуществлении планов. Крах радужных планов. Представления, не соответствующие действительности, или негативные. Страх перед ответственностью. Нежелание делать ни так, ни этак. Протест против всего. Нестабильность чувств.

**Номер чакры, название и цвет:** VII. Короткая чакра, на темени, фиолетово-белая.

**Энергии, лежащие в основе силы:** Совершенство. Познание Всеединства. Прочувствованная связь со своей духовностью — вера в свои духовные возможности.

**Действие на участки тела:** Большой головной мозг, череп.

**Распространенные стрессы, которые блокируют чакру:** Неверие в свою духовность, тем самым и в способности. Отсутствие веры в себя и душевного покоя. Отсутствие жизненной цели. Страх перед неземными видениями и сновидениями, поскольку человек не верит и тем самым не углубляется в сущность своих неземных мысленных образов.

# Что такое стресс?

Возможно, это понятие еще не для всех ясно.

Стресс является напряженным состоянием организма, возникающим как защитная реакция на негативные, или плохие раздражители.

**Стресс — это невидимая глазу энергетическая связь с плохим.**

**Все, что для данного человека плохо, является стрессом.**

Медицина рассматривает стресс на уровне его физического проявления, то есть возникшей болезни. А болезнь есть не что иное, как суммарно накопившаяся невидимая энергия, которая и вызывает физический недуг. И медицина, и человек обычно понимают стресс как последнее психическое напряжение в веренице стрессов, испытываемых за год или многие десятки лет, за которым непосредственно последовала болезнь. Такое толкование стресса страдает ограниченностью.



Посмотрите на характеризующую каждую чакру схему и почувствуйте, как она влияет на все тело. Вы испытываете очень своеобразные медитативные ощущения в каждом индивидуальном случае.

## У кого есть позвоночник, а у кого нет?

Открывать чакры я учу других людей, и у большинства получается. В дополнение к приведенному в первой части упражнению на вытягивание позвоночника предлагаю следующий не менее эффективный метод:

— Встаньте прямо.

— Упритесь большими пальцами рук о передние выступающие края тазобедренной кости и проверьте, на одной ли они высоте. Если нет, то нужно при помощи мысли, рук и мышц поднять более низкий край. При этом держите пятки и носки вместе, не отрывая их от пола. (При сильно деформированном тазе полного результата за один раз может и не получиться.) Так достигается равновесие таза. В противном случае поднять позвоночник не удастся, и поскольку человек, как известно, под углом к земле не ходит, то для сохранения равновесия позвоночник будет вынужден начать изгибаться.

— Теперь положите ладони на бока так, чтобы под пальцами оказался тазобедренный сустав. (Местонахождение тазобедренного сустава можно проверить, сгибая колено.) Затем начните медленно, ощущая подъем, вытягивать вверх туловище. Возникает ощущение, будто растягиваем резину. Подъем может быть на удивление большим.

Далее переместите руки как можно выше, хорошо, если на высоту груди (отдельно поднимая еще и грудь), и максимально вытягивайте позвоночник так, чтобы исчезла сутулость. С каждым поднятием должно подниматься все тело.

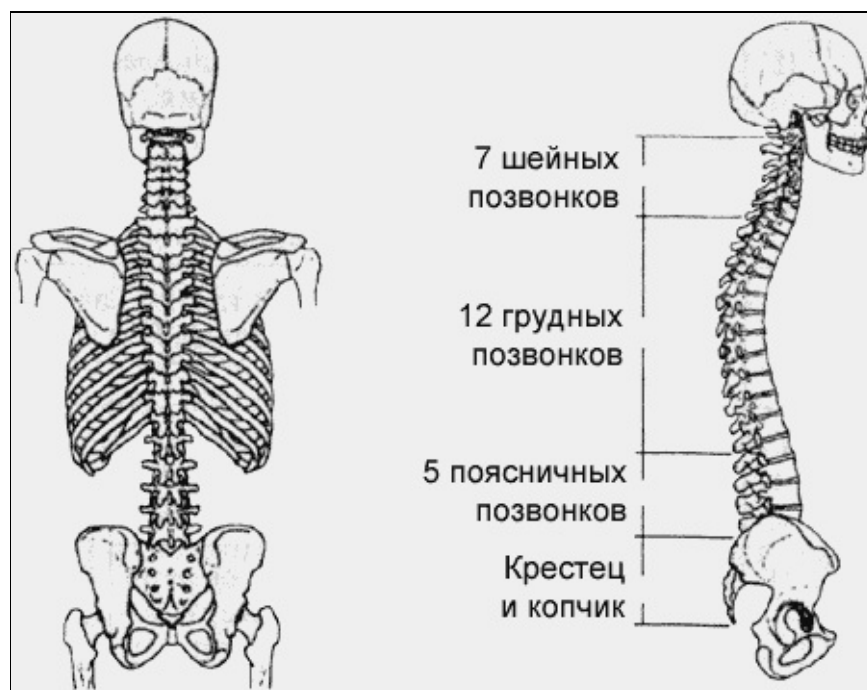
— Теперь, продолжая держать позвоночник в поднятом положении, опустите руки и плечи, расслабьте их, вытягивая шею вверх. С наслаждением и радостью воспринимайте ощущение, что тело становится легче, дыхание — свободнее, зрение — яснее, и из головы исчезает тяжесть. С каждым разом эффект будет все сильнее.

