

Лууле
ВИИЛАМА

В ПОИСКАХ ИСТИНЫ



Лууле Виилма

В поисках истины

Никому не верьте

на слово.

Ничего не отрицайте

полностью.

Сомневайтесь и ищите

истину.

Истина откроется вам

с обретением душевного покоя.

Когда вы берете в руки книгу о духовном развитии,

всегда спрашивайте себя:

«Нужно ли это мне?»

Прислушайтесь к себе,

и, если внутренний голос говорит, что нужно,

открывайте книгу,

но не ранее того.

Химическая и физическая природа стрессов

Духовный свет, порожденный

духовным мраком,

развивает дух.

Духовный мрак, порожденный

духовным светом,

развивает тело.

Оба вида развития необходимы.

От издательства

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

Прошел уже не один год с тех пор, как произошло это трагическое событие. Много времени ушло на его осмысление. Однако эти годы показали, что метод Лууле Виилмы продолжает жить и развиваться. Множество людей примыкают к числу его последователей уже в отсутствие его создателя и Учителя. Подтверждением этому является постоянный интерес к книгам Л. Виилмы, а также письма и звонки в издательство «У-Фактория».

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

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

Лууле Виилмы нет с нами, но остались недописанные рукописи, черновики... Ее последователи, ученики, друзья, муж, дети и внуки продолжили дело Лууле, и вот перед вами, дорогие читатели, новая книга Учителя «Книга духовного роста, или Высвобождение души».

Предисловие

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

Жизнь не стоит на месте, и человеку нужно шагать в ногу с ней. Своим чередом идет время, более низкий, простой уровень развития обязательно сменяется более высоким, сложным. Кто цепляется за старое, тот отстает от времени.

Жизнь постоянно преподносит человеку духовные, душевные и материальные уроки для самопознания.

Из всего этого:

9/10 необходимо лишь прочувствовать и осознать,
а 1/10 необходимо к тому же пережить.

Из этой 1/10-й:

9/10 необходимо усвоить через опыт
и лишь 1/10 — через страдания.

Это лишь малая толика от целого числа.

Жизнь показывает, что доля страданий постоянно возрастает, поскольку люди не умеют мыслить с любовью. Кто научится ценить свои чувства, понимать их смысл, тот научится мыслить с любовью. Кто осознает, что жизнь не что иное, как учеба, тот и в дальнейшем будет мыслить с любовью.

Способность думать о любви с любовью есть счастье. Это значит: счастливы те, кто оберегает душевный покой, пребывая в состоянии душевного покоя.

Участь постыдного плохого

Испытываемый человеком страшный стыд за то, что он плохой, умерщвляет это плохое и убирает с глаз долой. Обратите внимание: страшный стыд — это стыд, присутствующий в большом страхе, и каким бы великим ни был стыд, он все равно меньше, чем страх.

Страшный стыд за свои плохие качества рождает УСТАЛОСТЬ.

Постоянное напряжение утомляет, а оно бывает всегда, когда человека одолевают страхи. Большинство людей знает, что от умственного напряжения устают и заболевают чаще, чем от физического, однако это знание приносит больше вреда, чем пользы, — к любому напряжению они начинают относиться с еще большим страхом, стараясь его избежать, но при этом не осознают, что от страхов никуда не скроешься. Есть еще одна возможность — снять напряжение. Следствием является его материализация в виде мышечного напряжения вплоть до судорог. От этого усталость усиливается, пока не становится хронической. Третья возможность — заняться спортом. Принято считать, что если человек тренирует свое тело в любую свободную минуту, то он себя любит. Но в этом случае у человека не остается времени побыть наедине с собой, не остается времени для того, чтобы подумать. Редко встретишь тех, кто, занимаясь спортом, способен размышлять о смысле собственной жизни. Большинство умеет лишь строить грандиозные планы.

Понятие хронической усталости возникло еще в 1984 году в Америке, однако до сих пор не найдено средство для борьбы с ней, поскольку ученые не в силах поверить в то, что духовную проблему невозможно разрешить физическими средствами. **Хроническая усталость — это проблема людей умных, образованных, преуспевающих.** Женщины устают вдвое больше, поскольку созидают духовную сторону жизни, генерируют идеи, и, чтобы наглядно доказать свое превосходство, стремятся все делать сами. Поэтому они допускают большую ошибку, так как берут на себя мужскую роль, а это означает, что они губят себя, а заодно и самих мужчин. Делая якобы благое дело, они с полным основанием отрицают свою вину и эгоистично убеждены в том, что они — хорошие. Естественным итогом является хроническая усталость.

Хронически уставшему человеку хочется растянуться на кровати и ничегошеньки не делать. В то же время он ощущает, что даже лежать утомительно. Если он говорит вслух о своей усталости, его считают симулянтом, а если не говорит, — лентяем. Неутомимый человек-автомат, он же эгоист, он же трудоголик, не может понять, как это человек может быть усталым уже с утра. И что самое непонятное — более усталым, чем вечером. Огромным усилием воли заставляет он себя браться за дела, ибо так велит ему чувство долга, и так оно продолжается,

покуда не иссякают силы. У кого появляется отчаяние, у того возникает:

- постоянный жар, временами резко повышающийся;
- головная боль, сменяющаяся ощущением, будто голова стала чугуной;
- увеличение лимфатических узлов, которое при трагической реакции на происходящее перерастает в заболевание лимфатической системы.

С научной точки зрения, хроническая усталость объясняется как поражение лимбической системы головного мозга, возникающее в результате стрессов либо вирусного заболевания. И то и другое верно: ведь чувство вины — это действительно стресс, а вирусное заболевание возникает в том случае, если ощущающий свою вину человек всюду принимает себя осуждать. Итак, **лимбическая система нарушается, когда человек устает от самобичевания**. Поскольку любое осуждение в принципе являет собой злобу, то лимбическая система выходит из строя, когда человек **устает на себя злиться**.

Лимбическая система управляет эмоциональным поведением как животных, так и людей, и тем самым структурой мотивации поведения. Она постоянно корректирует общую адаптацию (приспособляемость) к постоянно меняющейся внешней среде. Человек с нарушенной лимбической системой не в состоянии приспособиться к новому. Он либо замыкается в себе, либо цепляется за что-то или кого-то конкретно. Превращается в **шизофреника** — человека, живущего в своем мирке и доказывающего свою правоту — вначале тихо и робко, а затем агрессивно и с большим шумом, между тем как его чувство, мысль, слово, поступок и последствие поступка никак между собой не согласованы. Если все эти грани жизни имеют энергию разной амплитуды, они не могут синхронизироваться в единое целое, а значит, не могут обеспечить здоровье.

Согласно другому научному мнению, синдром хронической усталости связан с нарушением обмена минеральных солей, особенно с **нехваткой в организме магния**. И эта точка зрения верна. Если в крови недостаточно магния, если его отток через почки патологически велик, это значит, что кора надпочечников вырабатывает избыточное количество гормона, известного под названием альдостерон. Это гормон ответственности. Если человек ответственно относится к своей жизни, кора надпочечников производит альдостерон в нормальном, необходимом количестве, последний регулирует весь обмен веществ, особенно содержание в крови натрия, кальция, магния, а также гормона роста.

От надпочечников зависит жизнь и смерть человека. Состояние надпочечников отражает отношение человека к жизни и смерти. А потому **нужно научиться общаться с Жизнью и со Смертью**. Нужно относиться к ним как к живым существам, как к Богу, который все понимает.

НАДПОЧЕЧНИКИ состоят из коры и мякоти.

Кто всегда и во всем остается человеком, тот прежде всего заботится о содержании, и тогда внешняя форма (кора) тоже будет в порядке.

Поясняя то же самое на уровне органов, можно сказать, что если у человека душа спокойна, то с мякотью надпочечников у него все в порядке.

Здоровая мякоть, в свою очередь, гарантирует здоровую кору.

Таким образом, здоровые надпочечники бывают у человека, живущего сообразно потребностям.

Страх превращает потребности в желания, а ответственность — в обязанность. Ответственность за чужую жизнь является самой тяжелой **обязанностью**, ибо тем самым человек

совершает грех. Он лишает другого человека возможности жить его собственной жизнью. Чем выше обязанности, тем больше человек живет во имя внешней формы и тем больше перегружает кору надпочечников. Та вынуждена вырабатывать все большее количество гормонов, к которым относится и **альдостерон**. *Гормоны приводят в движение химические процессы, протекающие в организме.* Подобно тому, как добросовестный человек спешит туда, куда не надо, так и химические вещества в его организме под воздействием избыточного альдостерона спешат туда, куда не надо — за пределы тела.

ЭНЕРГЕТИКА ХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА И ЧРЕЗМЕРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
Кальций — <i>бытие</i>	При повышенной ответственности за жизнь ближних расходуется кальций, что ведет к мышечной слабости . Особенно опасно ослабление сердечной мышцы. При нехватке кальция от малейшего напряжения у человека учащается сердцебиение.
Натрий — <i>единение</i>	Повышенная ответственность за полное единения между людьми вынуждает человека все делать в одиночку, что ведет к застоянию натрия и повышению его концентрации в организме. Застаивается также вода, образуя отечность .
Магний — <i>объединение, сплочение</i>	При повышенной ответственности за то, чтобы люди объединялись, сплачивались, держались друг за друга, у человека в организме расходуется магний, из-за чего временами возникают мышечные судороги .
Гормон роста — <i>рост, развитие</i>	Повышенная ответственность за поступательное движение жизни вынуждает активно вмешиваться в ее ход, отчего происходит перепроизводство гормона роста и увеличение размеров тела если не в высоту, то непременно в ширину.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ ПЕРЕРАСТАЕТ В УСТАЛОСТЬ ОТ ЖИЗНИ.

«Устал до смерти», — вздыхает обессиленный человек. От медленного незаметного угасания и смерти его может спасти лишь то, что подобным же образом вздыхает человек, уставший от ничегонеделания или веселой жизни. Спасает также злость на лентяев. Хуже обстоит дело, когда человек не способен уже даже на злость, ибо в этом случае он уже не просто устал от жизни, а ему все в жизни надоело. Выражается это фразой «*Не хочется*», произнесенной со стыдливым вздохом. К словам этим следует отнестись серьезно в том случае, если их произносит вечный труженик, которому никогда не приходилось что-либо повторять дважды. Ведь человек, которому все в жизни надоело, чаще всего и сам не замечает, что *жизнь утратила для него смысл*.

Наибольшая усталость вызывается чувством вины перед самим собой. Постоянно переживая за других людей, человек полностью пренебрегает собственными потребностями в угоду чужим желаниям, покуда не ощущает, что подобная жизнь не имеет смысла. В такую минуту на человека может навалиться тяжелый, непробудный сон. Если сон приходит вместе с жалостью к себе, то разбудить человека не сможет никто. Не исключено, что человек погрузился в летаргический сон.

Нередко уставший человек обращается к врачу. Если болезнь не обнаруживают, стыд-то

такой! Следуя примеру окружающих, уставший человек принимает себя подстегивать. Лучше всего действует на него плетка, именуемая страхом *оказаться виноватым*. Подстегивая себя этой плеткой, мы бежим чуть быстрее, покуда не валимся с ног. Жизнь становится немила. Чем больше вокруг нас неутомимых трудоголиков, которые утверждают свое превосходство работой, тем стыднее нам за свою усталость. Не так ли?

Физическая усталость — это усталость тела. Усталость эта приятная, она дарит человеку крепкий сон и бодрость для новых свершений. Душевная усталость — это усталость от чувства вины. Усталость эта изматывающая, не дающая покоя даже ночью. А если заставлять себя спать, она превращается в душевную муку, которая не дает человеку спать — заставляй себя или не заставляй.

Физическая усталость вызывается физическими действиями.

Душевная или духовная усталость возникает как следствие нереализованных желаний. Если желания высвободить, они перестают быть нереализованными.

Участь постыдной усталости

Ужасный стыд за собственную усталость порождает лень.

Чувство усталости не является привилегией лишь трудяги, вкальвающего, подобно ломовой лошади. Усталость, испытываемая ленивцем, даже опаснее, по сравнению с усталостью работяги, поскольку за время сна ни на йоту не уменьшается. Ленивцам достается самая черная брань, ибо в обществе, где принято выслуживать любовь, лень считается одним из самых страшных пороков. Поэтому число ленивых растет как на дрожжах. Если человека лишают права быть самим собой и делать то, ради чего он рождается на свет, то он уже с детских лет становится ленивым.

Человек, который надеется избавиться от непробудного сна тем, что старается выспаться, зарабатывает репутацию лентяя. Живя в окружении героев труда, он вынужден испытывать постоянный стыд за свою лень, покуда не делается бесчувственным.

Самая великая лень — это леность мысли. Она возникает вследствие того, что человек становится жертвой ближнего, который все воспринимает трагически.

Наивысшая леность мысли характерна для **летаргического сна**.

Вам, вероятно, доводилось на себе испытывать такое состояние, словно у вас внутри что-то умирает на несколько минут, а все из-за истерических причитаний человека, который все видит в трагическом свете. Мысль не движется, эмоции отсутствуют, сила воли куда-то испарилась, и вам даже не хочется, чтобы она к вам вернулась. Так спокойнее. Все вокруг как бы отходит на задний план, и вы остаетесь один с своим миром, в который не проникают трагические переживания ближнего. Если жертва человека с трагическим мироощущением захочет от всей души помочь бедному и несчастному собрату, то в какой-то момент он может испытать столь огромную безнадежность, что сам погружается в настоящий длительный летаргический сон.

В детстве мне самой довелось пребывать в летаргическом сне на протяжении нескольких недель, и я знаю, что, находясь по ту сторону, человек видит и слышит все происходящее вокруг. Что из этого остается у него в памяти — индивидуально для каждого. Мне запомнилось все, но об этом я не рассказывала, дабы меня не посчитали сумасшедшей. От летаргического сна человек пробуждается, когда преисполненный трагизма ближний уже не столь трагически воспринимает события — тогда у спящего летаргическим сном возникает вера и надежда на то, что так будет и впредь. Таким образом, вера, надежда и любовь оказываются сильнее смерти.

Чтобы меня не истолковали превратно, подчеркну: истинная вера, истинная надежда, истинная любовь. Если бы на том свете я не ощущала, что во мне есть силы изменить свою жизнь к лучшему, то я не стала бы возвращаться. На других я никогда особенно не рассчитывала. Моя беда в том, что я *слишком* полагаюсь на себя и до сих пор продолжаю брать на себя ответственность также и за чужую жизнь. Но уже все меньше и меньше.

Участь постыдной лени

Ужасный стыд за собственную лень рождает ЛЮБОВЬ К КОМФОРТУ. Кто испытывает страшный стыд за собственную лень, тот начинает ценить КОМФОРТ.

Комфортабельная жизнь прельщает всех. И в самом деле — к чему истощать свои силы изматывающей умственной либо физической работой, если есть разум, способный изобрести способы облегчения жизни? Разве для восстановления здоровья нужно вновь вернуться в лес, чтобы жить, как люди жили в незапамятные времена? Нет. Удобства, которыми мы пользуемся, призваны экономить то, что нам необходимее всего, — время. Сбереженное время дает нам возможность совершенствовать себя как человека соответственно данному уровню развития. Если это время используется с пользой, мы сумеем управиться и там, где отсутствуют какие-либо удобства, и не станем говорить, что это место плохое. Человеческое отношение к удобствам не судит о ком-либо либо чем-либо по наличию удобств и не делит по этому признаку людей или предметы на хорошие и плохие.

Как хорошо быть богатым и похвалиться комфортабельной жизнью!

Кто не богат, тот думает иначе. Если он еще не потерял совесть, ему стыдно стремиться к удобствам, ибо на свете столько горя, бед, нищеты, голода. В то же время **человек, стесняющийся материального комфорта**, не замечает, что его начинает в той же мере **тянуть к душевному комфорту**. Душевный комфорт хуже всего, так как человек **перекладывает все проблемы и всю ответственность на других людей**. При этом его материальный достаток не играет никакой роли. Удобнее всего вообще не шевелить своими мозгами.

О богатстве мечтают все, однако любой бедняк скажет, что все беды происходят из-за денег. Из-за критического отношения к деньгам их у него и нет. Как нет и комфорта, ибо свою жизнь он вверяет в чужие руки, полагая, что тем самым являет себя хорошим человеком, который достоин счастливой жизни. Покуда счастье его запаздывает, он будет всерьез стыдиться буржуйского комфорта. А чуть разбогатев, будет жутким образом стесняться своей комфортабельной жизни перед любым, кто хоть чуть-чуть беднее его. Неискренние извинения воспринимаются окружающими как кокетство и бахвальство, вызывая злобу.

Кто действительно стыдится комфорта, тот делает все, чтобы не было удобств. Например, оставляет в последнюю минуту все дела незавершенными, желая показать, что цель его работы заключается отнюдь не в создании комфорта. Так, люди могут годами ходить по дорожке, по той или иной причине не доделанной на пару метров. Рядом будет лежать куча гравия — ее даже не растащили — однако никто не удосужится довести работу до конца. Люди скорее готовы покалечиться. По тому же принципу всюду будут бросаться в глаза какие-то бытовые недоделки — тут не прибито, там просело, а вон там просто валяется — причем дело вовсе не в нехватке времени, денег либо рабочих рук. Такое отношение вызывает недоумение у любителя комфорта.

В будничной жизни стыд за комфорт выражается в том, что человек не доводит до конца повседневные работы либо откладывает их завершение на неопределенное время. Например, встает утром с кровати, а постель не застилает. Утром-то что? Закрыл дверь в спальню — и с

глаз долой. Вечером же вид незастеленной постели может вызвать возмущение. Если от этого зрелища чаша терпения переполняется, человек ночью заболевает.

Другой пример. Человек поел, а посуду за собой не убрал. Если на столе остается посуда с завтрака, человек приходит вечером домой, и у него портится настроение. Если стол не убран после ужина, утро начинается с дурного настроения. Думаю, не стоит объяснять, с какой легкостью раздраженный человек вступает в конфликт с коллективом и что бывает, если он не имеет возможности излить свое раздражение на окружающих.

Еще один пример. Снятую с себя одежду человек не вешает в шкаф, а разбрасывает где попало, не говоря уже о том, чтобы тут же ее постирать. Оторвавшуюся пуговицу будет пришивать неделями. Чем дольше тянуть, тем очевиднее, что пуговица в конце концов потеряется. Теперь придется покупать новые и заменять старые — вместо одной придется пришивать несколько. От этого человек становится все более нервным и чувствительным в отношении мелочей. Поскольку человек с обостренной чувствительностью беспомощен перед своими эмоциями, его охватывает уныние. У него происходят перепады в настроении, именуемые депрессией.

Очень удобно ничего не уметь, не знать, не чувствовать, махнуть на все рукой и говорить: «А-а-а, ничего мне не хочется». Вслед за подобным состоянием комфорта возникает уже **хроническое отчаяние, именуемое в наши дни депрессией**. Впавший в депрессию человек никому не дает жить нормальной жизнью из-за своего плохого самочувствия, хронической усталости, пресыщенности жизнью, патологической лени, постыдной тяги к личному комфорту. Куда люди бегут, чтобы от всего этого спастись, речь сейчас не об этом.

Депрессия

При депрессии человека захватывает стихия мучительных эмоций, которые пригибают его к земле, унижают, не дают ощущать себя человеком. Всякая новая эмоция способна вызвать еще большее отчаяние, при котором утрачивается смысл жизни и возникают мысли о самоубийстве. Как можно не впасть в уныние, если чувствуешь себя насквозь плохим, ни к чему не пригодным человеком? Доказать обратное нет сил из-за смертельной усталости, но, тем не менее, человек принимает это доказывать. Полная безучастность и равнодушие делают человека недееспособным как умственно, так и физически, стоит ему подумать о том, что его снова сочтут ленивым и стремящимся к личному удобству, но, несмотря на это, человек старается вовсю. Для депрессии характерно ощущение, будто никто не верит тому, как мне плохо и что я вот-вот помру. Мозг устает до такой степени, что человека охватывает ужас, когда ему приходится выслушивать умные речи. От ужаса у него даже блокируется слух. С отчаяния можно было бы что-то и предпринять, но ни одна толковая мысль не идет на ум. А поскольку делать надо, то и совершает бессмысленные поступки, но ни за что этого не признает. У депрессивного человека все парадоксально — чувства, мысли, слова и дела.

Для спасения от подобного ада средства не выбирают, причем все остальное становится несущественным. Существует одна лишь цель: *не ощущать собственной неполноценности, забыть все постыдное*. Поскольку в основе депрессии лежит ощущение вины, а оно порождается чувствами, то все антидепрессивные средства по сути дела направлены на то, чтобы перехитрить чувства, ввести их в заблуждение, одурманить. Современный человек наловчился жить в дурмане чувств, ибо наркотические вещества помогают избавиться от ощущения духовного гнета, а он сейчас сильнее, чем когда-либо ранее. Поэтому явление, именуемое в быту унынием, для человека современного более приемлемо под названием *депрессинга*.

Как распознать депрессию?

Для большинства людей депрессия — это глубочайшее уныние, утрата интереса к жизни, состояние равнодушия и безучастности. Стремясь во что бы то ни стало вызволить друга из состояния беспросветного уныния, люди, к сожалению, выбирают не самые лучшие средства. Главное — вернуть несчастному вкус к жизни. И когда это удается, найденное средство зачастую формирует зависимость. Теперь у всех настроение улучшилось и продолжает улучшаться. Все обманывают себя и не догадываются, что депрессия как была, так и осталась.

Депрессия — это такое состояние, при котором человеку ни до чего нет дела. То, что раньше было дорого, утрачивает свое значение. Например, если человек прежде дорожил чистотой и порядком в доме, то теперь, хоть он и опрятен на людях (ведь крайне важно нравиться людям), но если неожиданно нагрянуть к нему домой, там оказывается полный развал и чудовищный беспорядок. Другой человек любил красоту, украшая и себя, и свой дом, порой не соблюдая чувства меры. Для выхода в свет он прихорашивается по-прежнему, а дома расхаживает в чем попало. Третий человек любил работать и всегда находил для себя занятие, а теперь обленился донельзя. Четвертый любил выпивать, а теперь ему разонравилось. В такой ситуации о человеке говорят, будто с ним творится черт-те что. Так оно и есть. Этот черт зовется депрессией, и она является следствием непомерных желаний. Не будь желаний, не возникло бы и чувства вины и не пришлось бы этого чувства стыдиться, доводя себя до депрессии.

Депрессия выражается в равнодушии к неодушевленным предметам и повышенной чувствительности к живому миру. Иными словами, человек равнодушен ко всему, что раньше было дорого сердцу, но зато того, кто прежде был дорог, он готов едва ли не задушить своей непомерно разросшейся любовью.

Человек, ищущий счастье в материальных благах, в определенный момент разочаровывается — желал хорошего, а получил плохое. Для уравнивания плохого он желает набрать побольше хорошего, из-за чего ему достается в той же мере плохого, и чаша весов, соотносящаяся с материальной стороной его жизни, резко опускается вниз, тогда как чаша духовности взмывает ввысь в поднебесье. Так земное становится чересчур заземленным, а духовное — чересчур возвышенным. Это означает, что человек, не справляющийся с житейскими проблемами, делается излишне чувствительным. Повышенная чувствительность — это обостренное восприятие, при котором незначительное кажется человеку значительным, а несуществующее воспринимается им как реальность. Повышенную чувствительность такого рода часто называют духовностью.

С точки зрения чувствительности, депрессия по своему содержанию подразделяется на легкую, тяжелую и очень тяжелую. Внешняя форма при этом прямо противоположна содержанию.

ЛЕГКАЯ ДЕПРЕССИЯ На этой стадии человек неутомимо носится туда-сюда, ищет неизвестно что, но и находит немало. Возникает желание давать советы всем вокруг по любому вопросу, даже совершенно незнакомым, не спрашивая, нужны ли им подсказки. Чем хуже самому, тем больше добра человек делает другим с тем, чтобы самому стало лучше.

ТЯЖЕЛАЯ ДЕПРЕССИЯ

Человек замечает за собой определенные способности, вслед за чем наступает стадия самосознания («эго»), когда человек стремится преобразовать мир. Преобразователь мира — это человек, который пребывает **в состоянии депрессии и которому свойственно стремление всем помочь**, всех перевоспитать, всех излечить. Чем меньше он управляет с собственными делами, тем усерднее занимается чужими. Свою беспомощность приятно замечать у других.

Наибольшая концентрация преобразователей мира характерна для медицинских учреждений. Медицинский работник является классическим примером преобразователя мира — его беспомощность, берущая свое начало в детстве, вынуждает его освоить медицину, чтобы помогать беспомощным. Идея сама по себе прекрасна, однако ее реализация зачастую плачевна, ибо о себе медицинские работники думают в самую последнюю очередь. Именно поэтому они, как правило, умирают внезапно, на бегу, выжав из себя последнее.

То же самое происходит со всеми, кто *самозабвенно* старается помочь страждущим. Самозабвенно — значит жертвуя собой, то есть сгорая.

Чем благороднее цель, к которой стремится преобразователь мира, тем труднее ему живется и тем сильнее накрываются чаши его жизненных весов. Наступает час, когда преобразование мира превращается в спасение мира.

ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛАЯ ДЕПРЕССИЯ

Чрезмерно хорошее сводит человека с ума в прямом либо переносном смысле. Спаситель мира — человек, впавший в глубокую депрессию, **которому свойственно желание всех переделать и таким образом спасти.**

Чем с большей паникой он спасает ближних, тем серьезней им надо задуматься о его собственном спасении.

Если человек занимается перевоспитанием людей, то ощущает болезненные симптомы в верхней части живота. Уже по одному этому признаку он мог бы догадаться о том, что является спасителем мира, если прежде об этом не догадывался. Спасая других людей, мы в первую очередь спасаем себя — духовно. Вздутый верх живота как раз и показывает, в какой мере человек сомневается в самом себе и борется с самим собой. **Делать или не делать, быть или не быть — это вечные вопросы, встающие перед человеком,** не знаящим, как ему поступить. Он-то знает, как бы он поступил, но люди требуют как раз иного. **Чем сильнее у человека развит комплекс неполноценности,** тем больше он подчиняется чужим желаниям, что по сути является борьбой с самим собой. Тот, с кем ведется борьба, принимает себя защищать либо же погибает. **В ходе оборонительной борьбы против самого себя** в верхней части живота наращивается жир. Логическим продолжением этого является общее ожирение.

Чаще всего исправлением мира занимаются сплетники. Иной человек при виде шушукающихся кумушек сердится: *«Их хлебом не корми — дай потрепать языком»*. Человек прав. Сплетничанье и вправду вызывает ощущение сытости, сперва приятное, а позже уже патологическое.

Решение проблемы спасения мира начинать следует с матери. Кто отчаянно старается спасти свою мать, тот пытается спасти и весь мир, но это ему не удастся, как и не удастся спасти мать. Поэтому постарайтесь меньше тревожиться за мать, и вы увидите, что мир вовсе не нуждается в спасении.

Классическим образцом спасителя мира служит религия. Идея религии превосходна, но слепое следование ей заводит туда, где мы и находимся сейчас — в тупике материализма. Все мы являемся жертвами собственных догматических воззрений, признаемся ли в этом или нет.

В кризисные времена откуда ни возмись появляются духовные спасители самого разного толка. Словно грибы после дождя, плодятся секты. Все провозглашают конец света и предлагают пути спасения. Как по-вашему, отчего к ним не обращаются поголовно все? Отвечаю: потому что не все люди находятся в состоянии депрессии.

**Стрессы есть у всех людей,
но не все люди пребывают в стрессе.**

**Депрессии подвержены все люди,
но не все впадают в депрессию.
Апатия бывает у всех людей,
но не все впадают в апатию.**

Если стресс не успел перерасти человека, он не имеет над человеком власти. Кто *заботится* о том, чтобы стрессы не разрастались без меры, тот остается самим собой и в кризисные времена. Он не поддается панике, в которую впадают люди с патологически обостренной впечатлительностью, ибо правильно оценивает ситуацию. Сверхчувствительные люди способны видеть то, что было в предыдущих жизнях, а также то, что будет. Они способны предугадывать, что произойдет завтра, через неделю, через месяц, через год, через десять лет, через сто или тысячу лет. И лишь одного они не ощущают — времени, поскольку **для того, чтобы чувствовать время, человек должен располагать временем.** А его у человека, впавшего в депрессию, нет. Будь у него время, он не впал бы в депрессию.

Экстрасенсорные способности — повышенная восприимчивость — происходят от депрессии. Речь идет о стремлении человека, оказавшегося в глубоком житейском кризисе, сделать некое поистине благое дело. Триумфальное шествие материализма способствует увеличению числа депрессивных людей. Ситуацию усугубляет борьба с депрессией, ведущаяся с позиций новейших достижений медицины. Если врачевание физических болезней медикаментозными средствами спасает человека от смерти, предоставляя ему время осознать свои ошибки, то лечение депрессии только лекарственными средствами приводит его к духовной смерти. Пока медицина не признает своей ошибки, человеку следует помогать себе самому. Не будь стрессов, не возникало бы и проблем. Многие считают, что, если бы все знать наперед, нам было бы нечего бояться. И в то же время, узнавая о чем-то новом, человек от страха может сойти с ума. Теперь ему хочется узнать еще больше, чтобы избавиться от данного страха. Дальше — больше. Кто считает, что осведомленность — залог решения всех проблем, у того **от неведения происходят психические нарушения.** Грань между повышенной чувствительностью (отклонением от нормы) и психическими заболеваниями тонка, как кромка льда. Нездоровые явления снимаются транквилизаторами, и человек успокаивается. Психиатр доволен. Сам человек тоже — поначалу. На первых порах никто не подозревает, что успокаивающее воздействие на психическое нарушение материализует психическую энергию в физическое заболевание. Это тот самый пресс подавления, о котором уже шла речь выше.

Человеку для самозащиты от природы дана короткая память. Кто очищает свою душу, у того из подсознания начинает всплывать в память то, для запоминания чего человек по крайней мере созрел или готов. Кто не созрел, для того может оказаться невыносимым малейшее воспоминание о предыдущих жизнях. Освежить человеку память — любимое занятие ясновидящих, однако со временем человек будет осуждать ясновидящего, ибо от полученной информации испытываемое им ощущение вины лишь усугубляется, и он не знает, как с этим чувством жить.

Наилучший способ оказания психиатрической либо психологической помощи человеку, впавшему в депрессию, — дать ему выговориться, выплакаться, выкричаться. К сожалению, таких психологов и психиатров считанные единицы — далеко не все способны выносить подобное с утра до вечера. В еще более худшем положении оказываются домочадцы, которые вынуждены годами выслушивать одни и те же причитания, звучащие как обвинение. Волею-неволею члены семьи становятся бесчувственными, безучастными эгоистами, ибо для них это единственный способ выжить. Чем меньше времени, тем меньше число тех, кто способен спокойно тебя выслушать, и тем больше число тех, кто впадает в депрессию, кто желал бы

постоянно говорить только о себе, о своей тяжелой жизни, не давая собеседнику вставить хоть слово. Победное шествие медикаментозного лечения кажется неизбежным. К счастью, у жизни есть и запасной вариант, а именно: **НАУЧИТЕСЬ ВЫГОВАРИВАТЬСЯ САМОМУ СЕБЕ, ВЫСЛУШИВАТЬ СЕБЯ, БЕСЕДОВАТЬ С СОБОЙ.**

Почему человека постигает именно депрессия, а не физическое заболевание?		
Если человек не может изъявить свою волю , так как сдерживает себя в словах и поступках, он <i>впадает в отчаяние</i> , от чего заболевает физически.	Если человек не может выразить свои чувства , так как сдерживает свое настроение и эмоции, он <i>впадает в отчаяние</i> , от чего у него возникает депрессия.	Если человек умеряет свои эмоции, <i>чтобы не впасть в отчаяние</i> , у него возникает апатия .
Человек подавляет в себе желание, то есть не желает выразить свои чувства в поступках.	Человек подавляет в себе желание, то есть не желает выразить свои чувства в эмоциях.	Человек вообще не желает выражать свои чувства в каком бы то ни было виде.

Попросту говоря, **причиной депрессии является страх обнаружить перед людьми свое отрицательное отношение.**

Речь идет о двойном страхе, который держит в тисках пятую чакру, а конкретнее, щитовидную железу:

- 1) страх, который притягивает плохое;
- 2) страх, который крепко держит при себе это плохое.

Ощущение вины является благодатной почвой для произрастания всего плохого, включая болезни. Если нехорошее чувство вины еще не очень тяжелое, то есть если состояние депрессии пока еще не тяжелое, то отчаяние у человека возникает легко, и он так же легко выплескивает наружу свое плохое, открывая тем самым путь физическим заболеваниям. **Любая физическая болезнь является по сути следствием депрессии.** Болезнь предваряется приступом отчаяния. Наступившая болезнь, в свою очередь, усугубляет депрессию. Если бы человек знал и верил в то, что **болезнь — это следствие совершенных им ошибок**, ниспосланный Богом назидательный урок, который нужно усвоить, то депрессия у него не углублялась бы. Кто способен радоваться болезни, тот уже осознал, что сам навлек на себя болезнь, не щадя себя ни в чем, и поэтому стремительно идет на поправку. Кто же начинает себя жалеть, тот принимается винить окружающих и оказывается в еще более глубоком душевном кризисе, чем прежде.

Чем хуже мнение человека о себе, тем неотвязнее испытываемое им отчаяние. Это значит, что вместо физического заболевания ему достанется заболевание центральной нервной системы. Постоянное отчаяние ведь **и есть депрессия**. Отчаяние — это не что иное, как желание освободиться от эмоций, порожденных собственными ощущениями. Итогом подобного желания является человек, который чувствует одно, думает другое, говорит третье, делает четвертое и получает то, что вызывает его недовольство. Люди в депрессивном состоянии разочаровываются в медицине и зачастую отказываются в знак протеста обращаться к врачам. Нередко жизнь сводит таких людей с подобным себе человеком, который обнаруживает с восхищением, что перед ним не больной и не сумасшедший, а прямо-таки ясновидящий. Так в мгновение ока рождаются экстрасенсы, народные целители, хилеры, которые лечат все болезни вплоть до рака. Стоит такому целителю лишь попробовать, как его действия сопровождаются успехом. Не нужно никакого иного подтверждения, раз человек вылечил больного раком, состояние которого медицина признала безнадежным.

Каким образом депрессивному человеку удастся совершить подобное чудо?

Чтобы понять это, представьте себе вулкан. Глубоко в недрах земли нагнетается напряжение точно так же, как и в душе человека. Из страха перед наказанием и позором человек постоянно сдерживает себя, испытывая колоссальное напряжение, это бывает в детстве. Ребенку ставится диагноз — «задержка умственного развития», этот диагноз держится десятилетиями, подобно заслонке на жерле вулкана. Переживания из-за несуществующей вины в некий момент перерастают в желание быть хорошим человеком.

И когда раздается очередное осуждение, вулкан выбивает заслонку, подобно головке гнойника, чтобы извергнуть накопившееся. В противном случае оно убьет. Стремительно извергающаяся лава ненависти хоть и причиняет физические страдания, во многих случаях сопоставимое с возвращением к жизни после клинической смерти, но зато после этого душа очищается настолько, что человек ощущает себя заново родившимся.

Оборотной стороной ощущения собственной непригодности является готовность оказывать помощь. Кто считает себя ни к чему не пригодным, тот бросается спасать самых никчемных людей. Каждый неизлечимо больной наверняка ощущает себя ненужным для медицины, потому что из-за него медицине не удастся подтвердить свое всемогущество. Человек, преодолевший кризис никчемности, ощущает в себе способность помогать беспомощным, к числу которых еще недавно относился сам. У него есть запас сил для оказания помощи, ибо оживший вулкан остается активным долгое время. Если эти силы не растрачивать попусту, их может хватить до конца жизни. К сожалению, люди, которые за считанные часы становятся народными целителями, впадают в эйфорию, словно им выпал баснословный выигрыш в лотерее, и их силы быстро иссякают. Опьяненный счастьем не бережет своего счастья.

Кто приходит в народные целители таким путем, тот воспринимается окружающими как загадочное **явление**, впрочем, и он сам воспринимает себя так же. Тем не менее люди выстраиваются к нему в очередь, надеясь получить помощь. Наука не может понять, каким образом психически больному человеку удастся вылечить другого человека, больного физически. И тем не менее это возможно, поскольку высвобождающаяся энергия превращается в энергию любви, а она служит лекарством от всех болезней.

В организме физически больного человека недостает энергии любви, она замещается скоплением негативной энергии либо энергетической дырой.

У человека депрессивного душа переполнена энергией любви, потому что его любовь посчитали никудышной и он спрятал ее внутрь как можно глубже. Когда ситуация меняется, он притягивает к себе тех, кто нуждается в его любви. Благодаря повышенной восприимчивости он быстро определяет, кому и куда адресовать свою любовь и щедро ею делится. Этим он помогает ближнему, но еще больше себе, так как сам становится более духовным.

Чем глубже пережитое им состояние депрессии, тем мощнее исходящий из него поток энергии, творящий чудеса. К сожалению, счастье, выпадающее на долю большинства целителей, скоротечно. Почему так происходит?

Счастье — это уравновешенность, а это значит, оно осмотрительно. Осмотрительный человек мыслит наперед и старается понять, что с ним произошло. Старается освоиться в новой ситуации, а не доказать этим свое превосходство. Он считается с особенностями окружающей его обстановки и старается ничем не выделяться, ибо, как показывает жизнь, к **людям неординарным относятся либо с опаской либо с завистью**. Так или иначе, их стремятся уничтожить. Человек в состоянии депрессии подобен человеку, который оказался на дне духовной пропасти. Если он способен, находясь там, внизу, сохранить здравый рассудок, то будет развиваться дальше. Он не станет восторгаться собой, а мало-помалу начнет карабкаться

наверх. Выбравшись наружу, он постарается осмыслить произошедшую с ним перемену и пойдет дальше своей дорогой. Научившись контролировать разные виды энергии, он никогда не станет использовать их для подчинения себе кого-либо.

Если оказавшийся в депрессии человек стораает от желания блеснуть хотя бы раз в жизни, то всю свою энергию он растрчивает на показуху. Растратил и потух, как вулкан, извергший из недр все без остатка. Восторженное отношение к нему со стороны окружающих быстро сменяется негодованием, и недавнего благодетеля переименовывают в шарлатана. Сам он этого, возможно, на первых порах не сознает, зато сознают пациенты. Доильщики яловой коровы очень быстро разбираются, кого они доят. О его былых заслугах ходят легенды, но обращаться к нему люди избегают. Оказывавший помощь человек опять падает на дно все той же пропасти, поскольку не сумел, помогая другим, начать с себя. Подобная беда может постичь любого. Не спешите клеймить кого-либо шарлатаном. Если среди ваших знакомых есть человек, которого называют шарлатаном, найдите повод поговорить с ним о чувстве вины и особенно о депрессии. Возможно, именно вы, не будучи целителем, сумеете его излечить, оказав страдающему человеческое участие и поддержку.

Депрессия, или угнетенное состояние, — серьезный психический недуг. Вернее говоря, это болезнь, характеризуемая сумеречным состоянием души, плохим настроением, утратой жизнелюбия, мрачным настроением, ожиданием худшего, потерей работоспособности. Чем дальше, тем больше число людей, легко впадающих в уныние, и человечество все активнее ведет поиск средств для снятия этого состояния. Уже немало найдено и изобретаются все новые и новые препараты.

В действительности же все средства, используемые в борьбе с депрессией, лишь усугубляют чувство вины. Поскольку они вызывают невосприимчивость — подавляемая депрессия оборачивается апатией, — то создается впечатление, будто борьба с депрессией идет успешно. Недаром люди, пребывающие в глубокой депрессии, производят впечатление безмерно счастливых людей.

При депрессии человек подавлен, угнетен, удручен, скован, ущемлен. Кто постоянно ощущает, будто на него давит пресс, тот отчаянно пытается найти способ избавиться от прессинга, отсюда и название этого состояния — *депрессия*. Чтобы вылечить депрессию, надо снять заслонку и дать выход подавляемым эмоциям. Надо бы, а как поступают в жизни? Поступают как раз наоборот.

КЛАССИЧЕСКИЙ ДЕВИЗ ДЕПРЕССИИ: Я ДЕЛАЛ ДОБРО ДРУГИМ, ПУСТЬ ТЕПЕРЬ ОНИ ДЕЛАЮТ ДОБРО МНЕ.

Таким образом, депрессия — это невыносимо тяжкое чувство вины за то, что живешь жизнью других людей и не живешь своей.

Современность и депрессия

Почему в наши дни депрессия получила столь широкое распространение? Потому что **сегодня крайне трудно оставаться самим собой**. Из-за мнения окружающих людей человек вынужден добиваться того, что лично ему совершенно не нужно. Гонка, именуемая конкуренцией, становится тем стремительней и безжалостней, чем лучше люди осведомлены о существующих на свете возможностях. Осведомленность обязывает. Кто не осведомлен, тот дурак. Кто не соответствует требованиям общества, тот ни на что не годится. Выходит, что депрессия неизбежна для того, кто, невзирая ни на что, желает оставаться человеком, ибо

единственная иная возможность — сделаться эгоистом. Эгоисты на вид — люди богатые, здоровые и счастливые. Они имеют все, что желают.

В обществе всеобщего благоденствия, увы, депрессии в равной степени подвержены как богатые, так и бедные, как пожилые, так и молодые, как здоровые, так и больные, потому что у всех у них *равное количество нереализованных желаний*. Бедняк знает, что ему нужно, богач знает, чего ему еще не хватает. Молодой знает, что ему нужно, пожилой знает, чего ему еще не хватает. Здоровый знает, что ему нужно, больной знает, что вдобавок ко всему хочется еще и выздороветь. Все наши **душевные невзгоды являются следствием заумных нереализованных желаний, независимо от того, умен ли сам человек, испытывающий депрессию, или нет**. Отсюда и все житейские беды. *Недостигнутая цель указывает умному человеку на его глупость*. Чувство стыда умерщвляет в человеке чувства, усыпляет их либо материализует в виде физической болезни, что является постыдным признаком слабости. Зная свои слабые стороны и чувствуя их неустранимость, человек впадает в депрессию.

Как распознать депрессию? Чтобы не впасть в нее от неожиданного удара судьбы, нужно понаблюдать за собой и за близкими, ибо стиль жизни и привычки — самое верное средство для ранней диагностики. **Чем труднее** человеку избавиться от плохого настроения, чем больше ему для этого **нужно всякого-разного хорошего, тем глубже его депрессия**. Приведенные ниже способы улучшения настроения, они же способы борьбы с депрессией, служат одновременно средствами ее диагностики.

1. Улыбчивая маска — хорошая мина при плохой игре («keep smiling»)

Человек, считающий себя плохим, пребывает в плохом расположении духа. Ориентируясь на общественное мнение, он начинает бояться за свою должность и положение в коллективе и изо всех сил старается сохранить хорошую мину. Внушает себе, будто все хорошо, и эта красивая ложь начинает ему самому нравиться. Вскоре он от нее уже кайфует, становится зависимым от нее, но зависимости за собой не признает, так как знает, что никаких наркотиков не употребляет. Носить улыбчивую маску вынуждает, причем очень настойчиво, общественное мнение, а оно в развитых странах является главным предварительным условием проникновения в высшее общество. Лучезарная улыбка, не сходящая с лица, — а она не может не нравиться — тихой сапой отворяет даже самые неприступные двери. Тем самым депрессия как будто преодолевается, но лишь до тех пор, пока человека не сразит смертельная физическая болезнь.

А посему — ищите в плохом хорошее, и радуйтесь, когда отыщете. Высвободите плохое духовно, и со своей стороны сделайте что-нибудь физически, чтобы плохое стало лучше, только не обманывайте себя и других, изображая хорошую мину при плохой игре. Если же без этого нельзя в силу обстоятельств, то делайте это для других, но сами не обманывайтесь. Раз они не созрели для правды, значит, им нужна ложь, и вы даете им то, в чем они нуждаются. Относитесь к этому спокойно. Вы не виноваты. Так сложились обстоятельства, а причиной тому — ваше неумение избавиться от чувства вины ранее, из-за чего эти люди к вам и потянулись. Начнете работать над собой, и их число будет сокращаться.

2. Создание праздничного настроения

Счастливей человек радостен в меру. Он излучает спокойствие, благотворно влияя на настроение людей, среди которых оказывается. Депрессивный человек воздействует на окружающих прямо противоположным образом. Он приходит на веселую вечеринку за хорошим настроением, рассчитывая стать свидетелем забавных происшествий, испытать острые эмоции, завязать полезные знакомства. На праздник его приводит надежда отыскать там свое счастье. Если он действительно находит там счастье, то не умеет его сберечь. Рано или поздно свое счастье он превращает в несчастье.

Праздники нужны всем людям. Не нужны они лишь святому, ибо для него каждый день — праздник. Кто не умеет отдыхать, не знает, что такое выходной день, тому необходимо отключаться, поднимать свое настроение, снимать напряжение, отрешаться от будничных проблем, — лишь после этого он ощутит себя человеком. С ростом уровня стрессов вечеринки превращаются в оргии. Вероятно, это и вправду приятно — ощутить себя вновь человеком после того, как вел себя по-свински.

От таких сборищ депрессия только усугубляется. Чтобы этого не ощущать, человек ведет себя на вечеринках все разгульнее. Поэтому если кто-то из членов вашей семьи — вы сами или ваши дети — зачастил на вечеринки, необходимо сделать надлежащий вывод. Доверяйте детям, но и проверяйте их. Особенно важно помнить про то, что в современных условиях праздничное настроение зачастую создается при помощи наркотических веществ. Стремление отрешиться от тревожных мыслей — характерная тенденция современной жизни. Депрессивная молодежь знает, что на вечеринку идут для того лишь, чтобы расслабиться. Развлечься и просто отдохнуть они не умеют. Ведь они продолжение своих родителей-трудяг.

Разговоры о том, что алкоголь, сигареты и наркотики вредят здоровью, депрессивный человек пропускает мимо ушей. До сердца, до сознания слова эти не доходят, как ни старайся. Если человек в угнетенном состоянии хочет утопить свою печаль, избавиться от отчаяния, он сделает это в любом случае. Его боль столь велика, что, по сравнению с ней, физическая смерть кажется мелочью. Впавший в депрессию, будь у него достаточно денег, пил бы круглые сутки. Либо употреблял наркотики.

3. Крепкие напитки, острая пища

Чем в большем количестве человек потребляет чай или кофе и чем напиток крепче, тем сильнее он борется с депрессией. Чем вкуснее пища и чем больше порции, тем активнее заглушается чувство вины. Сытый человек чувствует себя уверенно и надежно. Вместе с пищей он загоняет внутрь свой страх: хватит ли ему сил помочь всем тем страждущим, взывающим о помощи? Он с радостью идет навстречу жизни, веря в то, что радость эта искренняя. В момент наивысшего напряжения он вдруг ощущает, что больше не может пить столь крепкий кофе. Иными словами, усталую лошадь нельзя стегать плетью — это опасно для жизни. Но это еще не означает, что ее нельзя безостановочно подстегивать прутом.

Человека в состоянии депрессии тянет на белок животного происхождения. Для похудения он даже изобрел белковую диету, повышающую настроение — на первых порах. Белок включает в себе энергию чувства вины. Белок, содержащийся в мясе, обладает энергией злобы, энергией осуждения.

Белковая диета

— улучшает настроение, так как человек худеет. Если дефицит углеводов, вызвавший уменьшение веса, начинает воздействовать на центральную нервную систему, депрессия резко усугубляется;

— улучшает самочувствие, поскольку в душе наступает относительное равновесие — если раньше там было одно нагромождение чувства вины, то теперь по соседству образовалось второе, искусственно созданное потребляемым белком, и благодаря этому равновесию человек на какое-то время чувствует себя хорошо, хоть впечатление это обманчиво;

— улучшает самоощущение, поскольку человек теперь осмеливается критиковать людей, давать им оценку, осуждать, очернять, стыдить. Тем самым он доказывает себе и окружающим свое превосходство, но и эта прекрасная пора скоро заканчивается, ибо жизнь не позволяет долго обманывать себя.