Добившись этого ощущения, добавьте еще один очень нужный элемент:

— Мысленно представьте свою промежность, мочевод, прямую кишку (а женщины и влагалище) и напрягите эти мышцы. Одновременно с поднятием позвоночника подтяните центр тела вверх, не прекращая напрягать мышцы.

Если позвоночник просел, то происходит опущение всех внутренних органов. Все, у кого свисает живот, опущен желудок, слабая прямая кишка, у женщин — недержание мочи, а также опущение или выпадение матки, могут избавиться от своего недуга.

— Завершите упражнение тем, что напрягите все тело, будто Вас вздымает волна. Начните с кончиков пальцев ног так, чтобы почувствовать, как при подъеме напрягаются даже внутренние органы, движутся наверх, в том числе легкие и сердце. Вы почувствуете, что тело вот-вот взлетит. Насладитесь этим ощущением и порадитесь тому, что Вы можете подарить это наслаждение своему телу. Радость — энергия позитивная.



Подобное поднятие позвоночника делайте и тогда, когда чувствуете себя усталым. Лучше всего это делать профилактически, то есть для предупреждения болезней, обязательно утром и вечером. В целях лечения же — так часто, как скоро желаете выздороветь.

Если позвоночник одеревенел и поднятие малоощутимо, то Вас сковывают стрессы, прежде всего страх. Освободив стрессы страха, почувствуете облегчение, а также особую эластичность и гибкость позвоночника. Если Вы ляжете ничком на пол и попросите кого-нибудь подавить рукой позвоночник, то ощутите его возросшую эластичность, которая возникла после того, как Вы попросили прощения.

Для того чтобы подчеркнуть важность заботы о позвоночнике, приведу ниже в таблице отдельно по каждому позвонку его энергетическую зону действия и наиболее распространенные патологии.

### *Шейные позвонки*

#### **Позвонок: I**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Верхняя часть большого головного мозга

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Мигрень, расстройства памяти, эпилепсия (или падучая), гипертония, тяжесть в голове

#### **Позвонок: II**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Нижняя часть головного мозга, мозжечок, глаза

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Нарушение равновесия, нарушение зрения, болезни глаз

#### **Позвонок: III**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Нос, уши, околоносовые пазухи



**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Насморк, гайморит, полипы, ушные заболевания

**Позвонок:** IV

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Язык, глотка

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Воспаление глотки, аденоиды, притупление вкусовых ощущений

**Позвонок:** V

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Гортань, голосовые связки

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Воспаление гортани, воспаление голосовых связок, ангина

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** РУКИ

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Боль, затекание, одеревенелость, деформация

**Позвонок:** VI

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Щитовидная железа

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Нарушение обмена веществ, нервозность, аритмия

**Позвонок:** VII

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Околощитовидные железы

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Нарушение обмена кальция — размягчение костей

**Позвонок:** Шейные — V, VI, VII; Грудные — I, II, III

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Руки

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Боль, затекание, одеревенелость, деформация

### *Грудные позвонки*

**Позвонок:** I, II, III

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Легкие

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Бронхит, воспаление легких, астма

**Позвонок:** IV, V

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Грудь

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Фиброаденоматоз, опухоли

**Позвонок: VI**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Сердце

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Все болезни сердца, нарушения кровообращения, астма, пониженное кровяное давление

**Позвонок: VII**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Печень, желчный пузырь, селезенка

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Все болезни печени, цирроз, желчнокаменная болезнь, болезни кожи, болезни кровеносных органов

**Позвонок: VIII**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Почки, надпочечники, диафрагма

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Повышенное кровяное давление, почечнокаменная болезнь, воспаление почечной лоханки, пониженная сопротивляемость болезням

**Позвонок: IX**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Желудок, 12-перстная кишка, поджелудочная железа

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Язвенная болезнь, гастрит, диабет

**Позвонок:** Грудные — X, XI, XII; Поясничные — I, II

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Кишечник

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Все нарушения пищеварения, запоры, поносы

### *Поясничные позвонки*

**Позвонок: I, II, III, IV**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Ноги

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Нарушение кровоснабжения, воспаление вен и артерий, гангрена

**Позвонок: III**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** У женщин — яичники, у мужчин — половые железы

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Все женские и мужские болезни половых органов, бесплодие

**Позвонок: IV**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** У женщин — матка, у мужчин — предстательная железа

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Миома,

нарушения менструации, болезни предстательной железы

**Позвонок: V**

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Мочевой пузырь

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Воспаление, недержание

### *Крестец*

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Сексуальная энергия, тонизирующая тело

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Расстройства в сексуальной жизни

### *Копчик*

**Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка:** Промежность, прямая кишка, влагалище

**Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка:** Недержание мочи и кала, опущение или выпадение женских половых органов

Область поражения позвонка (справа-слева, спереди-сзади, сверху-внизу) находится в прямом соответствии с болезнью. Например, если 6-ой грудной позвонок поражен спереди, то очаг болезни в сердце расположен на передней стенке.