Депрессивному человеку следует на время лечения ограничить потребление белков, заменяя их растительной пищей.

4. Табак и алкоголь

Курением человек усиливает свое чувство ответственности, что само по себе является чувством вины. Зависимость от чувства вины оборачивается зависимостью от чувства долга, а оно, в свою очередь, превращается в зависимость от никотина. Фактически же мы имеем дело с зависимостью от желания утвердить свое превосходство. Люди курят, чтобы не ощущать себя виноватыми. Несмотря на это, они оказываются еще более виноватыми. Человек, обуреваемый стрессами, беспомощен. Из-за стыда за свою беспомощность человек тянется к бутылке, чтобы утопить депрессию, неотъемлемой частью которой является гнетущая печаль. Чем сильнее печаль, тем больше пьют, поскольку в состоянии алкогольного опьянения печаль не ощущается. Пусть даже пьяный рыдает навзрыд, печали он, тем не менее, не ощущает.

Если бы наркотические вещества не притупляли чувства человека, их бы и не употребляли. Если бы люди научились высвободить свои чувства, называемые стрессами, прекратилось бы производство наркотических веществ. Эти вещества уже не понадобились бы.

Задумайтесь о том, какая огромная масса людей занята производством наркотических веществ, чтобы делать на этом деньги, и вы поймете, какой огромной массе людей неведомо прощение. Мне, например, они не могут простить того, что я отнимаю у них часть прибыли. Будь я десять лет тому назад достаточно умна, как знать, может, я вообще не рискнула бы заняться своим делом. Но я была наивна, и это позволило мне оставаться самой собой и делать то, в чем я ощущала потребность и в чем ощущают потребность люди, подобные мне. Выходит, что и у наивности бывают свои положительные стороны.

5. Все тонизирующие средства, витамины, минеральные вещества, пищевые добавки

Всем перечисленным средствам нет числа, и их с каждым днем становится все больше. Как водится, все для блага человека. В действительности же они являются средствами, которыми усталый конь сам себя подстегивает. Те же вещества, но только содержащиеся в пище, организм не усваивает, однако в виде таблеток усваивать приходится, иначе человек свалился бы с ног. Большинство из них остается в организме в виде шлаков, поскольку физиологические процессы, призванные стимулировать химические реакции тела, протекают с таким же сопротивлением, какое свойственно человеку, оказавшемуся в вынужденном положении. Организм отказывается принимать то, в чем нуждается, под стать человеку, который *желает того, в чем не нуждается, и отказывается от того, в чем нуждается*, ибо утратившие восприимчивость чувства не умеют делать выбор.

От этого депрессия приобретает все большие масштабы, и для ее снятия требуется все больше препаратов. Благодаря этому у их производителей бизнес и процветает. Ставшие их жертвой люди требуют все больше и больше препаратов, тогда как фактически они требуют для себя все более тяжелых страданий. А когда их постигает смертельная болезнь, они привлекают к судебной ответственности виновника недуга и требуют денежной компенсации, не сознавая того, что получили то, чего желали. В хорошем смысле — может быть, а в плохом — наверняка. Стало обыденным делом подавать в суд на производителей табачных изделий и на фармацевтические фирмы. А вскоре — почему бы и нет? — в суд начнут подавать на фирмы, производящие пищевые добавки. Ведь в магазинах практически нет натуральных продуктов питания.

6. Лекарственные препараты

А. Лекарства от физических болезней

Все лекарства предназначены для борьбы с болезнями, а значит, для устранения недуга, искоренения, уничтожения. Поскольку количество стрессов возрастает, единственное, на что способны лекарственные препараты, не причиняя при этом смертельного исхода, так это подавлять, то есть усыплять энергии, послужившие причиной заболевания. Происходит насильственное преобразование активной стрессовой энергии в пассивную. Пассивная энергия остается в теле, подобно брошенному в подвал заключенному, и начинает подрывать фундамент человеческой жизни — его организм. При еще более сильном подавлении, когда пассивная энергия оказывается загнанной под фундамент, она начинает разрушать надстройку жизни — психику. Если в зданиях, находящихся на территории постоянной сейсмической нестабильности, образуются в стенах трещины, то *энергия полностью подавленных житейских проблем* вызывает появление таких же трещин в душе. Это душевные раны, которые не заживают из-за непощения.

Чем полнее материальное благополучие, тем глубже душевные раны, которые указывают на то, сколь важно человеку раскрыть свою душу. Перед кем? Естественно, перед самим собой. Нужно не только распознать свои собственные душевные раны, а также душевные раны своего народа, но и снять их, в противном случае жизнь будет стоять на месте.

Если в стене вашего дома возникла трещина, воспримите ее как наставника. Маленькая трещина — малая проблема. Большая трещина — большая проблема. Поверхностная трещина — поверхностная проблема. Глубокая трещина — глубокая проблема. Сквозная трещина — сквозная проблема. Все это — душевная рана. А проблема не что иное, как **неисправленная ошибка**.

Человек с изъяном в характере не способен быть личностью. Его влечет к подобным себе, потому что рядом с ними ему хорошо. Среди них он ощущает себя личностью. Обратите внимание: не будучи личностью, он *ощущает себя личностью*. **Оценка, даваемая в ощущениях, всегда ошибочна.** По принципу сходства формируется нация. Чем выше плотность населения некоей нации, не важно, по какой причине, тем в большей степени все люди походят друг на друга лицом и поведением. Все влияют на всех и становятся похожими друг на друга. Здесь не указывают пальцем на ближнего, ибо конфликт оказался бы фатальным. Кто хоть чем-то выделяется из толпы, того бросаются переделывать по общей мерке. А если он вдруг сопротивляется, его растаптывают как в духовном, так и физическом смысле, либо же ему приходится белой вороной лететь на все четыре стороны, причем не по собственному желанию.

В местности, где проживает критически большая масса одинаковых людей, то есть людей с

одинаковыми иллюзиями, почва сейсмически нестабильна. Это значит, что ДУХОВНОСТИ данного региона грозит опасность. Поэтому стоит обратить внимание на состояние стен в домах. Чем больше в них трещин и чем они глубже, тем выше опасность. И не только в смысле обвала здания и физической гибели людей. С точки зрения сохранения людских жизней, гораздо большую опасность представляет апатичный эгоизм — лишь он один способен реально уничтожить человечество.

Медициной выявлено большое количество лекарственных средств, способных вызвать у человека депрессию. На деле же этим свойством обладают все лекарства. Своему названию самым прямым образом соответствует группа химических препаратов, именуемых в быту успокоительными.

Депрессия от этого не успокаивается.

Б. Антидепрессанты

Эти препараты наиболее вредные, так как подхлестывают положительные эмоции и умерщвляют отрицательные, ищущие выхода из душевного кризиса. Истребление негативности означает торжество позитивности и помрачение разума, так как позитивность являет собой энергию праздности. И психиатры и пациенты в один голос утверждают: современные антидепрессанты — отличное средство, не вызывающее сонливости и не отупляющее сознание. И они правы: эти препараты помогают от депрессии. Принимая антидепрессанты, можно не опасаться помрачения рассудка. С другой стороны, антидепрессанты вызывают нарушение пищеварения, тошноту и отрицательно влияют на потенцию.

С каждым годом в продажу поступают все более качественные антидепрессанты. Как известно, всякое благо имеет свою оборотную сторону, в том числе и великое благо. Какую радость может испытывать человек, если после курса лечения у него настолько притупляются чувства, что он вообще перестает ощущать некоторые части тела? Например, половые органы, что часто и происходит. Представьте себе, что, когда вы подмываетесь, ваша рука ощущает половые органы, а они не ощущают вашего касания. Кто не осознает причину своей депрессии, того от испуга может охватить полная апатия. Человек вдруг понимает, что лекарствами он пытался заглушить внутреннее стремление к любви и добился-таки своего.

То, что удалось религии сделать с половым инстинктом за несколько тысячелетий, антидепрессантам удастся за считанные недели.

Антидепрессанты необходимы, как и все сущее, однако нам самим надо позаботиться о том, чтобы они стали средством экстренной помощи, помогая нам преодолеть большую беду. Ну а выводы каждый должен сделать сам.

Чем масштабнее наиболее тяжкое чувство вины, испытываемое человеком, — грех, тем худшего человек о себе мнения, тем глубже его депрессия и тем немилосердней апатия.

7. Знания, интеллект

Мы знаем: упорство и труд все перетрут. Чем тверже мы знаем верим в то, что веселое и хорошее настроение, физическая деятельность, качественная пища, материальное благополучие, всевозможные изобретения во имя здоровья и счастья человека, включая химию, позволяют человеку быть здоровым и счастливым либо стать таковым, тем глубже оказывается подстерегающая нас депрессия. Когда нам приходится признать, что преодоление земных круч не помогает преодолеть духовные кручи, тогда-то мы и оказываемся в трясине разочарований, а иначе говоря, в депрессии.

Знание того, что я — прекрасный человек, способно ослепить человека настолько, что он и на секунду не допустит, что кто-то может относиться к нему иначе. *Знанию чувства неведомы*, а потому человек и не признает своей вины в том, что из-за его стремления к совершенству кто-то из близких сделался хуже. Удар по его блистательному фасаду стал бы ударом по иллюзиям, и фасад разлетелся бы в пух и прах, выявляя перед всеми его истинную неприглядную суть. Интеллигент подавляет саму эту возможность в зародыше, объявляя хамом любого, кто честно и прямо высказывает правду. Хам прикусывает язык и молча страдает, но когда терпению приходит конец, он взрывается. Если теперь запятнанный им хороший человек не отомстит хаму, то станет плохим в собственных глазах. Знание этого повергло бы его в депрессию.

По сути дела духовная провокация, порождающая физическую провокацию, является признаком депрессии. Депрессия, она же сверхчувствительность, порождает семейные ссоры, болезни, войны.

8. Самое последнее и самое надежное средство

Мертвый депрессии не испытывает. Человек, страдающий от крайне тяжелой депрессии, помышляет о смерти. Если смерть не приходит, человек сам идет на смерть. Самоубийство бывает двух видов:

- физическое;
- духовное, т. е. наркомания.

САМОУБИЙСТВО	
ФИЗИЧЕСКОЕ САМОУБИЙСТВО	ДУХОВНОЕ САМОУБИЙСТВО (НАРКОМАНИЯ)
Человек <u>надеется</u> спастись от всех бед.	Человек <u>надеется</u> избавиться от <u>душевной боли</u> .
Человек не видит смысла в жизни, поскольку постоянно оказывается без вины виноватым буквально во всем.	Благодаря наркотикам человек без особого труда и без затраты времени переносится из мира забот в царство грез.

<p>Самоубийцы — это люди, ставшие жертвами чужих земных желаний, которые стремились осчастливить ближних, однако не сумели. Они спасаются бегством от ощущения своей вины.</p> <p>Самоубийцы знают про свою вину.</p> <p>Самоубийцы ощущают себя виноватыми, и это чувство является решающим.</p> <p>Беспощадное отношение самоубийцы к самому себе усиливается от знания, что <i>ему не удалось осчастливить</i> ближних.</p>	<p>От человека в состоянии наркотического дурмана любые обвинения отскакивают как от стенки горох.</p> <p>Наркоманы не ощущают своей вины — они знают, что виноваты. Всякий раз, когда проясняется голова, в наркомане еще больше укрепляется знание своей вины. По мере умерщвления чувств знание это укрепляется. Поэтому человек идет на все, чтобы раздобыть наркотики и отстраниться от мира обвиняющих.</p> <p>Беспощадное отношение наркомана к самому себе усиливается от знания, что он <i>приносит несчастье</i> ближним.</p>
--	--

Наркомания является признаком кризиса общества, при котором люди перестают быть людьми.

Меня очень часто спрашивают, как помочь наркоману. Ответ мой всегда один: помогите себе, тем самым поможете и ему. Кто помогает себе, тот понимает, что с **наркоманией бороться нельзя**. Если борьба с каким угодно отрицательным явлением ведет к усилению данной негативности, то борьба с наркозависимостью конкретного человека означает его быструю смерть. Причем очень скоро умирает тот наркоман, борющиеся за которого люди доказывают свою любовь в глазах общественности тем, что выискивают виновных, которых необходимо сурово покарать. Запомните, **если вы действительно желаете помочь наркоману**, то нельзя в его присутствии осуждать кого бы то ни было. Любое порицание, любую критику, любое осуждение в чей бы то ни было адрес наркоманом воспринимается на свой счет, ибо он сам — мишень обвинений. Не забывайте — все проблемы коренятся в семье. Если вы из тех родителей, кто ищет виновных, значит, вы ищете, как наказать себя. Ваш ребенок может и не знать о том, о чем я говорю, однако он это чувствует. Если он хоть сколько-нибудь вас любит, то скорее умрет, чем станет вас обвинять. И себя тоже не осуждайте. Для вашего ребенка это тоже непереносимо. Признайтесь ребенку, что вы не сумели его понять, поскольку и себя-то не понимаете. Поверьте, со временем он это поймет. Когда не будет уже причины бояться своей семьи, тогда поймет.

Наркоман, которому удастся побороть свое пагубное пристрастие, прежде чем окончательно угробит свои мозги, становится либо наркодилером, либо общественным деятелем, ведущим борьбу с наркоманией, например полицейским. Обоих характеризует неустанная борьба за свое дело и острый ум, свойственный эгоизму. Различие между ними состоит в том, что первый старается спасти свою шкуру, а второй старается спасти ближних, хотя те вовсе не желают, чтобы их спасали. Наркоманы хотят лишь избавиться от чувства вины и от тех, кто своими обвинениями в них это чувство порождает. К сожалению, brave полицейские не понимают этого и возвращают спасенных обратно в семью. Это значит, что спасенного теперь способна спасти лишь смерть. Большинство родителей до сих пор не осознает, что ребенок стал наркоманом из-за них. Даже наука психология, к сожалению, не сумела пока еще постичь причину наркомании.

Если **наркоман** — человек, впавший в депрессию, то **наркодилер** наверняка испытывает апатию. Это значит, что он равнодушен к человеческой судьбе. К чьей именно? Прежде всего к своей собственной. Этого никто не замечает. Все видят, какой это страшный человек для окружающих. Чем активней люди бичуют торговцев наркотиками и ведут их поиски с целью истребления, тем реже удастся их задержать, поскольку людское осуждение (пристыживание) умерщвляет в них остатки чувства вины. **Преступника, у которого полностью атрофированы чувства, поймать невозможно**. Он наказывает себя сам навлечением кармического долга. Это — самая тяжкая кара из всех существующих.

Мелкие воришки попадают в руки правосудия потому, что ощущают себя виноватыми. Маститые воры разгуливают на свободе потому, что виноватыми себя не ощущают. Не было бы обвинений, не было бы и преступлений. Сперва прекратились бы крупные преступления, затем мелкие. Кто желает, чтобы преступления прекратились прежде, чем прекратились обвинения, тот желает, чтобы следствие исчезло до причины.

О человеке судят интуитивно. Всевозможные контролеры, охранники, сотрудники службы безопасности и т. п., сами того подчас не ведая, запрограммированы на чувство вины, словно ищейки. Например, при пересечении государственной границы вы ощущаете себя невинным, точно ангел, тогда как таможенники перетряхивают ваш багаж, словно вы контрабандист. Вас

это оскорбляет, и в душе вы обзываете таможенников идиотами. Не испытывая вы чувства вины по поводу той неприятности, которую пережили несколькими часами ранее, вам не пришлось бы называть таможенников идиотами, а значит, не пришлось бы совершать вторичной ошибки.

На сегодняшний день мы уже не можем обойтись без интуиции, проявляемой полицией и таможней, ибо *борьба* хорошее, которую ведут хорошие люди, спровоцировала умопомрачительный рост плохого. Ребенок, которому изо дня в день приходится наблюдать, как хорошие родители стараются переделать друг друга на собственный манер, впадает либо в депрессию, либо в апатию. Все проблемы уходят корнями в детство и начинаются с семьи.

Легкие и тяжелые последствия больших и малых баталий

Депрессия (повышенная чувствительность) является следствием **чередования бессмысленных битв и побед**. Ребенок, души не чающий в родителях, замирает от страха, наблюдая за родительской батальей, и, когда отец с матерью на короткое время мирятся, в душе ребенка возникает большая надежда. Мирятся же родители для того, чтобы добиться друг от друга неких уступок. Вскоре они уже опять ссорятся, разбивая детскую веру в лучшее. Отчаяние, испытываемое ребенком, когда-нибудь получит название депрессии. Почему? Потому что он будет притягивать к себе аналогичное до тех пор, пока не научится высвободить это из себя.

К депрессии склонен человек наивный, верящий в добро. Невзирая на комплекс неполноценности, этот человек старается держаться в тени. Он хочет делать людям добро. Это-то и становится для него подчас роковым, поскольку его положительность проявляется в делах. Например, люди завидуют его должности. Чем сильнее в нем вера в добро, тем он **менее способен распознать зависть**. Из-за постоянных придирок со стороны завистников, выискивающих в его работе несуществующие ошибки, человек вынужден повышать квалификацию, что разжигает еще большую

Апатия (повышенная нечувствительность) является следствием **непрерывающейся длительной и бессмысленной войны** как в прямом, так и переносном смысле. Ведь семейная ссора та же война. Кто непрестанно и последовательно борется с трудностями, тот со временем становится равнодушным ко всему прочему. Единственное, в чем он хорошо разбирается, — это противник, досконально им изученный. Одолеть противника — в этом его цель. Идет ли речь о семейной батальи или о войне в масштабах государства, она одинаково безжалостно влияет на человека, повергая его в апатию.

Война является следствием жестокого непощения, то есть зла. В семье, где родители без передышки враждуют между собой, жертвой этой вражды становится ребенок — его детские чувства умерщвляются изо дня в день, поэтому не приходится удивляться, если не видевший его некоторое время человек поражается: *«Что с ним произошло? Какой ужас!»* На это родители отвечают: *«Ничего особенного. Он такой и есть. Злой, недобрый. Родителей совсем не любит»*. Откуда в ребенке взялась вся эта злоба, преисполненные злобой родители не понимают и не хотят

зависть. В то же самое время его осыпают словами благодарности те, кому он оказал помощь или услугу, что еще больше запутывает ситуацию. Ему приходится одновременно испытывать и подъем и спад, ощущение и победы и поражения, а все во имя добра, к которому он так стремится. Все это делает человека болезненно чувствительным.

знать. Им и без того трудно. Тяжело из-за того, что приходится эту злобу изливать, а о том, что ребенку еще тяжелее, так как злоба эта в него впитывается, родители не задумываются. По их мнению, ребенок *обязан* любить родителей. Ведь бывает же, что дети с большой любовью относятся к своим совершенно негодным, пропащим родителям. А то, что эти дети переживают в душе, их совершенно не интересует.

Человек, испытывающий комплекс неполноценности и желающий людям добра, сам, без чьих-либо обвинений, считает себя виноватым во всем, а потому жертвует собой, чтобы людям жилось лучше. Например, бросает любимую работу. Теперь все должны быть довольны, так нет же. Недовольны в том числе и те, кто нуждался в его помощи, те, за кого ему прежде приходилось чувствовать, думать, говорить, делать, кому от этого жилось легче. Так человеку в состоянии депрессии приходит в голову — неизвестно откуда — мысль: без меня всем будет лучше. Нетрудно эту мысль реализовать и стать самоубийцей. Если нет надежды, если все кажется бессмысленным, так и случается.

Если чаша терпения наполнена еще не до самого края, если человек еще не впал в полную апатию, зародившейся мыслью о самоубийстве он начинает шантажировать близких. Угроза самоубийства — вернейшее средство шантажа тех, кто тебя очень любит. И человек, горячо любящий родителей, принимается их шантажировать при том, что и они любят его очень сильно. Видите, сколь опасна большая любовь, которая и не любовь вовсе. Большая любовь — любовь собственническая. Это зло, хотя никто не желает этого признавать.

РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ДЕПРЕССИЕЙ И АПАТИЕЙ	
ДЕПРЕССИЯ происходит от повышенной чувствительности, оборачивающейся равнодушием.	АПАТИЯ происходит от нечувствительности, оборачивающейся безучастностью.
ДЕПРЕССИЯ — это состояние, при котором человеку ни до чего нет дела.	АПАТИЯ — это состояние, при котором человеку ни до кого нет дела.

<p>ДЕПРЕССИЯ — это состояние, при котором чем ниже уровень физической активности, тем выше чувствительность.</p> <p>Человек тревожится за все живое. Повышенная чувствительность позволяет ему чувствовать даже то, чего не существует по мнению других людей. Прислушиваясь к чужим суждениям, он начинает сомневаться в собственном психическом здоровье. Ему больно за свое бессилие, неспособность, беспомощность, никчемность, упадок духа, утрату интереса к жизни, и эта боль может сделаться столь невыносимой, что человек готов умереть. Неудовлетворенность собой может привести к добровольному уходу из жизни.</p> <p><i>Депрессия спрессовывается в апатию догматическими непоколебимыми знаниями, эгоистичным умом, который вселяет страх, убеждает, внушает, манипулирует, вызывает ощущение безысходности.</i></p>	<p>АПАТИЯ — это состояние, при котором чем выше уровень физической формы, тем ближе к нулевой отметке чувства. Чем глубже апатия, тем больше человека интересуют исключительно материальные ценности. Человек, у которого чувства держатся на нулевой отметке, нечуток, бессердечен, безжалостен и хладнокровен. Его естество может проявиться в круговерти бушующих вокруг него эмоций, причем настолько внезапно, что люди недоумевают — откуда и почему вдруг среди них взялся живой труп. Причин как будто не было. К его совести взывать бесполезно, ибо <i>совесть его мертва.</i></p> <p><i>Если на выручку не приходит физическая смерть, апатия перерастает в духовную смерть, в мучительное (маниакальное) желание сокрушать и убивать.</i></p>
---	---

ВСЕ БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ ВОЗНИКАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ СУММИРОВАНИЯ МАЛЫХ.

Кто впадает в депрессию по поводу одной проблемы, тому легче впасть в депрессию и по

поводу другой проблемы. А уж третья вызывает депрессию еще легче. Вот и получается, что, **боясь позора и стыдясь трусости**, мы подавляем одну, вторую, третью, десятую, двадцатую проблему и впадаем в полнейшее отчаяние, не давая покоя ни себе, ни ближним. **Из мелочи мы сотворяем проблему жизни и смерти, создаем кошмар.** Нечеловеческими усилиями подавляем в себе также ощущение кошмара, подавляем страхом (знаниями) и полагаем, что сумели избавиться от постыдных эмоций. На самом деле мы себя обманываем. Наши стрессы подавлены до уровня бесчувственной апатии, и они ждут своего срока. Ждут того часа, когда, набравшись мощи, смогут вырваться на свободу. Свобода же достигается физической смертью, но сейчас речь не об этом.

Апатия — это балансирование на грани жизни и смерти. Чем апатия глубже, тем чаще человек задумывается о том, что лучше умереть, чем лишиться рассудка. Смерть внемлет ему и приходит на помощь, если иначе уже нельзя. Происходит это в ту минуту, когда апатия человека уже настолько свела с ума окружающих, что его собственный мыслящий эгоистически мозг утрачивает свою функцию.

Фактически апатия является результатом духовной самообороны.

Апатия

Итак, **апатию порождает эгоизм** — твердое, несокрушимое знание, которое *основывается на житейском опыте* и которое оценивает, сравнивает, осуждает. Эгоист терроризирует более слабого человека как духовно, так и физически, пока не умерщвляет в нем чувства. Существует один-единственный тип человека, на которого не действует людское осуждение. Это — бесчувственный, апатичный эгоист, равнодушный к людям и безучастный к людским страданиям. На свет он родился не таким. Таким его сделали хорошие люди, чаще всего родители. Теперь он поступает с ближними так же, как поступили с ним, ибо иному он не обучен. Для нас он — наглядный урок, иллюстрирующий, что бывает, если терпение человека испытывать до предела.

Из-за пережитых страданий, причиненных нам неким человеком, мы становимся к нему равнодушными и безучастными. Если человек этот посторонний, тогда еще ничего. С чужими мы не обязаны общаться и не общаемся. Проблема осложняется, если речь идет о родителях, и особенно матери, с одной стороны, и ребенке, с другой. **На свете нет более горького разочарования, чем разочарование в материнской любви.** Если оно воздействует постепенно, ребенок озлобляется на весь мир и особенно на женский пол. В женщинах он видит врага. А заодно и в мужчинах, ибо те преклоняются перед женщинами.

Женщины, срывающие свою злобу на домашних, умерщвляют их чувства точно так же, как в свое время были умерщвлены их собственные. **Эгоисту угодно, чтобы все пережили то же, что и он.** Будучи в состоянии депрессии, эгоист не понимает, что по прошествии лет страдания кажутся более значительными, чем на самом деле, из-за чего заставляет домочадцев страдать во много раз сильнее. После каждой новой ссоры он чувствует свою вину, которая из-за депрессии приобретает огромные масштабы, а из-за стыда и страха перед тем, что теперь будет, он еще сильнее умерщвляет свои чувства.

Насколько мужчина разочарован в материнской любви, в той же мере он желает боготворить женщину, однако женщину нельзя боготворить. Чем сильнее желание, тем сильнее разочарования. Разочарованный и ожесточившийся человек изливает свою злобу на всех, кто его боится. Чужие не боятся — их охраняет закон и правоохранительные органы. Отец, срывающий злобу на семье, вызывает у ребенка разочарование в отцовской любви. От переживаний ребенок впадает в депрессию. Сперва становится безучастным к конкретной отцовской проблеме, затем

— ко всем его проблемам, а в дальнейшем уже и к самому отцу. В скором времени он делается безучастным по отношению ко всему мужскому полу и начинает ненавидеть женщин, которые не могут жить без мужчин.

Апатия — это такое состояние, при котором человеку нет дела ни до кого. Кого он искренне любил, тот перестает для него существовать, не говоря уже о вечно им недовольных и осуждающих согражданах. Апатия делает человека глухим ко всему живому и в первую очередь к самому себе. Если он превратил себя в предмет или машину-автомат, то он и подавно не испытывает к себе никаких чувств. По сути дела, чем глубже апатия, тем тело менее подвержено болезням. Из-за утраты чувствительности человек становится невосприимчивым к травматической боли, чем удивляет окружающих, возводящих его в ранг стоических героев.

На нечувствительность тела указывает также особая выносливость по отношению к высоким и низким температурам. Врачи удивляются, почему родители детей, получивших большие ожоги, обращаются за помощью лишь когда раны начинают загнивать и становятся опасными для жизни. Родители в свою очередь недоумевают, с какой стати их ругают за беспечность. По их мнению, если ребенку плохо, он должен орать во все горло — именно так поступали они сами, будучи детьми. Но ведь ребенок в состоянии апатии нечувствителен. Он будет голосить, если ему отказать в каком-нибудь пустяке, однако при виде покалеченного жучка, лягушки, птички, самого себя и прочих живых существ у него не возникает никаких эмоций.

Если ребенок со злорадством растаптывает букашку либо с наслаждением отрывает у бабочки крылья, чтобы посмотреть, как она себя поведет, это значит, что он находится на пороге апатии. В нем нет ни сочувствия, ни жалости. Он являет собой следующую ступень по отношению к родительской подавляемой депрессии. Мы привыкли связывать жестокое равнодушие с низшими слоями общества, однако это неверно. Просто эти люди не умеют скрывать своей жестокости, потому она и бросается в глаза. *Они не ведают, что этим творят зло,* ибо поступают так, как велят им чувства, а поскольку сами они ничего не чувствуют, то, как они считают, и животному не должно быть больно. И раз уж с ними обращаются жестоко, с какой стати они должны обращаться с животными как-то иначе.

Высшие слои общества прививают своим чадам понятия о том, что хорошо и что плохо. Это значит, *дети осознают, что поступают скверно, истязая животное,* поэтому они занимаются этим тайком. Будучи сами бессердечными, они бессердечно обращаются и с животными, и с людьми, более слабыми, чем они. Если от ребенка ожидают только хорошего и если по поводу любого пустяка, что не по душе взрослому, его тут же называют плохим, то ребенок растет апатичным, независимо от того, живет ли он в трущобах либо в королевском дворце.

Вам наверняка доводилось видеть, как кое-кто наливает в заварку крутой кипяток и тут же начинает пить. Над ним добродушно посмеиваются, дескать, не спеши — нутро обожжешь. Вы бы и сами были не прочь последовать его примеру, однако при всем желании тут же обжигаете рот. Благодарите Бога, что это так, и знайте, что закаленность к чрезмерно горячему и чрезмерно холодному усиливает апатию. Человеком в состоянии апатии руководит эгоизм, *потому его и называют эгоистом.*

Человек, не ведающий стрессов, переносит экстремальные явления природы без ущерба для здоровья и развивает в себе физическую выносливость сообразно потребности. Для человека со стрессами жизнь — это борьба, и для того, чтобы одержать в ней победу, *необходимо быть выносливым.* Он развивает и закаляет свое тело, чтобы стать еще сильнее и не пропасть, проходя огонь, воду и медные трубы. Незаметно для себя он превращается в бесчувственную закаленную сталь. Относясь к близким людям с сердечным теплом, он тут же принимается громить

противника, немилосердно и без разбора, если с близкими происходит неурядица. Свои видят в нем героя, чужие — чудовище. В какой-то миг, если свои не прекратят хныкать, он обрушивает всю свою злобу и на них.

Часть человечества уже переросла уровень примитивных войн, но уровня *воспитания в себе героя*мы еще не переросли. С тем чтобы герой, пекущийся о близких и враждебный к чужим, не скатился на уровень, где справедливость восстанавливается силой, на него насыщается болезнь, соответствующая его образу мыслей. Это и не болезнь вовсе, если постоянно ею заниматься.

Апатиябывает двух видов:

- та, при которой человек творит зло;
- та, при которой человек творит добро.

1 . **Злодеи**бывают разные, как и совершаемые ими злодеяния. Самым тяжким преступлением считается убийство. Об убийце обычно говорят: что это за человек такой? А он и не человек вовсе. Все человеческое в нем давно вытравлено. Вытравлено постоянными укорами, осуждением, пристыжением, брезгливым отношением, унижениями, насилием — словом, ненавистью, и тянется это с самого детства. В противном случае он не стал бы убийцей.

Это большое искусство — остаться человеком преодолевая испытания. Большинству это не под силу, ибо страдания умерщвляют чувства и память о случившемся порождает эгоизм. Так рождается ненависть. Измученный человек принимает за человеконенавистнического мучителя любого, в ком есть хоть капля негуманности, и способен взорваться от пустяковой реплики, изливая свою злобу на совершенно чужом, можно сказать, ни в чем не повинном человеке. В действительности же произошло столкновение между двумя человеконенавистниками.

Единственное, в чем *убийцы*действительно виноваты, это в желании жить. Если бы общество осознало это и помогло бы заблудшему по-настоящему, то первое же преступление злоумышленника стало бы и последним. К сожалению, общество лицемерит, строя из себя поборника справедливости, тогда как в душе оно готово уничтожить всех, кто чинит ему неприятности. Своими деяниями преступники выявляют истинное лицо добра, но ни один из поборников блага признать этого не желает.

Пример из жизни.

Недавно один пожилой мужчина поведал мне о том, что, лишь начав работать над собой, он по-настоящему осознал, что все женщины, от одноклассниц до собственной жены и дочерей, относились или относятся к нему точно так же, как и его мать. Исключение составляли лишь две сослуживицы, относящиеся к нему с уважением, но они появились в его жизни, когда он уже изрядно над собой поработал. Он настолько свыкся с положением униженного, что иного отношения к себе не мог и представить, если бы не заболел.

По его признанию, если бы не болезнь, то еще немного, и он готов был, подобно дикому зверю в клетке, растерзать любую женщину, донимавшую его постоянной дрессировкой. На помощь ему пришла болезнь, ибо, несмотря ни на что, ему все же хотелось остаться хорошим человеком, хоть он и знал, что его считают плохим. Это знание компенсировалось ощущением, что человек он хороший или, по крайней мере, не столь плохой, как о нем отзываются недовольные критиканы.

Больной мужчина, продолжающий доверять своим чувствам, способен на быстрое выздоровление. Женщинам значительно труднее, ибо они путают чувства с эмоциями.

Существует много болезней, при которых физическое тело перестает повиноваться человеку. Больные, работающие над собой, не раз говорили, что, если бы не болезнь, они бы кого-нибудь прибили. Они сознают всю степень испытываемой ими ненависти и высвобождают ее. Они понимают, отчего лечение дает более медленный эффект, чем хотелось бы. Нередко они спрашивают меня, как это я смею говорить больным правду. Не всегда-то и смею. По крайней мере, не при первом посещении. Половина из них понимает меня, а половина не понимает.

Когда человек совершил убийство и суд предъявляет ему обвинение, то, если он сознается в совершенном злодеянии, однако своей вины не признает, он впадает в апатию. **Человек в состоянии апатии считает свой поступок оправданным. Серийным и массовым убийцам** присущ аналогичный склад мышления. Даже уже находясь за решеткой, они продолжают считать, что убили того или иного плохого человека по справедливости. Им известно, что и их самих кто-то хочет убить. Их с детства учили уму-разуму физической расправой, и точно так же они вразумляют других людей. Физическая расправа автоматически перерастает в убийство, если противник не воспринимает назидания.

Серийный убийца испытывает наслаждение от совершаемых им убийств и рассчитывает этим прославиться. При виде крови жертвы у него не возникает никаких эмоций. А почему вас страшит вид крови? Вы боитесь подсознательно обнаружить перед всеми свою любовь, ибо тогда она перестанет быть истинной. Вы боитесь потерять истинную любовь, *поскольку испытали ее в своей жизни.* А серийный убийца не испытал. И он реализует **свое желание хоть раз в жизни увидеть истинную любовь**: он видит кровь, а кровь — это любовь. Его целью было лицезреть любовь, и человек добивается своего.

Впавший в апатию человек знает и чувствует, что никто его никогда не любил и что его любовь никому не нужна. Поэтому его любовь превращается в *любовь ко всем, в ком он узнает самого себя.* Где-то в недрах его души теплится надежда, не позволяющая наложить на себя руки, однако в минуты ожесточения его посещает мысль, что таких, как он, нужно убивать, чтобы они не плодили себе подобных. Особенно безжалостно его отношение к собственной матери и к матерям в целом.

В минуту душевного кризиса в разгар ссоры с матерью либо уже после ссоры у него может возникнуть желание отомстить матери как можно больнее, и он совершает самоубийство, чтобы избавиться от мучений и чтобы мать получила по заслугам. Мать, которая даже после этого не понимает своих ошибок, принимается искать виновных на стороне. Нередко мать все же осознает свою вину и, тем не менее, ищет виновного среди окружающих либо другие ищут по ее просьбе, только чтобы люди не указывали на нее пальцем. Несмотря на это, чувство испытываемой ею вины усиливается, повергая ее в апатию, и она начинает искать виновных все более крупного масштаба.

Свой поступок считают оправданным также и люди, занимающиеся *эвтаназией*, ибо мучения безнадежно больного человека и в самом деле страшнее, чем смерть. Почему же смерть не является к больному сама, об этом сторонники эвтаназии не задумываются. В некоторых странах эвтаназия разрешена законом. Это значит, что в данной стране закон позволяет возвращать кармический долг. Кто по-настоящему сопереживает страждущим, тот знает, как реально им можно помочь. Когда смертельно больной приходит к осознанию прощения, его мучения заканчиваются. Он помогает себе, и смерть помогает ему.

Религиозные фанатики, верящие в конец света, убивают своих единоверцев и считают свое деяние оправданным. Видимо, считают, что умереть неожиданно не так страшно, как умереть во время конца света. Подавляемый страх превращается в догматическое знание. Нет силы более могучей и несокрушимой, чем догма. Поскольку от величины страха зависит величина чувства вины, то чувство вины, соразмерное догме, являет собой не что иное, как

апатию, сопоставимую с вакуумом. Кто желает выжить под лавиной кошмаров, тот вынужден стать апатичным эгоистом. Таким он и становится и, свято веря в свою правоту, начинает изводить всех точно так же, как поступали с ним.

2. Люди, творящие добро, которые сами себя считают творцами блага, гораздо хуже, чем преступники, поскольку преступник *положительно считает только свое деяние*. А творящий добро *оценивает положительно также и собственную персону*. Самое благое из всех благих деяний, с которым он себя отождествляет, — это страстная ненависть к любому проявлению зла.

В своей крайности творящий добро всюду видит одно зло и стремится быть первым в его искоренении. Чем умнее такой человек, тем меньше в нем остается человеческого. Человеческие качества он утрачивает из-за беспощадной доброты и теперь проделывает с людьми то, от чего сам же и пострадал. Так велит ему его «эго». **Безжалостные добрые люди** способны прожить очень долгую жизнь, поскольку их не пускают ни в рай, ни в ад, покуда они добровольно не признают своего заблуждения.

Я долгое время не могла понять, почему люди, постоянно обличающие ближних, ругающие их, критикующие, принижающие и т. п., не осознают, что своим отношением они терзают ближних до смерти. Почему их не мучает совесть? В чем причина моего непонимания? В том, что в них я видела себя. Мне бывает очень больно, когда меня в чем-то обвиняют, поэтому я и не спешу осуждать других. Эту боль я испытала очень отчетливо будучи еще ребенком, и это побудило меня на поиск способов ее уменьшения. Как видите, такой способ я нашла и делюсь им со всеми.

Однажды я испытала сочувствие к человеку из той же категории обвинителей. Напротив меня сидела посетительница, насквозь положительная, и кротко рассказывала, сколько ей пришлось всего пережить из-за того, что окружающие сплошь плохие и не намерены исправляться. Слушала ее и удивлялась — почему я вообще ее слушаю. Я могла бы ее прервать, но не сделала этого, так как ощущала, что это неспроста. В какой-то миг я испытала к ней сочувствие. А в следующий момент мне уже стало ясно, какое воздействие оказывает сочувствие. Так я впервые испытала на себе энергию *сочувствие*, о чем и поведала читателям.

Сочувствие — это такое чувство, которое говорит, мол, я чувствую то же самое, что чувствуешь и ты. Что же я почувствовала из того, что происходит в душе этого хорошего человека? Ничего не почувствовала. Одну лишь жуткую пугающую пустоту, вернее вакуум, и ничего более. От этого ощущения впору было сойти с ума. Мне казалось, что ничего худшего человек не может испытывать. Из-за испытанного мною за долю секунды чувства я в течение полугода не желала сочувствовать кому бы то ни было. Теперь я гораздо лучше понимаю людей, избегающих сердечного общения. Они занимают оборонительную позицию, поскольку не готовы пропускать через себя все то плохое, что есть в согражданах. И я тоже оказалась не готова.

Человек в состоянии апатии живет знаниями. Как это ужасно — знать, что ты — человек, и ощущать, что ты никто и что, если ничего не предпринять, так и останешься пустым местом. Даже микроб и тот вызывает к себе какое-то отношение, а ты — пустое место. Никому нет до тебя дела. Никому ты не нужен. Это рождает полнейшее презрение к человеческому роду, а также борьбу против подобного отношения, что по сути является борьбой против самого себя. Окружающим ни за что на свете не пришло бы в голову то, в чем их обвиняет оскорбленный человек в унисон с целым хором подобных же обвинителей.

Впавший в апатию человек из разряда творящих доброничего не чувствует, но знает все, даже то, чего никогда не было. Чем он умнее, тем выше у него амбиции и тем утопичнее

сочиненные им выдумки. Это значит, что **апатия представляет собой машину, бесперебойно производящую клевету**, причем идущему в ход сырью никогда не будет конца. Продукция апатии пользуется повышенным спросом при расправе с духовной личностью. Кто страшится подобного отношения, тот его на себя навлекает и страдает, превращаясь в абсолютного материалиста, а по современной терминологии — в эгоиста. Эгоист защищен от чувств ближних, ибо от бесчувственного чужие чувства отскакивают как от стенки горох.

Вот так мы и гибнем духовно, хотя самим нам кажется, что развиваемся. Что же делать? Опустить руки и лить слезы? Отнюдь — дело вовсе не столь безнадежно. Не забывайте — покуда мы живы, в нас все же хорошего свыше 50 %, а плохого менее 50 %.

Неосознанное знание оборачивается страданиями, тогда как осознанное знание — осознанность — ликвидирует страдания и позволяет познать жизнь по-человечески. Труднее всего приходится человеку апатичному, ибо апатия — наихудшее состояние, в котором может оказаться человек. Охвачен ли апатией юноша или старик, она все равно вынуждает человека бороться за усовершенствование мира. Покуда мир не станет совершенным, душа его не успокоится.

Молодой творец добра, испытывающий апатию, борется, ибо душа его будет терзаться, если он не искупит своей вины. Старый творец добра, испытывающий апатию, борется, ибо душа его будет болеть, если он не искупит своей вины.

Различие состоит в том, что молодой говорит больше о своей работе и свершениях, тогда как старый говорит о своем здоровье и болезнях. Время, этот безжалостный шутник, имеет привычку доказывать, что победа не что иное, как поражение.

Молодой становится стариком, и переживания превращаются в пытку, а апатия остается все тем же огнедышащим драконом: если огонь не извергать, сторишь в нем заживо. Тем самым апатия подает человеку знак высвободить ее из плена. Человек, которым овладела апатия, не станет себе помогать, поскольку не способен пожалеть себя и посочувствовать, но *это не означает, будто дела его безнадежны*. Если вы считаете его человеком и сочувствуете ему, то этим оказываете ему помощь, и, возможно, он вновь обретет себя. Чувствуя, что кто-то готов поверить его страданиям, человек раскрывается. Происходит это очень медленно, но сейчас речь не об этом.

Обычно от таких людей и их рассказов держатся подальше, ибо творящий добро человек, угнетенный апатией, даже возле ложа умирающего будет говорить о том, что он — самый больной человек на свете. Он знает, что словам его никто не верит, и от этого впадает в ярость. Если разобраться, он прав. От любой физической боли найдется лечебное средство, но нет такого материального средства, которое было бы способно унять душевную боль.

Боль можно приглушить лишь делами, из которых самое эффективное — борьба. Борьба с людьми и с жизнью. У кого такая возможность есть, тот живет долго, так как реализует свое желание. Кто желает оставаться интеллигентом, такой возможности не имеет, и ему приходится страдать от собственной апатии, словно в огне. Чем больше ему ненавистен весь свет и все люди, тем сильнее он жаждет смерти, ибо горение в адском пламени мучительнее смерти. Ему хочется, чтобы люди поверили в его страдания, но никто не верит. Как можно верить человеку, который сам себя истязает? Со стороны всегда виднее, нежели самому человеку.

Какое вы испытываете чувство, дочитав книгу до этого места? Думаете с ужасом о том, с какими людьми приходится жить бок о бок? Не возникает ли желания махнуть на все рукой, когда думаете о будущем? А может, вы из тех, кто бежит от проблем? Помните ли вы, что в начале главы речь шла о чувстве вины и что апатия — это не чудовищно страшный человек, а просто сверхтяжкое чувство вины, которое говорит: *«Погляди мне в глаза, и начни меня*

высвободить, тогда все постепенно наладится. Большие дела начинаются с малых, и сложные проблемы возникают из простых. Если ты докопаешься до простой сути очередной своей сложной проблемы, высвободить ее будет легко».

Присутствует ли в вас апатия? Говоря об энергиях крайнего толка, каждый человек хотел бы сказать, что в нем этого нет, но на самом деле во всех нас есть все то, что существует на свете. Как узнать, засела ли в вас апатия или нет? Само слово «апатия» иностранное, мы же с вами, чтобы уяснить суть явления воспользуемся такими понятиями, как **безучастность, пассивность, замкнутость и равнодушие**. Всю свою сознательную жизнь я больше всего опасалась равнодушия. Если кто-то произносил: «А мне все равно!» явзрагивала. Мне нельзя было ему сказать: «Только не будь равнодушным — будь хорошим или плохим, будь каким угодно, но только не равнодушным!», но в мыслях я обращалась к нему с этими словами.

Чем взрослее я становилась, тем болезненнее реагировала на любое проявление пассивности, ведь она — тоже равнодушие, и тем чаще говорила себе: *уж я-то никогда не стану равнодушной*. Человек не должен говорить себе подобные вещи, ибо самоуверенность, с какой принимаются такие решения, является самозащитой, которая может сработать на физическом уровне, однако духовного уровня ей не защитить. Давать себе обещание — все равно что давать обещание Богу, а этого нельзя делать из страха, стыда, презрения.

Самозащита представляет собой испуганную злобу, которой человек навлекает на себя то, от чего обороняется. В результате борьбы и сопряженных с нею переживаний человека рано или поздно охватывает наиболее опасный вид равнодушия — равнодушие к себе. По отношению к ближним он еще способен проявлять доброту, но к себе безжалостен. Равнодушие к себе — наилучшая защита от равнодушия со стороны окружающих. Это означает, что людям даже не приходится уничтожать его как человека. Он уничтожает себя сам.

Равнодушие порождается желанием человека быть в ладу со всеми, чтобы ощущать единение со всем сущим. При этом он не задается вопросом, нужно ли это и нужно ли в таком виде. Во-первых, нет нужды в том, что уже есть. Даже если человек не ощущает единения со всем сущим, оно, тем не менее, присутствует. Во-вторых, *может, и вовсе не нужно жертвовать собой*.

Единение со всеми всеединство — это две грани единого целого, которые не могут сомкнуться, если их разделяет страх. Человек, который *желает* единения со всеми, может стараться изо всех сил и может в физическом смысле быть превосходным семьянином, другом, членом общества и человеческого рода, но, чем больше он старается, тем чаще замечает за окружающими равнодушие, и это начинает все больше задевать его и раздражать.

Незаметно для себя человек принимается бороться с людским равнодушием. Покуда в нем живет *желание* быть положительным человеком, он пытается бороться по-хорошему. Когда же силы иссякают, он отказывается от своей затеи, вознося хвалу Богу за то, что не расправился с равнодушным ближним. Наступает период душевного покоя, который помимо воли со временем перерастает в *трагическую апатию, в безразличие*.

Безразличие к миру вещей ведет к их поломке, безразличие к растениям и животным губит растения и животных, а безразличие к человеку губит его как физически, так и духовно. Пассивность, замкнутость в самом себе и равнодушие — это лишь прелюдия к безразличию. На следующей стадии человек переходит к умышленному истреблению ближних.

У человека, одолеваемого страхами, арифметика простая: *если он желает хорошего и добивается хорошего, это значит, что он сам хороший*.

$$1 + 1 = 2.$$

Если же хорошего не добивается, он считает, что вправе требовать, так и делает. Чем сильнее желание быть хорошим, тем воинственней звучат его требования. Если хорошее

достается не ему, он считает себя плохим и потому борется со всем, что мешает ему заполучить хорошее. Он отождествляет духовное с земным и, чем больше привыкает к получению земных благ, тем настойчивее требует для себя духовных. Он не смиряется с тем, что духовные блага не обретаются. Кто пытается доказать ему обратное, того он способен убить. Потому люди в маниакально-депрессивном состоянии и являются опасными для общества.

Характерным признаком апатии является *равнодушное отношение к любви*. От этого человек делается потребителем, берущим от жизни все, что только можно. **Наихудший вид апатии — это безразличие к себе, ибо оно порождает безразличие к людям.**

Чтобы не допустить этой беды, тело заболевает. Будучи отражением психического состояния человека, организм может расшататься до винтика и взывать о помощи, а хороший человек знай себя подстегивает, чтобы перед смертью успеть сделать как можно больше, то есть успеть наделать как можно больше *ошибок*. Тело говорит человеку, мол, настал последний срок *делать что-то для себя*, а человек думает, что настал последний срок побегать *ради других*. Иной человек выполняет свою миссию едва ли не ползком, несмотря на все признаки того, что до его геройства никому нет дела.