Понятия справа-слева, спереди-сзади, сверху-внизу очень значимы для понимания недугов человеческого тела.

— **Справа.** Правая сторона тела является носителем женской энергии. Она связана с материнством и женским началом. Если сами Вы женщина, то все хорошее и плохое Вашей матери у Вас усиливается и проявляется на правой стороне тела.

Сильная правая половина означает сильное материнское начало. Слабая говорит о том, что у Вас проблемы с матерью, либо с женой, либо с женским полом вообще (в дальнейшем — мать).

Посмотрите на себя в зеркало: правое плечо опущено, на правой лопатке бугор или уже горб. Верхняя часть позвоночника является носителем любовных чувств. Вы чувствуете, что мать Вас не любит, либо не принимает Вашей любви, либо Ваши чувства не находят у матери ответа и т. п., и эта тяжесть пригибает правое плечо к земле.

Если сторблена правая часть спины, это означает, что Вы испытываете чувство вины перед матерью.

Если опущена правая часть таза, это означает, что жизненные трудности и неразрешимые материальные заботы (денежные затруднения), испытываемые Вашей матерью, грузом лежат у Вас на душе и ожидают высвобождения.

Заболевания органов правой половины тела приведены в той же таблице.

- **Слева.** Левая сторона тела несет в себе мужскую энергию. Она связана с отцовством и с

мужским началом. Сильная левая половина тела указывает на хорошие взаимоотношения с отцом.

Слабая или больная левая половина тела ждет, что Вы освободите связанные с отцом или с мужчиной стрессы аналогично тому, как освободили правую половину тела.

Чтобы высвободить стресс прощением, поразмыслите хорошенько над своими проблемами с родителями и, если поймете, в чем дело, обезопасьте себя от беды. Нет такого человека, у которого не было бы стрессов, связанных с отцом или с матерью, а значит, с мужчинами и с женщинами. В противном случае у Вас не было бы больше потребности явиться в физическое тело, поскольку к тому времени Вы познали бы уже всю земную мудрость.

Понятие стресса зачастую расплывчато. К нему мы еще вернемся неоднократно. Добавим, что чувство стыда, неловкости, скрытность, ощущение дискомфорта, неумение найти выход и т. д. также стресс.

Все противоположности составляют единство, в том числе мать и отец, правая и левая сторона. Поэтому не всегда удастся установить болезнь, поскольку она может охватить обе части тела.

Например, левое плечо и левая рука болят, онемели и не поднимаются. Следовательно, мать и отец, влияя друг на друга, обрели схожесть и в равной степени воздействуют на обе части Вашего тела. Напомню еще раз: это их проблема. Вы не должны принимать ее в себя. Тем самым — простите их за то, что у них такие проблемы, простите себя за то, что приняли в себя их проблемы и — попросите прощения у своего тела за то, что тем самым сделали ему плохо. Часто слышны возражения: *"Как я могу быть настолько бессердечной, что проигнорирую переживания родителей?"* Повторяю снова и снова: негативность нужно воспринять разумом, тогда можно направить доброту на разрешение проблемы либо на поддержку другого человека.

- **Спереди.** Передняя часть тела является выразителем энергии чувств. Все недомогания на передней части тела связаны с негативными чувствами, которые Вы вобрали в себя.

- **Сзади.** Задняя часть тела соотносится с энергией воли. Все, что подавляет Вашу волю или уничтожает ее, властвует над ней, травит, рушит, унижает, насмехается — отнимает у Вас возможность удовлетворить свои потребности, достичь цели. Разрушение силы воли есть разрушение жизни. Задняя часть тела, или спина, или позвоночник означают жизненные принципы, что придает смысл жизни.

- **Верх.** Верхняя часть тела означает энергию, направленную в будущее. Если человек испытывает страх перед будущим, то у него заболевает верхняя часть тела.

- **Низ.** Нижняя часть тела означает энергию, направленную в прошлое. Если прошлое было суровым, то заболевает нижняя часть тела.

Вдумайтесь и Вы найдете в собственном теле поразительную логику, которая даст ключ к тому, что кому простить и как у кого просить прощения.

Земной человек берет, однако, всякое начало в прошлом. Учение о прощении основывается на уяснении для себя прошлого и устранении первопричины.

Поскольку мы навечно связаны с матерью невидимой пуповиной, то влияние матери на ребенка зачастую столь велико, что мы становимся похожими на своих родителей и начинаем таким же образом влиять на других. Следовательно, если во мне есть негативность, которой я влияю на спутника жизни, семью, коллектив, то я должен попросить у них прощения.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)