Запомните — **безразличие к вам со стороны окружающих является знаком того, что вам следует относиться к себе более заботливо**. Наиболее наглядно на возникшую проблему указывает безразличие со стороны членов семьи. Вы можете заниматься делом чрезвычайно важным для всего человечества, но если вы начинаете это дело не с работы над собой, то оно так и останется невостребованным до конца ваших дней. Если же вы станете заботиться о себе, окружающие проникнутся важностью вашего дела. *Человек, заботящийся о себе, относится к людям с вниманием, считается с ними и заботится о них, но поскольку делает это не для похвалы, его отношение остается незамеченным.*

Безразличие к себе по сути является самопожертвованием.

Любит ли себя человек, жертвующий собой? Нет, он себя ненавидит.

Обратитесь к своему телу и постарайтесь понять, какое чувство вины вы перед ним испытываете. Ведь все болезни, нынешние и прошлые, являются следствием вашего безразличия. *Каждую отдельную болезнь рассматривайте как отдельный большой стресс, который необходимо выволотить, подобно заключенному из тюремной камеры*. Начните с текущих проблем и высвободите болезнь, которой болеете сейчас.

Поглядите, как она засобиралась уходить, и проводите ее как друга, а, когда заметите перемену в ее настроении, попросите у нее прощения за то, что не высвободили ее в таком настроении раньше. При следующей перемене настроения повторите свою просьбу о прощении. Возможно, вы заметите, что освободились не только от нынешнего недуга, но и от некоей давно позабытой болезни либо проблемы. Чем больше себя очищаете, тем глубже осознаете, сколь важно жизнь начинать с себя.

Человек, терзаемый страхами и чувством вины и привыкший всех обвинять, не видит различия между индивидуальностью и себялюбием, так как внешне они весьма схожи, из-за чего человека, сохраняющего свою индивидуальность, считают высокомерным эгоистом. Боясь превратиться в эгоиста, человек все больше и больше в него превращается и начинает подмечать эгоизм в окружающих. Повторяю в который уже раз — в ближних мы видим лишь самих себя.

Личность видит в ближнем личность, эгоист видит в ближнем эгоиста.

В эгоисте личность видит эгоизм, а не эгоиста.

На изложенную выше информацию можно реагировать по-разному.

1 . **Испуганный человек в душе становится активным либо сверхактивным.** Это не

означает, что он предпринимает какие-либо физические действия. Его охватывает паника, ибо ему *страшно* даже подумать, чего он только в себе не носит. Чуть поразмыслив, он убеждается в невозможности отделаться от чувства вины, принявшего в нем самые разные облики и носящие разные названия. *Жутко* представить себе, что теперь будет. Особенно если перед человеком стояла цель доказать всем, какой он хороший и примерный. От одного этого *депрессия* усиливается, ибо *чрезмерно испуганный человек не способен усвоить данную информацию*.

2. **Смелый человек, он же человек, подавивший в себе страхи до состояния смелости, проявляет душевную пассивность, равнодушие и безразличие.** Он равнодушно отмахивается от полученной информации, не желая тратить времени на разные глупости. Есть дела поважнее. А поскольку информация его затронула, забыть ее он не может. Всякое напоминание его раздражает. Чем сильнее *апатия*, тем сильнее *нежелание уяснить полученную информацию*. Может даже возникнуть желание уничтожить источник информации.

3. **Уравновешенный, спокойный человек** принимает к сведению любую информацию. Возможно, она влетает в одно ухо и в другое вылетает, но что-то оседает в голове и там укореняется. Продолжая заниматься своими делами, человек постепенно проникается важностью полученных сведений и начинает по мере потребности использовать их с пользой для себя. Это значит, что он впитывает информацию и, уяснив ее суть, пропускает через себя. В дальнейшем он сможет сослаться на данную информацию как на личный опыт и рекомендовать ее ближним.

Апатия бывает легкой, глубокой и очень глубокой.

• **Легкая апатия — ОЩУЩЕНИЕ ОПУСТОШЕННОСТИ.**

Ощущение опустошенности ведет к обострению чувства одиночества. Человек ощущает себя круглым нулем, ничтожной букашкой. Кто не принимается доказывать, что он не букашка, тот букашка и есть. Букашкой он будет до тех пор, пока не начнет доказывать свою полноценность, положительность либо превосходство. Так ощущение *пустоты* перерастает в повышенное самомнение.

Ощущение пустоты и самомнение — две грани единого целого.

Глубокая апатия — ОЩУЩЕНИЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕЙ ПУСТОТЫ.

От этого ощущения становится не по себе. Возникает страх, ибо человек явственно ощущает, что круг сжимается и спастись вряд ли удастся. Он стремится утвердить свое превосходство, однако уже не верит в свои силы. Будучи зависимым от чужих мнений, он испытывает дрожь в коленях еще до того, как суждение озвучено.

Ощущение пустоты постепенно превращается в недовольство всем и всеми, навлекая на человека лавину житейских проблем.

Очень глубокая апатия — ОЩУЩЕНИЕ ПОЛНЕЙШЕЙ ОПУСТОШЕННОСТИ — ощущение, словно жизнь тебя задавила — ощущение вакуума.

Вакуум засасывает все в себя, вследствие чего человек, оказавшийся в черной дыре, ощущает, что на него валятся одни несчастья. Хорошего человек в состоянии глубочайшей апатии не замечает. Он может знать и хотеть, однако радости не испытывает. В критический момент все то, что накопилось у него внутри, выплескивается наружу. А внутри копился ужас. Ужас этот не давал ему мыслить и теперь, будучи исторгнутым наружу, становится роковым источником кошмаров для окружающих.

Нет худа без добра.

Существуют разные теории, объясняющие происхождение жизни на Земле. Одной из таких является теория абсолютного вакуума и великого толчка. Явспомнила о ней машинально, когда

увидела, какое действие производит глубокая апатия. Бесконечное ужимание круглого тела до состояния первичной точки, из которой оно вновь устремляется в бесконечность — все это напоминает смерть и возрождение. Не будь убийственного чувства вины, нам не пришлось бы рождаться вновь.

Беспокойство и переживания

Человек в состоянии стресса неспособен жить для себя. Ощущая чувство вины, он поднимает глаза и видит вокруг себя несчастных людей, которых постигла беда. Кто оказывается к нему ближе, у того беда кажется ему значительней. Чужие находятся в отдалении, а потому их беды кажутся незначительными, но когда чужие люди становятся близкими, то и их беды воспринимаются иначе. Что вы делаете, когда видите дорогого вам человека в беде? Начинаете за него беспокоиться, ведь так? *Видя беду одного человека, вы начинаете беспокоиться за одного. Прослышав про беду другого человека, начинаете беспокоиться за него. Смутно догадываясь о беде, постигшей многих людей, вы начинаете беспокоиться за многих. Узнав про несчастье мирового масштаба, вы начинаете беспокоиться за весь мир. Хотите помочь, но не знаете как, не имеете для этого ни сил, ни возможностей.*

Таким образом, **если у человека нет проблем, то с беспокойством за других людей они появляются.**

Когда вам в голову впервые приходит мысль о ком-то или чем-то, она является, чтобы сказать вам: отпусти меня на волю. Если вы этого не сделаете, она приходит снова — на сей раз в виде беспокойства за *кого-то* или *что-то*. Беспокойство выходит из-под вашего контроля. Вы даже не понимаете того, что во всем видите себя, а значит, свою проблему. Этой проблемой является другой человек.

Переживания являются приметой хорошего человека, но не являются признаком человека с большой буквы.

Большинство из нас *доказывает* свою положительность переживаниями за ближних. Чем больше человек переживает, тем он якобы положительней. В совсем еще недавнюю эпоху мы привыкли к тому, что среди нас жили люди, звучно именовавшие себя совестью нации. Сейчас темперамент послабее, но это не означает, будто число переживающих за судьбу общества сократилось. Кто не делает ничего на благо общества, тот по меньшей мере переживает и потому считает себя достойным особого уважения. Говоря без обвиняков, на свете всегда были, есть и будут люди, которые **не живут своей жизнью и не дают жить обществу**. Так проявляется стресс переживания. Беспокоясь из-за *пустяка*, человек не дает ближнему этот *пустяк* выправить; беспокоясь из-за некоего *большого* дела, он не дает ближнему этим делом заниматься, а, беспокоясь за *судьбу* ближнего, человек не дает ближнему жить. Беспокойство ложится тяжким бременем на душу, и, когда уже нет сил это бремя нести, от него желают избавиться. *Поскольку беспокойство ждет высвобождения, избавиться от него не удастся.* Переживая (страдая) за ближнего, человек неизбежно начинает в своих переживаниях (страданиях) обвинять ближнего, а также доказывать всему миру, что причиной его страданий является ближний. Сам виноват в том, что на душе стало тяжело, но поскольку стало тяжело из-за ближнего, то во всем виноват ближний.

Женщины, как известно, любят попереживать. В частности, по поводу того, что мужья перестают с ними разговаривать. Если в молодости они худо-бедно разговаривали с женами, то с годами все реже и реже, предпочитая топить свои проблемы в алкоголе. Водка никогда не станет беспокоиться, тогда как жена переживает постоянно. Точно по той же причине дети не

желают посвящать мать в свои проблемы, особенно дети вышеозначенного мужчины. Беспокоящаяся мать — фигура трагическая. Она всенепременно должна найти страждущего и пожалеть его, будь то свой или чужой, между тем как проблема, решение которой требовало материнской помощи, именно поэтому и остается нерешенной. Либо же она разрастается и, хотя дело того не стоит, выливается, например, в ссору.

Говорят, что, делясь своей бедой, человек уменьшает ее наполовину, однако люди, пострадавшие от «переживальщиков», считают иначе. Они предпочитают решать свои проблемы самостоятельно. Они остерегаются «переживальщиков», которые переживают даже тогда, когда проблема уже давно разрешилась, ибо постоянное напоминание о былом мешает жить дальше. У человека бегут по телу мурашки, когда «переживальщик» спрашивает: «Ну а сейчас у тебя случаем не повторяется снова все то, что было в тот раз?» Иными словами, сердечная обеспокоенность ближнего постоянно отравляет человеку жизнь.

Человек, натерпевшийся от беспокоящейся сверх всякой меры матери, становится молчаливым. Ему и в голову не приходит поделиться с людьми своими мыслями, поведать им о своих радостях или горестях. Возможно, этот **человек настолько самостоятелен, что справляется с житейскими проблемами в одиночку**. Чем лучше ему это удастся, тем больше он провоцирует переживающих, которые не могут самостоятельно решать свои проблемы. Он перекладывает чужие проблемы на свои плечи, покуда не иссякнут силы. (Теперь у переживающих появляется причина переживать за него.)

Никто не умеет так переживать, как переживают матери. Вообще-то бабушки тоже умеют, но они зачастую не знают, из-за чего им переживать. Если бабушки отстали от времени, им мало что рассказывают, и потому у них нет иной заботы, кроме как **беспокоиться из-за того, что не из-за чего беспокоиться**. За свою долгую жизнь они усвоили, что, если им ничего не говорят, значит, дела плохи. Они не думают о том, что, если им ничего не говорят, значит, либо не о чем говорить, либо не стоит об этом сообщать беспокоящемуся человеку. Сам же беспокоящийся, естественно, склоняется ко второму варианту. Главное, чтобы начать беспокоиться **еще загодя**.

Даже самый сильный человек *не способен переживать все проблемы в одиночку*. Рано или поздно он либо валится с ног под тяжестью бремени, либо ломается. Если валится с ног, то еще успевает в последнюю секунду сбросить с плеч ношу. Если ломается, то покидает сей бранный мир с тем, чтобы, вернувшись, не повторять былых ошибок. Извлекая уроки из пережитого на личном опыте, он **сам решает свои житейские проблемы**, из благоразумия предпочитая о них помалкивать. Он не говорит ничего такого, за что можно было бы зацепиться переживающему ближнему. Теперь «переживальщик» обеспокоен особенно сильно, ибо что это за жизнь без переживаний! По мнению переживающего, кто сам обустроивает свою жизнь и заботится о ней, тот бессердечный человек. (Ведь и «переживальщик» во всех видит только себя.)

Как это ни странно, состоящие в так называемом счастливом браке супруги частенько сетуют на то, что им не с кем поделиться наболевшим, в отличие от супругов, не очень ладящих между собой. Вместо того чтобы поговорить по душам, счастливые супруги стараются угадывать мысли друг друга и во всем друг другу угождать. Это утомляет и надоедает. Супруги старательно оберегают друг друга от беспокойства, хотя беспокоиться есть о чем. Тем самым отношения становятся напряженными, о чем в открытую не говорят, и от этого напряженность ощущается все сильнее. Вся эта сумбурная внутренняя борьба вызывает смятение, насквозь пронизанное подозрительностью и недоверием, и в итоге супруги перестают друг другу доверять.

Недоверие является формой самозащиты. Стремление оградить себя от опеки переживающего за тебя супруга способно превратить человека в искуснейшего актера. Недомолвки незаметно перерастают в ложь, и, когда ложь выходит наружу, гремит гром, и счастливый брак

разваливается. Истинная причина взаимных обвинений обычно так и остается невыясненной.

Переживая за кого-то, человек вторгается в чужую жизнь и пытается жить этой жизнью. Чего не дано, того не дано. Поэтому чем больше человек старается, тем сильнее страдает сам. Переживающий за другого человека получает полное право говорить, что он заболел из-за него. Существует золотое правило: **чем больше человек тревожится, тем сильнее беспокойство его порабощает, ибо переживание — это стресс, не дающий жизни идти естественным путем.**

Непротивление, покорность и порабощенность являют собой разные стадии **беспомощности**. Соответственно им различают печаль непротивления, она же бессильная злоба, покорную печаль и печаль порабощенного. Последняя представляет собой наиболее интенсивную бессильную злобу, которая оборачивается злобой на себя из-за собственной робости, беспомощности, глупости, неприспособленности, бессилия. Все это вынуждает человека еще больше беспокоиться. Переживание за чужие судьбы неизбежно трансформируется в переживание за собственную судьбу. В итоге человек вступает в конфликт с самим собой.

Непротивящийся *взваливает на плечи все более тяжкую ношу* и беспокоится из-за растущего недомогания плечевого пояса, а также нижней части тела.

Покорный *позволяет садиться себе на шею* и тревожится из-за состояния головы и шеи.

Порабощенный *позволяет себя топтать и стонет*, словно раздавленный таракан. (Таракан символизирует энергию ненужного максимализма.) Тревога из-за безвыходности положения не дает спокойно жить. Усиливается *чувство собственной ничтожности*, унаследованное из предшествующих жизней. Рано или поздно развивается **рабская психология**: *ничего для себя, все для других, никаких личных потребностей*. Тем самым человек провоцирует аналогичное отношение к себе со стороны окружающих.

Беспокоящийся всегда найдет за кого ему беспокоиться. На первых порах он всего лишь укоряет: *«Что бы вы без меня делали?»* А позже уже сетует, запугивает, не дает покоя, повелевает, запрещает, заявляя: *«Что будет, когда меня не станет!»*

Переживание может быть обоюдным. Представьте себе, что переживающий весь извелся из-за своей великой тревоги или даже слег. Тот, за кого он переживает, испытывает жуткую вину и начинает переживать за переживающего. Теперь они переживают друг за друга, а между тем у обоих разлаживается здоровье. Оба не знают, что делать. Если прежде первый из переживающих по крайней мере имел право обвинить второго за бездействие, то сейчас это уже грешно.

Страх потерять супруга, он же страх лишиться своего сокровища, вынуждает стискивать зубы. Нередко случается, что ссорящиеся супруги перестают ссориться, когда обоим постигает опасный для жизни недуг, но поскольку негативная энергия требует выхода, они вынуждены искать врага, чтобы было на кого направить свою злобу. Общими стараниями они его находят. Но могут и не найти.

Есть бесконечное множество вариантов того, кто и каким образом переживает. **Что происходит с человеком под воздействием переживания?**

Чтобы понять это, представьте себе, что все сущее обладает собственной **жизненной энергией в форме символического шара**. По прямым лучевидным каналам туда поступает энергия как от земли, так и от неба. Когда каналы открыты, небесная энергия беспрепятственно проходит вниз, в землю, а земная поднимается в небо, и жизнь идет своим чередом. Такая жизненная энергия присутствует во всем, что только может прийти на ум: живом и неживом, животном и человеке, здоровье и болезни, дне и ночи, будущем и прошлом, целом и его частях

(например, в человеке и отдельных его «составляющих» — руке, ноге, ткани, органе, клетке).

Когда человек начинает переживать за ближнего, то своим беспокойством он втягивает энергетический шар ближнего в свой собственный, где каналы чужого шара искривляются, и человек начинает жить жизнью другого. Если ближний желает жить своей жизнью, он забирает свою энергию обратно. Однако беспокоящийся не отдает. Если бы отдал, то не смог бы оставаться хорошим человеком, живущим жизнью другого. Из-за этого у ближнего недостает энергии для работы, его работоспособность снижается. Переживающий начинает переживать за работоспособность ближнего. Тем самым он вбирает энергетический шар деловых качеств ближнего в свой собственный и искривляет теперь уже и эти энергетические каналы. Если ближний желает работать, он должен забрать свою энергию. Но переживающий не отдает. Если отдать, то как он сможет доказать, что является хорошим человеком, который делает всю работу за другого. В результате у ближнего начинаются неполадки со здоровьем, и переживающий начинает переживать за здоровье ближнего. Своим беспокойством он втягивает энергетический шар здоровья ближнего в свой собственный и расцветает — старается быть здоровым за ближнего. Тот от этого заболевает. Переживающий начинает переживать уже по этому поводу. Втягивает энергетический шар болезни ближнего в свой собственный и заболевает.

Когда «переживальщик» обращается к врачу, тот дает лекарство, которое убивает его болезнь (по-земному — химией) точно так же, как сам человек убивает себя и других (духовно — своими благими желаниями). Если он разочаровывается в медицине, то обращается к ясновидящему, который говорит ему: *«Конечно, ты болен — тебя кто-то вампирит»*. А особенно хороший ясновидящий называет даже имя вампира.

Вообразите реакцию «переживальщика». Представим, к примеру, что заболевшей жене сообщают, будто ее муж — вампир. Какое потрясение! *«Боже мой, какой подлец! Всю жизнь беспокоилась за него, переживала, а оказывается, он — вампир!»* Многие женщины, получив подобную информацию, дают мужу пинок под зад. Но уже через некоторое время большинство из них обращается ко мне с просьбой вернуть мужа. То им подавай ясновидящего, чтобы тот прожил за них жизнь, то они требуют того же от меня, только наоборот. Когда я говорю, что свои ошибки нужно исправлять самим, пусть просят у мужа прощения за собственную глупость, я сразу становлюсь (для них) плохой.

Когда к ясновидящему обращается муж, переживающий за свою жену, то, как вы уже догадались, слышит от него те же слова: *«Конечно, ты болен — тебя кто-то вампирит. Это твоя жена»*. Мне еще ни разу не встретился мужчина, который, услышав такое, дал бы жене пинка под зад. Зато мысленно награждал пинком ясновидящего. Поэтому ясновидящим следовало бы вникать в смысл информации, а не кичиться своими знаниями. Иначе ясновидящим (а они желают *только добра*) может не поздоровиться от рук разочарованных и оскорбленных посетителей.

Вампирство бывает самым разным. Для больной женщины вампиром является пышущий здоровьем муж, безразличный к страданиям бедняжки, хотя раболепствующая жена круглые сутки за него беспокоится. Для больного мужчины чаще всего вампиром бывает начальник по работе либо сослуживица, еще не утратившая надежду увести от жены такого прекрасного мужчину. Мужчина в свою очередь беспокоится за свою должность, а это зависит от начальства, и за симпатичную сослуживицу, с которой жизнь обошлась очень сурово. Для начальника же вампир — тот самый мужчина, о котором идет речь, о чьем здоровье начальник беспокоится, поскольку хочет выглядеть в глазах подчиненных заботливым начальником.

Для родителей вампирами являются дети, за которых те переживают, поскольку по своей доброте живут за детей их проблемами, из-за чего дети неприспособлены к самостоятельной

жизни. Такой ребенок будет тяжким крестом для его собственной семьи, однако чаще всего он так и не обзаводится семьей, продолжая жить всю жизнь под заботливым родительским крылом. Для ребенка вампирами становятся родители в том случае, если ребенок хочет сделать так, чтобы родителям жилось хорошо, не понимая, что это невозможно. Переживания за беспомощных родителей, всю жизнь проживших за счет чьей-то милости, в основном собственных родителей, ведет к забвению своей семьи и ее распаду.

Жертва переживаний автоматически присасывается к энергии переживающего, которая по сути является его собственной энергией. Оба вцепляются друг в друга, и оба вампирят, чтобы выжить. Побеждает тот, кто сильнее. Кто начинает жаловаться, тот оказывается слабее. **Оба они — хорошие люди, жалеющие друг друга из-за того, что сами же друг другу и делают.** Мало кто из страдальцев переживает свою проблему молча — большинство рассказывает всем друзьям и родственникам о тех жутких страданиях, которые причиняет им вампир. О своей роли они помалкивают и, даже если осведомлены о ней, отказываются верить.

Нет такой вещи, за которую нельзя было бы переживать, и нет такой вещи, которую нельзя было бы переживаниями окончательно и бесповоротно испортить, запороть, провалить, запутать, извратить.

Переживания нарушают процесс саморегуляции жизни. Что это значит? У всего сущего есть энергия, живущая своей жизнью, которая идет своим чередом, иными словами — саморегулируется. Ни воде, ни воздуху не нужно указывать, куда им следовать и что делать, — они движутся согласно законам природы. Если вы начнете за них беспокоиться, то воздух и вода, содержащиеся в вашем организме, не смогут уже двигаться согласно законам природы, а это значит, что у вас нарушается обмен веществ, а там и до болезни рукой подать.

Кто не умеет любить природу, тот начинает за нее переживать, преобразать ее и удивляться, отчего это природа чахнет. Если вы переживаете за свою работу, то болеете за нее душой, и работа не может сама наладиться. Если переживаете за свою судьбу, ваша жизненная энергия не может двигаться в нужном направлении. Если переживаете из-за своей болезни, болезнь не может излечиться.

Недавно я осматривала беременную женщину, которая **так сильно переживала за свою беременность, что плод не имел возможности развиваться нормально.** Точнее говоря, не могла развиваться находящаяся в плоде мужская энергия, а значит, одна половина плода. Любое переживание приносит вам одни только неприятности, будь то переживание из-за погоды, государства, мира, детей, животных, растений, прошлого, будущего, судьбы, здоровья, денег, вещей, работы и т. п. **Переживаниями человек создает для себя проблему на пустом месте.** Проблемой оказывается другой человек со своими проблемами. И если проблема этого другого человека становится проблемой для кого-то третьего, то вот вы и получили на свою голову многократную проблему. От всего этого разум отказывается работать. Вот вам еще одна проблема. Неудивительно, что у людей ум за разум заходит. Любую простую вещь мы способны быстро раздуть в мыслях до сложной, а так как сложную невозможно быстро свести к простой, то проще начать переживать. Переживание не спрашивает нас, есть ли у нас время, оно забирает время без спроса. Чем больше мы переживаем, тем больше времени это у нас отнимает, ибо все, что мы делаем, делается нами из-за наших переживаний.

Переживающего человека можно определить по двум внешним признакам: морщинам и седым волосам. **Переживание по поводу материальных вещей ведет к появлению морщин, а переживание по поводу духовных вещей ведет к поседению.** Кто желает выставить напоказ свои переживания из-за материальной жизни, у того лицо покрывается морщинами, а

кто мужественно скрывает те же переживания, тот увядает внутренне. Кто *желает выставить напоказ* беспокойство за судьбу, то есть духовное развитие, человека, общества либо всего человеческого рода, у того седеют волосы. На самом деле человек переживает за собственный духовный потенциал, так как не может найти выхода из затруднительного положения. Человек, вообразивший себя обязанным двигать жизнь вперед, то и дело натывается на препятствия, которые не видит. Например, каким это образом препятствием для него могут быть люди, во имя благополучия которых он жертвует собой.

Кто желает прославиться своим умом, у того заболевает головной мозг. Маленький ребенок может заболеть эпилепсией, если родители, превыше всего дорожащие его умом, начинают отчаянно переживать за его умственные способности. Многие матери со слезами на глазах пересказывают отзывы об умственном развитии их ребенка, полученные от разных умных людей — двух-трех врачей, подруги, соседки, молодых мамаш. Бедная мать только и умеет, что с каждым разом беспокоиться все больше. Ребенку *то и дело велят собраться с мыслями*, чтобы родители меньше за него переживали. Собраться с мыслями можно до такой степени, что в головном мозге возникает очаг болезни, а от этого переживания не уменьшаются, наоборот, усиливаются.

Иной молодой человек, юноша или девушка, при виде больного ребенка может начать тревожиться за своих будущих детей в такой степени, что ребенок у него так и не рождается. Виной тому серьезное нарушение обмена веществ, вызванное переживаниями. Внешне это не проявляется, да и анализы ничего не показывают, ибо болезни-то нет. На начальной стадии происходит лишь нарушение функции, которое подает знаки о том, что за хорошим обхождением скрывается некое чрезвычайно важное плохое отношение.

Страх родить больного ребенка, родить урода либо ребенка с отвратительным характером может быть столь велик, что человек раздувает крошечный недостаток, собственный либо партнера, до таких масштабов, что утрачивает способность к деторождению. Во всем остальном отношения между партнерами могут быть идеальными. Они ведут долгие беседы, обсуждая все на свете, даже секс, но не касаются того, что портит их интимные отношения. Многие из них считают, что проблема эта пустяковая и пройдет сама собой. Горячо любя друг друга, они стараются закрывать глаза на ненавистную проблему, и это им хорошо удается, покуда проблема не разрушает семью. Многие бездетные женщины забеременевают именно теперь, когда семья распалась. Почему? Потому что когда женщина с ужасом понимает, что теряет мужа, испытываемая ею душевная неприязнь, которая стояла перед ней преградой, отходит на задний план. Неодолимое желание переспать с мужем хотя бы еще разок — напоследок — сработало, подобно амебе — она втянула мужа в себя, поглотила, растворила в себе. Когда малое плохое, которое вовсе и не зло, становится большим злом, человек цепляется и за малое добро, кажущееся великой ценностью. Современная эпоха с ее великими благами устремлениями живет именно по этим правилам.

В старину люди переживали из-за плохого. Они умели ценить всякую крупицу хорошего и были счастливы, если в супруге обнаруживалось что-то хорошее. В наши дни люди стремятся избавиться от всего плохого. И болезни им достаются соответствующие. В старину люди умирали молодыми от физических тягот. Сейчас люди живут все дольше, страдая сами и заставляя страдать ближних из-за своих душевных мук.

Переживание имеет несколько названий, в зависимости от его глубины и характерных особенностей. Душа ноет да сердце болит — говорят порой люди. Понятия как будто равнозначные, но это не совсем так. **Душевная тревога, душевная боль и душевная мука** различаются лишь по глубине переживания. Кто терзается душой, тот терзает и чужие души. У кого болит душа, тот причиняет душевную боль и окружающим. Кто испытывает

душевные муки, тот превращает в ад не только собственную жизнь, но и жизнь ближних. Время от времени у него побаливает сердце, но это не обязательно. В любом случае душевные муки — испытание более тяжкое, нежели сердечная болезнь, которая спроваживает страдальца на тот свет, где он обретает душевный покой.

Надеюсь, что теперь, когда вы узнали, к чему приводят переживания, вы постараетесь поменьше переживать.

Пример из жизни

Как-то раз чувствую — заболеваю. Голова как будто не своя, да еще познабливает, как это бывает в преддверии болезни с повышенной температурой. Тут я вспоминаю, что через четыре дня мне предстоит ответственное дело — выступить с лекцией за рубежом, а потому заболеть мне никак нельзя. От этой мысли самочувствие не улучшилось. Да еще назначена важная встреча, которая может продлиться несколько часов. А так как человек за несколько часов может свободно заболеть, я тут же занялась собой — начала снимать ощущение того, что заболеваю.

Мысленно представила это ощущение в виде томящегося в тюремной камере заключенного и, открыв дверь камеры, произнесла: «Ты свободно. Прости, что я раньше не догадалась выпустить тебя на волю. И прости за то, что взрастила тебя таким, каким ты сейчас передо мной предстаешь». Заключенный переступил через порог и зашагал по направлению к горизонту. Я вновь мысленно представила его и вновь высвободила. И так три раза. На четвертый раз смотрю и едва не обомлела: в камере сидит мой муж.

Если вы считаете, что я пришла к выводу, будто одной из причин моего недомогания является мой муж, то вы ошибаетесь. Я подумала: «Когда же это я успела сделать тебя своим пленником?» Так и не вспомнила, но не в этом дело. Важно было исправить свою ошибку — выпустить мужа из заточения. Что я и сделала. Иной очень важный стресс мне удастся снять совершенно спокойно, быстро и аккуратно. Поскольку самочувствие мое улучшилось, я перестала обо всем этом думать, так как времени было в обрез. Была и вторая причина: человеческое «эго» делает для своего блага массу всего, но о других не думает, даже если в данный момент строит из себя благодетеля. «Эго» поживает на лаврах, упиваясь совершенным им благим делом.

Между тем муж находился в лесу по хозяйственным делам и вернулся домой спустя четыре часа. И вот что он мне сказал: «Знаешь, со мной такого раньше никогда не случалось. Чувствовал себя совершенно здоровым и вдруг за какие-то пятнадцать минут меня так капитально скрутило, что едва дотащился до дому». Подскочившая вдруг резко температура и сильнейшее расстройство желудка основательно его измотали. Несмотря на серьезность положения, я рассмеялась, моментально сообразив, в чем тут дело. Как выяснилось, занемог он именно в ту минуту, когда я высвободила его из себя.

Почему так произошло? Этот случай показал, что если дело касается не стресса, а человека, то его нельзя выпроваживать из себя столь внезапным образом, поскольку он привык жить именно так. Он не понимает, почему вдруг силы иссякли, и куда они подевались — откуда же ему знать про разного рода энергии. Неведение вызывает панический страх, ощущение трагедии, на что организм мужа среагировал расстройством желудка и высокой температурой. **Освободить человека из плена собственного страха нужно неспешно, спокойно, не забывая попросить прощения за совершенную тобой ошибку,** тогда реакция не будет столь бурная. Я

объяснила мужу ситуацию, а также извинилась за то, что своим переживанием сделала из него вампира. В ту пору мне казалось, что если я и переживаю, то самую малость, однако жизнь доказала справедливость фразы «мал да удал». **Переживать можно как вширь, так и вглубь.** Испытывая стыд за хороших жен, которые постоянно за все переживают, я **запретила** себе переживать так, как это делают они. Я изменила форму, но не содержание. Если моя мать переживала вширь — по самым разным поводам — и вместе с тем неглубоко, то мои переживания были сфокусированы на конкретной вещи и были глубокими. У этого моего недостатка есть и положительная сторона: когда человек переживает о чем-то одном, у него не распыляются мысли, и он способен сосредоточиться на проблеме.

Мое невежество — это моя проблема. Это не значит, что я была виновата перед мужем. Не скрою, вину свою я ощущала, но сейчас речь о другом. То, что произошло с мужем, я расцениваю как предначертанный ему житейский урок. Не будь у моего мужа переживаний такого же качества, что и у меня, мои переживания не суммировались бы с его переживаниями. Ошибку свою я исправила, но пицци для размышлений по этому поводу хватает по сей день. Выявление некоей скрытой черты характера подобно пробуждению вулкана. Кто не учитывает этого и не высвобождает соответствующую энергию, тому придется впоследствии расплачиваться.

Сколько бы ни была глупа жена, мужу необходимо оставаться самим собой, чтобы не попасться на крючок женских стрессов.

Мужа я уложила в постель и дала ему полынной настойки. Хороша она тем, что выводит из организма все ненужное, не вызывая расстройства желудка. Затем напоила его отваром ромашки и стала рассказывать о проблеме. Когда с него начал ручьями лить пот, я вышла из комнаты, чтобы он смог побеседовать с тем, кто ему ближе всех — с самим собой. Наутро муж был здоров.

Поговорить по душам можно не всегда и не со всяким — кто-то недоверчив, а кто-то и вовсе не желает слышать про какие-то там духовные бредни. На одной из моих лекций некий крайне недовольный мужчина спросил, дескать, почему я описываю данный случай и пугаю аудиторию — ведь после этого часть присутствующих, скорее всего, перестанет заниматься прощением. Я задала ему встречный вопрос: *нужно ли из-за глупости отдельных людей скрывать информацию ото всех?* Что за вред — предостерегать людей от возможных неожиданностей? Некоторые люди даже не догадываются, сколь могучей силой мысли они обладают и сколь больно способны ею ранить окружающих. Если им объяснить про возможные последствия мыслительных действий и если они убедятся в том, что так оно в их жизни и случалось, то они сделают соответствующие выводы и исправят допущенную ошибку. Так происходит самопознание.

Если человек из-за чрезмерной доброты решает пощадить кого-то из ближних и не говорит о плохом, то этому добряку придется начать жить за всех остальных, чтобы те не пострадали из-за неведения. Способен ли он на такое? Конечно нет. Поэтому у кого есть хоть капля совести, тот говорит людям то, что знает, и делает это так, как умеет. Каждый умеет делать что-то лучше других и может других этому научить. Научить можно хорошо, а можно и плохо. Если ученик относится к учителю по-человечески, то по-человечески отнесется и к полученным от него знаниям, а это значит, что ученик усваивает свой житейский урок.

Кто придерживается страусиной политики, у того в какой-то момент лопаются терпение. Ему ничего не стоит тотчас послать другого человека к черту. Сам он при этом может ничего не чувствовать, однако душа его знает, что тем самым он вырвал из души и отбросил, как ветошь,

того, кого некогда сам поселил в своей душе. Отринутый в течение какого-то времени ощущает себя так, словно его убили энергетически, тогда как душа «убийцы» начинает терзаться от чувства великой вины, даже если он абсолютно уверен, что ни в чем не виноват. Со временем чувство вины проходит, ибо страдания умерщвляют всякое чувство. Человек вздыхает с облегчением и говорит: *«И слава богу, теперь я могу снова быть самим собой. Пришел конец переживаниям. Да здравствует беззаботная жизнь!»* Человек посчитал ближнего причиной своих бед, избавился от него, убедил себя в том, что теперь все хорошо, и *перестал ощущать какое-либо беспокойство* — точь-в-точь как **страус, не ведающий забот.**

Беззаботность страуса таит в себе великую тревогу.

Человек, который отрешается от проблемы, порхает беззаботной пташкой. Птицы не тревожатся о завтрашнем дне, они к нему готовятся. Точно так же поступает человек, живущий *согласно потребностям*, с той лишь разницей, что живет он по-человечески.

Человек, который живет, руководствуясь желаниями, **желает стать беззаботным**, сам не понимая, чего он хочет. **Желание стать беззаботным превращает человека в пташку, живущую за счет чужой милости и чужого кошелька.** Не мне вам объяснять, каких женщин именуют птичками. Настоящая проститутка не станет протестовать, если ее назвать птичкой или цыпкой, ведь она на самом деле живет за счет клиентов. За ее беззаботностью кроется большая тревога — смогу ли я продать себя или не смогу. Нет труднее работы, чем торговать собой. Если птичкой назвать замужнюю женщину, она рассердится. Ей и невдомек, что птичками называют только тех женщин, которые любят сорить деньгами мужчин. Женщину, которая себе этого не позволяет, даже на самую пьяную голову никто не назовет ни птичкой, ни шлюхой, ни сукой.

Мне приходилось иметь дело с женщинами, которые, услышав от меня про стресс беззаботности, самоуверенно заявляли: *«На деньги мужа я и не посягаю. Я всегда зарабатывала больше, чем он».* На это я отвечала лишь одно: *«Простите, но в таком случае вы — гусыня. Та же птица, только покрупнее».* Женщины должны благодарить Бога за то, что имеют возможность зарабатывать такие деньги. Для семьи это большое подспорье. Великая женская глупость — *ощущать* из-за этого превосходство над мужем, ибо, если мужчина это чувствует, он перестает быть главой семьи. Стоит хоть раз высказать мужу упрек по этому поводу, и муж становится тряпкой. Попробуйте теперь превратить его снова в мужчину. Чтобы не случилось подобной беды, женщине нужно думать наперед. Даже если так и подмывает что-то сказать, следует задуматься: *«А как бы я сама восприняла эти слова из уст другого человека?»*

На свете много обеспокоенных родителей, которые всю жизнь горбятятся на работе, чтобы когда-нибудь начать жить беззаботной жизнью. Нажитого ими добра теперь уже хватит до конца дней, да и детям много чего достанется. Вот только душу гложет большое горе, и от него впору сойти с ума — оказывается, их **дочь — проститутка, а сын — вор.** Как так вдруг получилось? Хотели жить беззаботной жизнью? Вот вам и итог. Идентичный образ мыслей обоих родителей суммировался в детях в сверхмерную величину и вынуждает детей вести себя прямо противоположным образом. У певчей пташки жизнь на вид беззаботная. У хищной птицы тоже. Как обстоит на самом деле, легко себе представить. И проститутка и вор польстились на иллюзорную красивую жизнь, которая представлялась им счастьем.

На душе становится легче от работы, если человек выполняет ее с любовью. Создавая для других нечто совершенное, чтобы доказать свое доброе расположение к ним, мы уподобляемся страусу, который высиживает самое крупное яйцо на свете, однако вынужден прятать глаза от стыда. Несмотря на великое богатство, ему приходится самому выискивать в песке жучков да червячков. Экономные, бережливые родители, которые работают по максимуму и по максимуму зарабатывают, не провоцируют своих детей на транжирство, поскольку не кичатся сделанным и

заработанным.

Говорят, что гордыня до добра не доводит. Если родители кичатся зажиточностью, которой они добились собственным трудом, то их *детям гордыня не позволяет просить у родителей подаяния*. Почему? Потому что родители-трудоголики сколотили состояние *ценой самопожертвования*, а потому у заработанного ими цена выше. Дети чувствуют, что для родителей богатство дороже, чем семья, дороже, чем люди. Родители-трудоголики уделяют работе все свое время в ущерб семье и детям, и потому из чувства обиды дети вырастают полной противоположностью своим родителям. Становятся, как правило, бездельниками. Птица ведь тоже не работает. Она живет на готовом.

Птица способна летать благодаря своим перьям. *Птичье перо символизирует энергию ясной и конкретной духовной ценности.* Недаром самые ценные подушки изготавливаются из перьев. Проспать всю ночь в энергетическом поле ясных и конкретных духовных ценностей — это действительно полезно для здоровья. У кого аллергия на птичьи перья, тот не приемлет ясных и конкретных духовных ценностей. Почему? Потому что он воспитан в духе четких, конкретных приказов, не подлежащих оспариванию. Для него духовность равнозначна уму, тогда как ум — это лишь интеллектуальная ценность.

Если человек не умеет освободиться от переживания, он так и будет переживать, обрекая на страдания и себя и близких, пока в один прекрасный день не обнаружится, что дорогие ему люди относятся к нему с безразличием. Он всегда боялся безразличия, потому так сильно и переживает, а теперь получил то, чего боялся. В нем закипает столь жгучая злоба, что он сам пугается. Кто бы мог подумать, что такое положительное качество, как переживание за людей, способно по мере усиления превратиться в отвратительное безразличие, в активную апатию.

Безразличие встречается на каждом шагу. Стороннему наблюдателю кажется, что, если безразличие обращено к чужим людям, это еще как-то можно понять и простить. Безразличие же к близким вызывает гнев, и о прощении никто даже не вспоминает. Безразличие к матери — это уже грех, за который нужно карать. А безразличие к собственной персоне выше всякого разума. Люди за него переживают, а сам он к себе безразличен и настолько привык к этому, что не обращает ни на что внимание. Вывести его из летаргического сна способно лишь чуткое отношение ближнего, а не его переживания. Происходит настоящее чудо, о возможности которого человек и не подозревал.

Зависимость от чувств и от матери

Кто обустроивает свою жизнь сам, тот прочно сидит в седле, а это означает, что с гипофизом и обменом веществ у него все в порядке. Кто же позволяет своим конем управлять другим, тот худой наездник, и гипофиз у него поврежден или болен. *Конь олицетворяет собой энергию работы, основанной на житейской мудрости.* Кто поступает по велению разума так, как подсказывает ему сердце, тот ведет себя под стать рассудительному коню.

Состояние гипофиза в огромной степени зависит от житейского опыта, а опыт начинается с того момента, когда из двух родительских половых клеток образуется одна — новый человек. Чем сильнее ребенок боготворил мать в течение своих предыдущих жизней, тем легче его «выбить из седла» в жизни настоящей. **Обожествление матери** происходит из-за того, что человек прожил жизнь без матери, прожил жизнь сиротой, и от этого гнета нужно освободиться духовно.

Страх усиливается, если мать хотела сделать аборт, либо ее принуждали к этому, либо ей грозило прерывание беременности, и она боялась лишиться ребенка. Так рождается **обоюдный страх лишиться друг друга**. В будущем он может повлиять на способность ребенка к зачатию,

ибо ребенок, родивший ребенка, перестает быть ребенком для своей собственной матери. Теперь он сам является родителем для своего дитя, тогда как мать, возможно, боролась за его существование ценой собственной жизни. Испытываемая ребенком за это благодарность может обернуться обожествлением матери, а также желанием навсегда остаться ребенком этой идеальной женщины, даже если ему самому хочется завести ребенка.

Отношение к матери как к божеству подкрепляется также жалостью к жизни сирот.

Своими бедами и болезнями мать провоцирует у ребенка страх лишиться матери. Это говорит о том, что утопающая в проблемах мать не заботится **о себе. Она заботится о других, чтобы доказать, что она лучше, чем на самом деле.** Тем самым детский страх оказывается обоснованным. Обожествление матери означает, что ребенок вбирает в себя материнские проблемы и срастается с ними настолько, что гипофиз у него заболевает, и обмен веществ нарушается еще в эмбриональном состоянии.

Участь сирот наверняка знакома по предыдущим жизням всем людям, но чем дальше по времени это происходило, тем сильнее время стирает из памяти события прошлого, избавляя нас от стрессов в жизни нынешней. Полностью же этот урок никто из нас не усвоил, поэтому на гипофиз и его функционирование отрицательно влияют все стрессы матери, даже если из-за них ребенок рождается стопроцентным эгоистом. Законченный эгоист не подвержен органическим заболеваниям. На его долю выпадают функциональные нарушения нервной системы, особенно центральной. Поскольку законченных эгоистов на свете мало, то при пересечении критической отметки **порога стресса нарушение все же оборачивается болезнью.**

Крошечный по размерам гипофиз, весящий 0,55 — 0,65 грамма, состоит из трех важных долей:

1. Передней доли, или аденогипофиза, которая регулирует обмен веществ желез внутренней секреции:

2. Задней доли, или нейрогипофиза, которая регулирует обмен веществ в нервных тканях:

3. Промежуточной доли, которая регулирует пигментный обмен веществ.

4. Напомню, что расположенные спереди ткани соотносятся с чувственностью и женской энергией. Ткани, расположенные сзади, — с силой воли и мужской энергией. Промежуточные ткани выражают взаимопереход этих двух противоположностей, их слияние, суммирование либо столкновение.

I, Передняя доля гипофиза вырабатывает

1. Два гормона, которые не воздействуют напрямую на органы обмена веществ.

К ним относятся:

— *гормон роста, стимулирующий рост всех клеток организма;*

— *пролактин, стимулирующий образование молока в молочных железах и деятельность половых органов.*

2. Гормоны, повышающие функцию других желез внутренней секреции. К ним относятся:

— *гормон, отвечающий за работу коры надпочечников;*

— *гормон, стимулирующий работу щитовидной железы;*

— *гормон, стимулирующий фолликулы, о чем уже говорилось ранее;*

— *лютеинизирующий гормон, о котором также шла речь.*

Обратите внимание — орган малюсенький, а руководит жизнедеятельностью большого организма. Как это ему удастся? Удастся, потому что он сам вырабатывает гормоны. Иначе говоря, делает для себя и не забывает про других, делясь с теми, без кого не смог бы выжить. Он

выражает заботу человека как творца создаваемого им самим мира за этот самый мир.

Гормон роста выражает качественный рост человека, хоть влияет и на рост тела. Когда нарушается качественное развитие человека, это отражается на количественной характеристике тканей организма. Тело имеет длину, ширину, высоту и объем. Если к ребенку с момента его зачатия относятся как к человеку, то у него все параметры тела нормальные. Если ему дают расти, помогая в том, чего сам он еще не умеет, то его кости вырастают оптимально. Опирающиеся на кости мягкие ткани в этом случае также будут в норме. Когда же ребенка принимают за воспитывать, начинается ненормальный рост как костей, так и мягких тканей, который может быть замедленным либо ускоренным.

Гормоны роста вырабатываются гипофизом соответственно стрессам человека — либо в нормальном количестве, либо в пониженном, либо в повышенном. Аномалии роста указывают на то, сколько потребностей принесено в жертву желаниям. Это никогда не бывает проблемой только ребенка. Та же проблема маленького человека обязательно присутствует у обоих родителей, однако у ребенка родительский стресс суммируется, перерастая критическую черту. Если вы говорите, что у данного ребенка родители высокого роста, то не забывайте, что:

А. За внешне большим кроется внутреннее постыдное малое. Кто стыдится быть мелкой сошкой, тот предпочитает обличье нескладного дылды. По крайней мере, на него обращают внимание. Ему стыдно выглядеть заморышем. Уж лучше быть толстым и довольным собой.

Б. За внешне малым кроется постыдное внутреннее величие. Кто стыдится быть самовлюбленным эгоистом, кто глядит на всех свысока, топчет окружающих, словно букашек, тот предпочитает обличье маленького невинного ребенка. В награду за это его холят, лелеют и любят.

В. Внешняя полнота скрывает постыдную внутреннюю худобу. Кто стыдится быть скупым, тот предпочитает обличье толстяка, эдакого довольного собой добряка, не скупающегося на посулы. К нему обращаются за материальной помощью и потому его не забывают.

Г. Внешняя худоба скрывает внутреннюю полноту. Кто стыдится выглядеть безобразной тушей, вызывающей чувство отвращения, тот предпочитает быть худым как щепка. Люди предлагают ему опору, и потому он не одинок.

Д. Внешняя теплота скрывает внутренний холод. Кто стесняется быть холодным и высокомерным, тот может излучать теплоту и казаться приятным в общении, однако тело не дает себя обмануть. Когда-нибудь его настигнет болезнь, проявляющая истину, и эта болезнь говорит человеку: дари теплоту, но не для того, чтобы скрыть свою холодность. Будь самим собой, и ты обретешь теплоту. Ведь ты — Человек, ты — Любовь. Любовь и есть теплота.

Ни для кого не секрет, что теплота свойственна женщинам, однако они боятся холода. Почему? Потому что между теплом поверхности тела и холодом окружающей атмосферы большой перепад температуры, из-за чего холод кажется еще холоднее. Внутренняя холодность женщины вызвана ее страхом *«как бы меня не сочли плохой»*.

Е. Внешняя холодность маскирует внутреннюю теплоту. Кто стесняется проявлять душевную теплоту, ибо считает ее признаком жалких и убогих людей, тот держится строго и холодно, раскрываясь очень редко, — лишь перед теми, кому можно доверять.

Ни для кого не секрет, что холодность свойственна мужчинам, и они не боятся холода. Почему? Потому что разница между температурой поверхности мужского тела и холодом окружающей среды незначительна, благодаря чему холод не воспринимается мужчиной как холод. Если женщина с ее теплотой не считает мужчину холодным, он раскрывает свою внутреннюю теплоту. Но если женщина, боящаяся холода, желает, чтобы мужчина всю жизнь был для нее солнцем, причем для нее одной, мужчина обозляется. Злость — это уже не тепло,

это — жара. Обжигающая жара.

Ж. Чем сильнее у человека развита некая черта характера, тем сильнее развито таящееся в его душе противоположное свойство. По мере усиления первой усиливается и вторая. Гордость прибавляет, стыд убавляет, но лишь то, что находится на материальном уровне. Не думайте, будто в ком-то из вас нет чего-то, что есть где-то на стороне.

Скрываемое человеком **душевное убожество** имеет оборотную сторону — **стремление к единоличному превосходству.** Чем сильнее он мечтает **оказаться лучше всех отдельных людей,** тем большей опасности подвергается **качественный рост** его нерожденных детей. Если подобные умонастроения присущи обоим родителям, которые жертвуют всем ради достижения превосходства над другими, но не считают это жертвой, то у ребенка данный стресс умножается и перерастает всякие границы. **Ребенок, соответственно, рождается с высоким содержанием в крови гормона роста,** что влечет за собой **гигантизм, но не физический, а духовный.** Имя ему **аутизм.**

Проще говоря, если оба родителя относятся к категории фанатиков, стремящихся добиться почета и славы на трудовом поприще, оставаясь слепыми и глухими ко всему, что может помешать им двигаться к цели, то у ребенка это суммируется в крайнюю степень замкнутости. Это служит самозащитой. Ребенок живет как будто в тоннеле, и все свои помыслы сосредотачивает на ослепительном свете, брезжущем в конце тоннеля. Ни о чем ином он не думает, ничего иного ему не надо. Однако он не прав, ибо жизнь — это не только луч света.

Аутизм выражается в уходе от реальности, погружении в собственный мир, эгоцентризме мышления и поведения. Аутист подобен слепоглухонемому, который все видит и слышит только когда сам того хочет. В остальных же случаях он истерически требует исполнения его желаний, ничего не видя и не слыша вокруг себя, даже если рядом с ним находится умирающий, взывающий о помощи. Особенно безжалостен он по отношению к своим родителям. Любому, кто не бросается сломя голову его ублажать, сразу становится очень стыдно за себя. А все из-за неудержимой истерики, которую аутист разыгрывает у него на глазах.

Аутистом человек рождается для того, чтобы полностью истребить «эго» своих родителей, поскольку в предыдущей жизни родители полностью уничтожили его как личность. Поэтому аутист видит и слышит только то, что ему *хочется,* но не видит и не слышит ничего, если речь идет о чужих *потребностях.* Аутизм является чистым образцом эгоизма. Он не позволяет над собой властвовать и не поддается никаким объяснениям, оправданиям и убеждениям. Интеллигентные словеса отскакивают от него как от стенки горох. Аутист — это наилучший вид лакмусовой бумажки для семьи, проверкой на преувеличение ею духовных способностей. В познании эгоизма лучше него наставника нет, однако при этом сам он ничему не научается.

Дети родителей-фанатиков всегда были в определенной степени аутистами, однако сейчас в силу повышения уровня знаний это явление выражается более концентрированно и приобретает характер медицинского диагноза. Чтобы избежать аутизма, нужно задаться вопросом: что важнее — сначала дети, а потом карьера, или сначала карьера, а потом душевнобольной ребенок с аналогичными воззрениями.

Аутизм являет собой эгоистический фанатизм, который не считается ни с кем, кроме себя.

На выработку гормона роста влияет любая мысль, в которой человек дает положительную оценку чему-то большому и отрицательную — малому. Или наоборот: большому — отрицательную, а малому положительную. Если бы люди не судили обо всем с точки зрения «хорошо-плохо», то не было бы и проблем.

Чем вызывается сокращение выработки гормона роста?

Отвечаю: покорностью родителям, смирением, непротивлением. Способствует этому также критическое отношение родителей к людям, большим и страшным как в духовном, так и в физическом смысле, которые совершают ужасные поступки, из-за чего их никто не любит.

Чем чаще родительское слово оказывается последним, тем сильнее тормозится рост ребенка. Чем в большей степени ребенок **добровольно подчиняется** родителям, тем резче задерживается его рост. Добровольное подчинение обычно связано с предыдущей жизнью ребенка, которую он прожил сиротой. Поскольку подсознание хранит воспоминания о пережитом, ребенок ни в коем случае не хочет испытать его вновь. Поэтому его рост прекращается именно в том возрасте, в каком он лишился родителей в предыдущей жизни. Оставаясь внешне ребенком, человек пытается отворотить смерть родителей. Но никто не болеет только из-за проблем прошлой жизни. Если бы в жизни нынешней не повторялась *принципиальнота* же проблема, ребенок был бы здоров. Поэтому родителям следует проанализировать свою жизнь, чтобы выявить тот момент, когда ребенок перестал расти, и высвободить эту проблему.

Растения, животные, а также люди растут, если им дают расти. Растение чахнет, если не получает питания и не имеет жизненного пространства. То же происходит и с животными. У человека рост прекращается, когда его *сознание* не получает духовной пищи и не имеет духовного пространства.

Из-за чего происходит усиление выработки гормонов роста?

Из-за желания ребенка быть выше всех. Если родители преклоняются перед теми, кому наплевать на любые проблемы, а также на людей, создающих эти проблемы, то такое же отношение передается и ребенку. В итоге он станет наплевательски относиться даже к собственным родителям. Если человек очень высокого роста таким образом реализует себя, и при этом гордость его не уязвляется, то независимо от роста он сохраняет стройную осанку и хорошее здоровье. Если же ему не удастся добиться своего, у него моментально развивается комплекс неполноценности, и этот комплекс усиливается, когда человек сравнивает себя с низкорослыми людьми, которые со всем справляются сами. Чувство неполноценности (чувство вины) заставляет втягивать голову в плечи и сутулить спину.

Если ребенку повезло в том смысле, что он вырос сам и стал взрослым, то благодаря работе желез внутренней секреции тело его приобретает нормальные пропорции и может функционировать в течение долгого времени за счет, так сказать, внутренних ресурсов. Работа желез внутренней секреции у него нарушается в результате самопожертвования, если оно продолжается длительное время. Предшествующих этому сигналов опасности в виде болезненных симптомов человек зачастую не замечает либо не считает их важными.

Нарушение обмена веществ указывает на то, в чем именно и в какой мере человек не понимает жизнь такой, какая она есть. Если человек полностью зависим от всех и вся, руководствуясь своими симпатиями и антипатиями, у него нарушается обмен веществ. Освобождение от зависимости приводит обмен веществ в норму. При отсутствии духовной свободы не может быть свободного развития, и в этом случае лечение синтетическими гормонами роста может оказаться безуспешным. Зачастую так и бывает. Если родители **и сам ребенок с аномалиями подобны серым мышкам из-за подавляемых страхов**, испытываемый ими страх ослабляет действие лекарства.

Пример из жизни

У одного из моих пациентов, шестнадцатилетнего юноши, рост и общее

гормональное развитие остановилось в десятилетнем возрасте. Ему пришлось не менее двух лет заниматься исправлением умонастроения прежде, чем он вновь стал расти. Менее чем за год он вырос на 15 сантиметров и как-то быстро возмужал. С каждой новой встречей становилось все заметнее, что он превращается в хозяина своей судьбы и сидит в седле все увереннее. Но это не означало, что он, очень хороший парень, стал вдруг плохим и непослушным сыном. Поддержка родителей в его становлении заключалась в том, что они постепенно осознали свои ошибки и признавали их.

Его родители были самыми настоящими серыми мышками, которые и мухи не обидят. Видите — боялись кому-нибудь причинить неприятности, а собственному сыну причинили вред своими страхами. Мало-помалу родители осмелели, причем настолько, что с улыбкой признавались мне в своих тайных желаниях. Так отношения между врачом и пациентом незаметно переросли в межличностные отношения, ибо родители уже не старались казаться лучше и умнее, чем были на самом деле.

Когда молодое растение вырывается из-под гнета, оно начинает расти на глазах. Как все это повлияло на внутреннюю атмосферу в семье — догадайтесь сами.

Пример из жизни

У девушки, страдающей тем же недугом, дела обстояли намного хуже, поскольку родители не оказывали ей поддержки. Она не смела даже ничем с ними поделиться, справедливо опасаясь насмешек. Правда, поддержка поступала со стороны сестры, однако беспокойство из-за незадавшейся жизни родителей затмевало эту поддержку. Не помогало и осознание того, что родители сами виноваты в своей незадавшейся жизни.

И хотя в течение первого года в телосложении девушки произошли очень большие изменения — из бесполого существа она превратилась в красивую фигуристую особу, — в росте она прибавила всего лишь сантиметров пять. Она стыдилась своих родителей и самое себя. Ей было больно от детских насмешек. Дети с комплексом неполноценности так и норовят побольнее задеть окружающих. Стремясь самоутвердиться, они унижают и без того униженного человека. Ему бы стряхнуть с себя униженность, но в одиночку это бывает сделать очень трудно.

Нет смысла говорить, дескать, не принимай близко к сердцу Сердцу не прикажешь. Сердце постоянно пополняется тем, что там уже содержится. К счастью, девушка оказалась сообразительной — с удовольствием принялась за учебу и потому ощущала себя на равных в компании взрослых.

Чудо может произойти, когда она освободится от зависимости от родителей.

Гормон роста определяет рост или его задержку не только у детей. Человек растет постоянно на протяжении всей жизни. Рост клеток, их старение, отмирание и замена новыми — все это свойственно любому человеческому организму.

Заметный глазу рост характеризует потребности ребенка. Незаметный глазу рост характеризует потребности взрослого человека.

В и д и м о е *взросломуглазу* *чрезмерное разрастание*, или ожирение, определяется переизбытком гормона роста. *Чем больше человеку хочется хорошего, тем больше выделяется гормона роста.* От этого все мягкие ткани начинают увеличиваться в объеме и патологически разрастаться. Если человек имеет *только одно* очень большое желание, у него начинает как на дрожжах расти только один участок тела. Поскольку на анализ берется *кровь*, с медицинской точки зрения оказывается, что гормоны роста у ожиревшего человека гораздо ниже роста. Если

бы проба на анализ бралась из ткани, этот показатель оказался бы совершенно иным. Аккумулируясь в жировой ткани, гормон роста стимулирует ее разрастание.

Гормон роста оказывает двойное воздействие на обмен углеводов. В одном случае происходит увеличение объема мягких тканей вследствие усиленного отложения жира и гликогенов, а в другом — уменьшение. Почему?

1. Если человек ест для того, чтобы набраться сил для жизненной борьбы, его мысль приводит в действие первый вид воздействия гормона роста.

2. Если человек ест, чтобы не оказаться слабым и беспомощным, его мысль приводит в действие второй вид воздействия гормона роста.

А теперь я обращаюсь к матерям. Подумайте, с какой мыслью вы кормите своих детей? Надеетесь, что от еды они станут большими и **сильными**? Или же **боитесь, что ребенок не выдюжит в жизни, если не станет есть?**

Как же правильно кормить детей?

Следует одновременно следить и за аппетитом ребенка, и за собственными мыслями. Если ребенок ест слишком жадно, отпустите ваше воинственное желание *одолевать кого-то силой и добиться того, чтобы с вашим мнением стали считаться*. Если же ребенок ест без аппетита, отпустите свой страх *оказаться в жизни неудачницей*. Едой не следует ни задабривать, ни пугать ребенка. В случае если дело зашло слишком далеко, можно время от времени повторять ожиревшему ребенку, что чрезмерно крупные люди слабы и неуклюжи. А слишком худому говорить, что пища дает силу справиться с любым делом без посторонней помощи. При этом не забывайте, что говорить с ребенком нужно напрямую, без обиняков.

Страх перед жизнью делает человека худым — и ребенка и взрослого. Толстым же человек становится из-за смертельного страха, а именно страха опозориться.

Смысл выработки гормона роста наверняка связан со смыслом производства пролактина в передней доле гипофиза. От количества пролактина зависит выделение грудного молока. В чем заключается смысл производства пролактина?

Пролактин вырабатывается гипофизом

- в нормальном количестве, т. е. соответственно потребностям;
- в недостаточном или избыточном количестве, т. е. соответственно желанию либо нежеланию.

Количество пролактина зависит от потребности женщины — а потребность эта порождается любовью. Кормящая грудью мать олицетворяет идеальное материнство, которое никого не оставляет равнодушным и вместе с тем не вызывает непотребных эмоций. Если жена любит мужа и муж любит жену, то ребенок до годовалого возраста является плодом их любви, важнее которого нет ничего, и у женщины грудное молоко имеется в достаточном количестве. Все остальное, второстепенное по значению, не влияет негативно на выработку грудного молока.

Отсутствие либо нехватка грудного молока после родов указывает на то, что между мужем и женой отношения не в порядке. Это означает, что мужа и жену не тянет друг к другу, они дистанцируются, желая максимально реализовать себя за пределами семьи. Если только что родившая женщина тревожится из-за того, что рождение ребенка помешает ее работе или карьере, значит, ребенок перестает быть для нее самым главным в жизни, а потому она перестает быть настоящей матерью, и количество *пролактина* понижается. Грудное молоко пропадает, если женщина предпочитает быть не столько хорошей матерью, сколько хорошим

специалистом.

По правде говоря, не так уж это и плохо, что молоко в такой ситуации пропало, ибо у разочарованной в браке и ожесточившейся женщины молоко плохого качества. В старину, когда младенцев не было чем подкармливать, дети от такого молока получали отравление. В наше время получают аллергию. Нередко дети отказываются от материнского молока и с удовольствием налегают на искусственные смеси. Как будто ничего плохого в этом нет, но если вдуматься, то и хорошего мало. Если ребенок в столь раннем возрасте не может переносить материнского разочарования и горечи, то что же будет дальше? Если мать не снимет своих стрессов, то вполне вероятно, ребенок постарается покинуть родителей как можно раньше и уйдет, куда глаза глядят.

Женщина, желающая быть идеальной матерью, стремится воспитать ребенка по последнему слову науки, но, к сожалению, наука такова, что вчера она совершила одно великое открытие, сегодня — другое, а завтра — третье. Однако развивающаяся жизнь не меняет своих ритмов, невзирая на научные открытия. Жизнь требует, чтобы новорожденному давали материнское молоко каждые три с половиной часа. Причем как днем, так и ночью. Как только у кормящей матери заканчивается молоко, тут же начинается производство пролактина, с тем чтобы снова наполнить грудь молоком. Особенно важно кормить в таком ритме младенца в первые месяцы его жизни. В дальнейшем интервалы между кормлениями удлиняются, однако они должны оставаться ритмичными.

Если согласно последнему слову науки ребенка ночью не кормить, он может к этому и привыкнуть, но сама мать не привыкнет. Если грудь не опорожняется, то количество пролактина не восстанавливается, и к следующему кормлению молока будет меньше. Мать пугается, впадает в панику и еще сильнее желает быть идеальной матерью, в результате чего происходит блокирование пролактина, а заодно и обезвоживание всего организма. **Если в процессе кормления женщина постоянно испытывает жажду**, она начинает нервничать, ибо ей кажется, что как мать она недостаточно хороша. Нервный стресс усиливает мочеиспускание, вследствие чего сокращается количество жидкости в организме, в том числе молока. Круг страхов замыкается, и как следствие **грудное молоко пропадает**.

Есть ли у женщины грудное молоко или нет, во многом зависит от мужа. Если муж относится к ней с уважением как к достойной матери его детей, то женщине легко быть матерью. **Современный мир с его стрессами разрушает в первую очередь семью**, поэтому мужчинам следует понимать, что бывают такие моменты, когда жене не под силу в одиночку сохранять семейную атмосферу. Мужская благодарность жене выражается в том счастье, которое муж испытывает, находясь в кругу семьи. Мужчинам нужно учитывать, что жена с грудным младенцем по-детски чувствительна к малейшей фальши, и ее не обманешь красивыми словами, цветами или подарками. Она точно знает, живет ли муж с семьей из любви либо ради репутации хорошего семьянина.

Каким бы ни был счастливый муж — словоохотливым или немногословным, но заключенный в его словах смысл закладывает фундамент семейной жизни, на который жена опирается. Муж чувствует, когда именно следует выразить признательность жене. Тот из мужчин, кого тяготит новая ситуация, а может быть, и семья вообще, удосуживается похвалить жену один лишь раз, да и то из чувства долга, и тут же сожалеет — не перехвалил ли. Ни муж, ни жена не осознают того, что при отсутствии признания человек торопится самоутвердиться в качестве отличного работника, специалиста или на худой конец в качестве человека, с которым приятно общаться. У матери, мечтающей о работе либо о светском обществе, пропадает грудное молоко, потому что ни работа, ни светское общество не нуждаются в кормящих матерях. В наше время на работе требуются рабочие лошадки либо автоматы. А светскому обществу — светские

львицы.

Плохо, когда пролактина мало, и плохо, когда его много. Иной раз пролактина так много, что возникает галакторея — патологическое выделение грудного молока, о чем я уже рассказывала. Исследуя причины **галактореи**, медики нередко выявляют в передней доле гипофиза ПРОЛАКТОМУ, которая никак не связана с родами. И даже не с беременностью, ибо малейший признак пролактиномы исключает возможность забеременеть.

В чем заключается глубинный смысл появления пролактиномы?

Пролактинома выражает зависимость от нереализованного идеального материнства. Чем эта зависимость сильнее, тем сильнее стремление женщины стать идеальной матерью, хотя и знает, что никакой надежды у нее на это нет. Причина, по которой некая девушка (женщина) не может стать идеальной матерью, кроется в ее родителях, особенно в матери, которая желала быть распрекрасной матерью, но не сумела быть даже простой женой. Чем больше хорошие родители надеются на то, что их ребенок компенсирует родительские недостатки, — надеются, мечтают и верят, тем вероятнее у ребенка развивается нечто аналогичное пролактиноме. Детская пролактинома учит родителей: живите своей жизнью, и не требуйте от ребенка невозможного. Ребенок учит: никому, какими бы благими ни были его побуждения, не дано прожить жизнь за другого человека, даже если речь идет о самом дорогом человеке на свете. Чем больше он старается, тем сильнее страдает. А окружающий мир, демонстрирующий себя со все более и более положительной стороны, знай себе прибавляет и прибавляет обороты.

Зависимость от воли и от отца

Сила воли представляет собой мужскую энергию, но она не есть отец. Хотя отец — мужчина, в нем заключена не только мужская энергия. Он являет собой совокупность мужской и женской энергии.

В последующих главах мы уделим большое внимание нервной системе. Пару лет назад, когда я работала над главой об обмене веществ, я и не представляла, насколько наши нервы связаны со всем материальным, создаваемым мужской энергией. Приятно было сделать это открытие, однако далеко не каждое открытие можно назвать приятным по сути. Иной раз сделанное открытие валит меня с ног — в прямом смысле слова. Лежа в постели и мучаясь головной болью из-за высокой температуры, я вновь и вновь приходила к выводу, что хорошо живется только дуракам. Но при всем при том мы неудержимо стремимся к знаниям.

Знания нужны, чтобы поумнеть, ибо нет ничего ценнее на свете, чем ум. Ум — залог любого успеха. Без ума ничего не добьешься. В той мере, в какой данное утверждение нами идеализируется, мы причиняем вред задней доле нашего гипофиза.

II. **Задняя доля гипофиза** вырабатывает гормоны, необходимые нервным тканям, в частности:

- 1) гормон антидиуретического действия, уменьшающий мочевыделение;**
- 2) окситоцин — гормон, повышающий тонус гладких мышц.**

Антидиуретический гормон является единственным гормоном, повышенное содержание которого не ускоряет движения, в отличие от других. Уже само его название говорит о том, что он является антивеществом для чрезмерного движения. Он выступает антиподом всего чрезмерного в прямом смысле этого слова. Если бы творения природы были лишены жизненного смысла, в нашем организме не было бы антидиуретического гормона, который

помогает нам нейтрализовать и обезвреживать яд мыслей, который мы впитываем в себя, подобно губке.

Антидиуретический гормон

Антидиуретический гормон (ADH) соотносится с тем, как человек смотрит на жизнь и какой ее видит. При этом как в смысле духовного зрения, так и физического. Уравновешенный человек глядит правде в глаза и не удивляется тому, что в жизни все имеет две стороны. Он смотрит также и на обратную сторону, замечает форму, но видит и содержание, и для него это нормально. Его начинания приводят к ожидаемому результату. Антидиуретический гормон вырабатывается у него в нормальном количестве, и мочевыделение также в норме. Тем самым обеспечивается нормальный обмен жидкости и минералов, что в свою очередь обеспечивает нормальное состояние крови, лимфы и нервной системы.

Антидиуретический гормон регулирует обмен веществ в тесном сотрудничестве с надпочечниками и почками, а в опосредованном — со всеми остальными органами обмена веществ и выделения. **Выработка антидиуретического гормона зависит от того, видит ли человек суть жизни в данной ситуации или не видит.**

Человек со стрессами этой сути не видит. Все сущее он видит (слышит, обоняет, осязает и ощущает на вкус) сквозь призму своих стрессов, оценивая только их. В той мере, в какой сам он состоит из стрессов, в той мере он во всем и всюду видит лишь себя. Человек во власти стрессов видит форму и считает ее истиной. Истиной он считает также свое суждение о форме — положительное либо отрицательное. Если в своем суждении он проявляет снисходительность и дает форме более высокую оценку, нежели та заслуживает, то и себя оценивает выше и полагает это за истину. Из чувства долга он хорошо выполняет работу, с тем чтобы стать еще лучше, и становится. Так ему кажется. Он не видит того плохого, что является содержательной стороной достигнутого им хорошего, до тех пор, пока оно не становится материальным. Когда это происходит в первый раз, человек **пугается**. Ему приходится быстро действовать, чтобы никто ничего не заметил. Результат оказывается таким же или даже хуже, невзирая на то, что человек старался работать как можно лучше. От этого человек **впадает в отчаяние**. У кого сохраняется хоть крупица чувства ответственности перед жизнью, тот **испытывает отчаяние не только от собственных неудавшихся дел, но и от того, что делают другие**. Отныне проблема других людей становится для него личной проблемой. А если оглядеться вокруг и посмотреть, **что вытворяют люди во всем мире**, то остается только ахать да охать. Так отчаяние начинает давить на человека, вызывая **чувство стеснения в груди**. Человек не в состоянии даже дышать, ибо от стеснения у него перехватывает дыхание.

Кто желает дышать, а значит, жить, тот уговаривает себя свыкнуться с плохим и свыкается, становится зависимым от него и *начинает делать выбор между плохим и плохим же*. Он глядит с ненавистью на тех, у кого еще остается возможность *выбирать между хорошим и хорошим*, и перестает испытывать отчаяние, так как чувствует, что теперь его жизнь стоит больше, чем их жизнь. По-своему он прав. В вынужденном положении он начинает осознавать положительную сторону плохого. Человек растет над собой. Те, кому еще не довелось испытать в жизни ничего плохого, не в состоянии разглядеть содержательную сторону жизни, покуда хорошее не превратится в силу, истребляющую духовность.

От теснящего чувства человек испытывает тревожное состояние.

Тревога по поводу того, что хорошее, что мне достанется, окажется хуже качеством, чем хотелось бы, блокирует выработку антидиуретического гормона гораздо больше, нежели **тревога из-за того, что все равно мне достанется плохое, хотя я и заслуживаю лучшего.** Раньше я удивлялась, почему в высокоразвитых странах туалеты встречаются на каждом шагу. Мне объяснили, дескать, это признак интеллигентности. С этим я не могла не согласиться. Затем американцы словно помешались на потреблении в невероятных количествах питьевой воды. Я подумала, с чего бы это? Лично я не могу столько пить, и мои соотечественники тоже. Тогда я задалась вопросом, а как же жители пустыни и гористой местности? Вряд ли и они способны пить в таком количестве, да и к чему. Ответ я нашла, когда стала изучать действие антидиуретического гормона. Если люди беспрестанно тревожатся из-за того, что *им может не достаться самого хорошего, а достанется чуть похуже, чем хотелось бы,* то они как раз и вынуждены пить как можно больше жидкости, ибо в противном случае им было бы нечем **справлять малую нужду. Не налегай они на воду, организм обезвожился бы,** и наступила смерть. Ведь жизнь в первую очередь зависит от наличия воды и уже потом — от ее качества в организме.

Тревога из-за недоставшегося хорошего либо доставшегося плохого со временем неизбежно сменяется *отчаянием*, поскольку постоянное напряжение изматывает человека, и он впадает в депрессию и апатию. **Отчаяние является стрессом третьей чакры** (солнечное сплетение), связанной с деятельностью. У кого еще не утрачены чувство ответственности и чувство вины, тот отчаивается из-за дел, которые не принесли долгожданного счастья. «Зачем вообще что-то делать?» — вопрошает с тяжелым вздохом отчаявшийся человек. У него тяжело на сердце, да и само тело тяжелое, если судить по виду, поскольку **отчаяние стимулирует выработку антидиуретического гормона, вследствие чего жидкость задерживается в организме.** Возникает заметная глазу отечность, которая учит: «Освободись от своего отчаяния. Чем больше ты отчаиваешься из-за разных житейских мелочей, тем больше разочаровываешься в том, что люди такие, какие они есть, тем сильнее отекает каждая клетка твоего тела. Если ты вдруг решишь, что заболел смертельной болезнью, то начнешь отчаиваться по поводу жизненно важных вещей, которые ты уже не умеешь довести до конца, и тем самым ты спровоцируешь отек соответствующего жизненно важного органа».

От чего зависит наша жизнь и здоровье?

Прежде всего от работы легких и сердца. А уж затем от работы всех остальных внутренних органов. Качество нашей жизни зависит от работы головного мозга, а работа головного мозга зависит все же от того, живы мы или нет. *Если человек все вокруг воспринимает трагически и всякая мелочь представляется ему вопросом жизни или смерти, то заметной глазу отечности у него не возникает.* Зато развивается **хроническая сердечная недостаточность**, вызванная скоплением жидкости, **а также нарушается кровообращение, и возникает отек легких,** вынуждающий человека постоянно кашлять и тем самым еще больше перегружать органы грудной клетки. По логике вещей, такому больному было бы полезно сделать кровопускание, однако при подобном складе мышления это имело бы кратковременный эффект. К тому же потеря крови ухудшила бы ее качество. Ведь у такого больного процесс кроветворения не может быть нормальным, как у донора. Можно было бы отфильтровать из пущенной крови жидкую ее часть и вновь ввести в организм формообразующие элементы крови — уровень развития науки позволяет это сделать — однако и эта процедура не будет иметь долговременного эффекта. Человеческая мысль в любом случае окажется сильнее каких бы то ни было материальных действий.

Кто пасует перед жизнью, того отчаяние загоняет в могилу.

Кто начинает бороться с отчаянием духовно, того отчаяние заставляет жиреть.

В конечном итоге победу всегда одержит отчаяние, ибо ожиревший человек когда-нибудь непременно спасует.

Чем чаще человек бойцовского склада тихонько отчаивается в душе, дескать, все равно все получится наоборот, все равно ничего не удастся, никому он не нужен, никто его не ценит, не любит, — тем чаще его донимает скопление жидкости в организме, которое даже врачи не именуют отечностью. Почему? Потому что если не диагностируется непосредственная причина, то отечность именуется ожирением, и таковой она и становится. Чем сильнее страх перед ожирением, тем быстрее оно развивается. Чем сильнее отвращение к ожирению, тем реальней, что оно никуда не денется.

На самом деле задержка жидкости в организме дает возможность остаться в живых. Ведь вода разбавляет шлаки, накапливающиеся в организме из-за стрессов, не позволяя им превратиться в смертоносный яд. Можно сказать, что *антидиуретический гормон — это гормон, который выручает материалиста из беды*. **Примерно в том духе, что материалист тоже человек**, и ему тоже нужно помочь. Такой материалист, которого можно распознать по тому, что он помышляет лишь о личной выгоде, приутствует в каждом из нас. Не стоит считать его плохим. Лучше сказать этому материалисту спокойно и с любовью: «Какой смысл отчаиваться? Какая от этого польза? Я отпускаю тебя на волю». Вы почувствуете, что отчаяние отступает. Поговорите со своим отчаявшимся материалистом по душам, и у вас возобновится нормальное мочеиспускание. Станет легче как телу, так и сердцу.

Как поведет себя человек, раздавленный отчаянием, если рядом с ним выстрелит из ружья? От испуга он протрезвеет, как говорится. Теперь он сделает то, чего прежде ни за что бы не сделал. Обмочится от испуга, хотя, может, в последний момент и сдержится, однако при этом голова у него будет ясная, и он поступит как надо. Разве вы станете теперь утверждать, что пугать плохо? Нет, вы скажете, что в определенный момент потрясение очень даже необходимо. Необходимо кому?

Чтобы ответить на этот вопрос, полезно знать, что *чувство ужаса* — это более серьезный стресс, чем *паника*. В панике человек способен действовать, хотя и поступает наперекор необходимости. Мечется туда-сюда, **ничего не соображая**. Растрчивает силы, но все без толку. Если у него присутствует хоть крупица критического мышления, то при мысли о своих бесполезных делах его охватывает еще больший ужас. Постепенно человек отгораживается от жизни. От внезапного *чувства ужаса* возникает ощущение, будто **мир рухнул**. Все мысли и чувства теперь сосредоточены на одном, и потому сколь ни была бы окружающая его жизнь спокойна и *упорядоченна*, впавшему в панику человеку она все равно кажется хаосом. Во избежание внезапного *чувства ужаса* нельзя пугать человека, испытывающего панику, тогда как испуг весьма полезен для того, кто сталкивается с ужасами жизни постепенно, помогая человеку раскрыться.

Отчаяние перекрывает краны, а испуг их открывает.

Выражаясь более научным языком,

отчаяние усиливает выработку антидиуретического гормона,

испуг сокращает выработку антидиуретического гормона,

панический страх (чувство ужаса) *полностью перекрывает кран антидиуретическому гормону*.

Задним числом отчаиваются от ума. Теперь, когда вам все это известно, можете понаблюдать за работой своего мочевого пузыря и разобраться в своих чувствах, которые

перемешались под натиском эмоций. Вскоре вы научитесь улавливать ощущение, которое подсказывает, что через несколько минут придется бежать опорожнять мочевой пузырь, хотя в данный момент он совершенно пуст. Особенно это важно для тех, кому приходится общаться с людьми по роду службы. И хотя в посещении туалета нет ничего неприличного, однако если это происходит в неподходящий момент, люди расценивают это иначе. У кого недержание мочи, о том люди невысокого мнения. Вместе с тем не лучшее мнение складывается о человеке, у которого плохо работает голова из-за переполненного мочевого пузыря. Так что в любом случае стоит изучить свои реакции, чтобы вовремя высвободить состояние **ужасной тревоги**. Поскольку тревога неотделима от отчаяния, следует работать над ними обоими.

С уменьшением этих стрессов вы перестанете терзать себя вопросами: *ведь я знал про это раньше, так почему же не вспомнил? Как я мог быть таким глупцом и этого не понять? Как я мог быть настолько слепым?* Налицо отчаяние, которое усиливается от сожаления. *Что будет, если об этом узнают люди? Сколько же вреда я причинил им этим?* А это уже тревога. У того, кто верит в Бога, тревога носит тотальный характер — ведь Бог все видит. Кто глубоко религиозен, тот автоматически становится грешником, и таковым он останется. Какая уж тут тревога — все предрешиено. Его участь — вечное отчаяние и вечные страдания из-за греха.

Тревога по поводу того, что все в жизни можно было бы сделать иначе, способна заставить человека то и дело бегать в туалет. Сама я испытала на себе не один раз и лишь позже поняла причину. Я заметила, что всякий раз, когда открывала для себя простую и логическую истину, у меня бурно активизировалась работа почек. В обычные же дни хоть на коленях моли — ни капли не выходит. Сделав это открытие, я стала с тревогой думать о больных, которым информация могла бы очень пригодиться. *Боже мой, а вдруг спасла бы кого от смерти? Ну почему я узнала про это только сейчас? Почему раньше не задумывалась над этим?* В принципе подобные мысли свидетельствуют о самообвинении. Словно в оправдание самого себя тут же возникает вопрос: «Но ведь на свете так много умных людей, неизмеримо умнее меня, почему же им это не ведомо?» Но такая постановка вопроса говорит уже о том, что я обвиняю других.

Поскольку на всякое дело, которое мне не удастся довести до совершенства, я незаметно для себя реагирую с тревогой, выведение лишней жидкости из организма для меня полезно, однако если моча выводится под воздействием стрессов, — это вредно. Почему? Потому что вместе с мочой выводятся необходимые для жизни минералы. Быстрее всего на нарушение баланса минералов реагирует нервная система и особенно головной мозг, ибо в нем расположены центры нашей духовной жизни. Кто желает многого добиться, у того может начаться чередование тревоги и отчаяния, да так, что человек вообще перестанет понимать свой организм. Слабак впадает от этого в депрессию, а бойца охватывает тревога.

Тревога возникает тогда, когда человек живет в постоянном ожидании плохого. Человек должен быть безмерно утомленным и отупевшим от пребывания в атмосфере трагического преувеличения и умничанья, чтобы на очередной истерический крик реагировать без тревоги и испуга. Если среди домочадцев находится человек с трагическим восприятием жизни, пребывающий в депрессии и неустанно пытающийся перевоспитать близких, то большего источника нервного напряжения не найти. Человек-трагик всего боится наперед, чтобы потом не пожалеть, но, несмотря на это, будет сожалеть вдвойне. Причем в первую очередь виноватыми оказываются домочадцы. В лексике подобного умника доминирует слово «бы». Если он начинает речь со слов «Если бы ты...», то непременно прибавляет «то этого бы не...» В итоге из его уст звучит обвинение.

Если мать или отец либо оба родителя культивируют в семье трагическое отношение к жизни, ребенок вынужден то и дело выслушивать всякого рода упреки и восклицания,

адресованные всем подряд: «*О, Господи, ну что тебе опять! Что ты на сей раз натворил? Как ты посмел! Боже мой, почему тебе не сидится на месте! Оставь меня в покое! Черт побери, в конце концов будет у нас дома покой или нет!*» И так далее и тому подобное. Упреки эти могут быть едва слышными, и тогда они еще больше рвут душу. Человек посторонний может выдержать такую обстановку не более получаса, после чего его охватывает паника, тогда как ребенок вынужден все это терпеть постоянно. Единственное его право — заболеть.

Хороший человек истерического склада не осознает, сколько вреда он причиняет домашним. Если ребенок пытается его любить, то обрекает себя на страдания и становится из-за этого менее восприимчивым. Он свыкается с плохим, не догадываясь, что теперь зависим от этого плохого и находится под его постоянным обстрелом. Ведь у хорошего человека должна быть мишень для стрельбы. Ребенок изо всех сил старается любить родителей и всякий раз, когда те устраивают мировой «переворот», впадает в отчаяние. Множатся детские разочарования, горечь, покуда ребенок не решает кардинальным образом изменить свою жизнь и уходит от родителей куда глаза глядят. От этого поступка незаметно усиливается чувство вины. Если ребенок маленький, а потому уйти от родителей не может, то уходит в мир иной в результате почечной болезни. Такое происходит с теми, у кого чувство вины перевешивает страхи.

Малый страх подталкивает к бегству. Большой страх пригвождает к месту.

Постоянная тревога незаметно рождает большой страх, то есть трусость, не допускающую даже мысли о том, что можно что-то предпринять для улучшения собственной жизни. Трусливый ребенок, возможно, боится даже заплакать, поскольку его слезы, скорее всего, вызовут традиционно трагическую реакцию: «*О Боже, ну что я такого тебе сделал? Я вообще тебя не трогал. Вы что, хотите меня со свету сжить?*» Или нечто в подобном роде. От таких слов у робкого ребенка начинают дрожать руки, учащается сердцебиение, он покрывается холодным потом, а то и вовсе напускает в штаны. Поначалу это происходит дома, а вскоре и за его стенами. Когда безмерно печальный ребенок перестает плакать, смирившись со своим жалким положением, не за горами и нарушения работы мочевого пузыря.

Тревога может быть всеобъемлющей и безотчетной. С чувством тревоги можно идти на работу, с чувством тревоги можно приходить домой. Если тревога связана с делами, которыми мы так или иначе редко бываем удовлетворены, то жидкость может вытекать и через кишечный тракт. Например, бывают люди, у которых начинается понос всегда, когда надо идти на работу, так как каждый трудовой день воспринимается ими как суровый экзамен. Кто-то боится быть подвергнутым испытанию, кто-то боится недовольства, кто-то боится наказания, а кто-то — насмешек. Ведь причин для тревоги множество. Неожиданный испуг может повлечь за собой обильное потоотделение и слезы, так что вполне можно сказать, что у человека течет изо всех дырок. Постоянный страх, а значит, постоянное напряжение, вызывает все большую усталость.

У человека в состоянии кризиса, вызванного трусливостью и усталостью, развивается несахарный диабет (*diabetes insipidus*).

Диабет вызывает резкое увеличение количества мочи и сопровождается непрерывной жаждой и питьем. При сахарном диабете (*diabetes mellitus*) количество потребляемой и выводимой из организма жидкости за сутки измеряется литрами. При несахарном диабете это количество достигает нескольких десятков литров в сутки. Жидкость то и дело втекает сверху и вытекает снизу, выводя из организма в том числе жизненно важные минералы. У обоих видов диабета первопричина одна: люди, подверженные как первому, так и второму, *желают* хорошего. Конкретный же вид диабета зависит от того, в каком направлении человек движется — в направлении увеличения хорошего или уменьшения плохого.

Сахарный диабет возникает оттого, что

- человек хочет добиться хорошего для *исправления плохого*;
- человек страдает оттого, что окружающие *недовольны его действиями*.

Несахарный диабет возникает оттого, что

- человек желает добиться хорошего путем *приумножения хорошего*;
- человек страдает оттого, что окружающие *недовольны им как человеком*.

Оба вида диабета вызываются тем, что человек страдает, когда кого-то постоянно и несправедливо обвиняют: «Почему ты не живешь жизнью других?» Чем раньше у человека истощается терпение, тем в более раннем возрасте он заболевает. Бывает, что и в годовалом. Если родители свято чтут самопожертвование как стиль собственной жизни, ибо полагают, что тем самым доказывают свою любовь, тем вероятнее, что их ребенок заболеет диабетом.

Антидиуретический гормон можно назвать также гормоном зрения. Если глаза совершенно здоровы, гормона достаточно. Объем поглощаемой и выводимой жидкости сбалансирован и соответствует *потребностям* мочеиспускания организма. Нарушение функции зрения соотносится с нарушением обмена веществ, при котором в глазах и глазных нервах какого-то вещества не хватает, а какого то — в избытке. Если человек верит только своим физическим глазам, он становится *жертвой своего зрения*. Находясь в зависимости от хорошего, видимого глазу, он кидается этим хорошим завладеть, а достается ему только *стыд*, ибо ожидания его обманывают. От возбуждения глаза человека лишаются минеральных веществ, и он наконец перестает видеть то, чего видеть не нужно. Если человек отчаивается, то его глазные нервы, ждущие помощи, вместо помощи получают кучу шлака. В совокупности с другими стрессами итогом может стать рак глаза, начавшись в одном глазном нерве.

Если человеку очень стыдно смотреть себе в глаза, вполне вероятно, что зрение его пострадает. Поэтому, глядясь в зеркало, проследите за собственными чувствами. Следовало бы высвободить малейшее недовольство собой, а также предпринять что-то реальное, чтобы имеющийся недостаток устранить.

Окситоцин

Окситоцин является гормоном надежды. Вырабатывается он в задней доле гипофиза и повышает тонус гладких мышц.

Надежда всегда помогает найти оптимальный выход из создавшейся ситуации. Когда человек перестает суетиться в сколь угодно трудной ситуации и говорит себе: «*Безвыходных положений не бывает. Из любой ситуации обязательно есть выход. Нужно только понять в каком направлении двигаться и пошевелить мозгами, чтобы с толком использовать шанс*», то у него проходит вызванный страхом спазм задней доли гипофиза, и выделяющийся окситоцин способствует нормализации деятельности гладких мышц. Когда гладкие мышцы работают нормально, то так же нормально работают и поперечно-полосатые, и, если требуется физическое усилие, чтобы выбраться из затруднительного положения, то такая сила у человека появляется. Тогда не нужно ждать чужой помощи, и не придется попусту тратить драгоценное время.

Когда человек, страдающий из-за безнадежности своего положения, решает, что кто-то *обязан* выволить его из беды, это становится у него навязчивой идеей. В тот момент, когда он срастается с навязчивой идеей, из задней доли гипофиза извергается большее количество окситоцина, чем нужно, что вызывает сильнейшее сокращение гладких мышц. Может произойти

приступ аритмии, резкое повышение кровяного давления. У беременных бывает также судорожное сокращение матки, вследствие чего беременность может прерваться. Спазм матки при родах способен причинить немало неприятностей как матери, так и младенцу. Окситоцин чаще всего связывают с родами.

Сама мысль о том, что *кто-то* обязан выручить кого-то из беды, подводит хорошего человека к другой мысли: и *он тоже* обязан выручить кого-то из беды, либо же вообще *все должны* постоянно выручать кого-то из беды. Чем внезапнее эта мысль приходит ему в голову, тем неожиданней бывает реакция. Например, от одного детского плача у матери из груди начинает струей течь молоко, что происходит из-за резкого сокращения гладких мышц молочных желез. Ведь хорошая мать *должна* заботиться о ребенке и *ментально* подбегать к нему, стоит ему подать голос. Если вы помните, грудные железы в принципе во многом схожи с потовыми железами. Ощущая свою беспомощность перед нагрянувшей бедой либо видя страдания ближнего, оказавшегося в не меньшей беде, либо думая о ком-то, кого, возможно, постигла та же злая участь, вы вдруг ощущаете ручейки пота, стекающие по спине и между грудей. Столь обильное потоотделение вызвано тем, что своими мыслями вы выдавили из гипофиза большое количество окситоцина, от чего произошло судорожное сокращение гладких мышц потовых желез и выброс пота. Вы — человек добросовестный, и ваша мысль воздействует подобно нажатию кнопки с ярлыком «Человек-автомат, проживающий жизнь за других».

Окситоцин вырабатывается *гипоталамусом*, а резервуаром для него и распределителем служит задняя доля гипофиза. Напомню, что к стрессу, воздействующему на гипоталамус, относится *наивная надежда* на то, что кто-то проживет за меня мою жизнь. А также *горечь*, поскольку этого не происходит. Выжимая навязчивой идеей из гипофиза все, что только можно, человек косвенно приостанавливает также выработку окситоцина. В итоге происходит расслабление мышц, пребывавших в чрезмерном напряжении, и они так и остаются в расслабленном состоянии. Все, о чем я рассказывала ранее в связи с духовными устремлениями, относится и к настоящей главе.

Кто рассчитывает на других, тот рассчитывает и на медицину, однако медицина не может постоянно вливать окситоцин в кровь человека. Медицина делает это в экстренной ситуации, например при ослаблении схваток у роженицы, но и здесь существует опасность ошибиться с дозировкой. Никогда нельзя знать, в каком количестве и какой именно гормон нужен человеку, ибо **потребность меняется с каждой секундой. Организм сам регулирует этот процесс**, если только ему не мешать. Высвобождая стрессы, вы помогаете организму восстановить механизм саморегуляции.

С превращением свободной воли, то есть потребностей, в обязанности, люди сталкиваются с серьезными нарушениями здоровья. Когда нет свободной воли, нет и надежды, а также окситоцина, который нормализует обмен веществ в гладких мышцах. Проблема эта серьезная, что доказывается тем фактом, что ее пытаются решить земными способами. Окситоцин открыт уже давно, его научились синтезировать, и он применяется в медицине. Нехватку окситоцина можно восполнить, но нельзя восполнить утраченную надежду и свободную волю.

Постыдный темперамент

Когда я стала освежать в памяти информацию о **промежуточной доле гипофиза**, то заметила, что в старых учебниках о ней не было *еще* известно ничего существенного, а в современных о ней *уже* не говорится чего-либо существенного. Как будто она не играет сколь-либо существенной роли в организме. В учебнике Р. Ф. Шмидта и Дж. Тьюза «Физиология человека» (1997) о промежуточной доле гипофиза говорится следующее: «Заднюю и переднюю

доли гипофиза разделяет тонкий слой клеток. Они образуют промежуточную долю гипофиза и иннервируются нервными волокнами гипоталамуса. Средняя доля гипофиза имеет важное значение для позвоночных и второстепенное для млекопитающих». Так обстоит дело с точки зрения материальной.

По моему мнению, у человека эта ткань находится в столь же рудиментарном состоянии, в каком находится его честность. И тем не менее этот слой клеток поддерживает форму гипофиза, не давая ему опасть на костное основание бесформенным куском теста — даже в том случае, когда человек совершенно подавлен как духовно, так и физически, то есть когда человеком овладевает меланхолия, депрессия.

Греческое слово *melas* означает «черный». Слова с данным корнем так или иначе связаны с понятиями «черный» или «темный». Если мы относимся к этому цвету безо всяких оценок, он для нас — просто цвет, помогающий ориентироваться в чем-то. Но как только мы начинаем его оценивать, он непременно становится чем-то плохим. Не умея из-за стрессов жить в душевном покое, хороший человек тем не менее способен очернить все, что попадает в его информационное поле. ***Сам он становится из-за этого чернее в душе, а ближнего очерняет внешне***. Конечно, в том случае, если ближний принимает очернительство близко к сердцу.

У меня на приеме побывало немало людей с неестественно темным цветом кожи — речь сейчас идет о представителях белой расы — но поскольку они были уверены в том, что таков естественный цвет их кожи, я им верила. А двум мужчинам не поверила, так как у них был явно выраженный **меланоз** — *темный цвет кожи, вызванный избыточным содержанием пигмента меланина*. Оба они пребывали в глубочайшей депрессии и считали себя ничемными людьми. Один страдал тяжелым физическим недугом, а второй — психическим расстройством и был на грани самоубийства. И тот и другой испытывали столь великий стыд из-за собственной *ничемности*, что стыд этот уже не умещался у них внутри. Стыд выплеснулся на кожу. Обоим пришлось более года заниматься высвобождением своего стыда, прежде чем меланоз начал проходить.

Ошибка этих мужчин заключалась в том, что они **превыше всего ценили честность**, но вместе с тем имели достаточный житейский опыт, чтобы не говорить обо всем, накопившемся на душе. Они прекрасно понимали, что излить душу можно только перед святым, а хорошему человеку ни о чем рассказывать нельзя. Так или иначе преклонение перед честностью сделало свое дело. Им было очень стыдно также и перед самими собой из-за того, что сами они нечестные. Особенно же трудно им приходилось с женами — откровения с супругой были бы равноценны самоубийству.

Итак, **для чего человеку промежуточная доля гипофиза?**

- Для того, чтобы соединять воедино переднюю и заднюю доли гипофиза. Чтобы на уровне поступков происходило честное единение чувств и воли, женщины и мужчины.
- Для того, чтобы шишковидная железа и гипофиз объединялись в одну систему. Чтобы в сфере поступков происходило единение белого и черного, гордости и стыда. Чтобы человек имел возможность оставаться человеком.

Все названное составляет потребность человеческого бытия. Если человек *не добивается желаемого, беда невелика*, но если он *не может реализовать свою потребность*, это уже **настоящая беда**. Беда особенно велика, если человек *не в состоянии реализовать себя с партнером противоположного пола*. Не в состоянии, потому что не умеет, а не умеет из-за стрессов. Чем больше он старается, тем чаще ему приходится испытывать стыд. Пытаясь честно объяснить неудачу, он испытывает еще больший стыд. Чем больше он обожествляет честность, тем сильнее стыдится себя во всем, в чем не может быть божественно честным. А еще больше

стыдится того, как бы люди не заметили его стыд, хотя те совершенно слепы в этом деле.

Чем сильнее человек *напрягается*, чтобы свести воедино две стороны жизни, тем большее давление оказывается им на клетки промежуточной доли гипофиза, производящие гормон под названием **интермедиин**.

Когда человек таков, какой он есть, он сливается воедино со всем сущим. Если кто-то не желает общаться с ним в обыденной жизни, он не переживает по этому поводу. Для него это не является чем-то постыдным, и он не стыдит того, кто обошелся с ним плохо, ибо видел в нем себя. А поскольку чувство стыда у него не возросло, то и выработка гипофизом интермедиина не увеличилась сверх меры.

Интермедиин — гормон, стимулирующий пигментные клетки, именуемые **меланоцитами**.

Об этом пигменте много говорят, и потому нам известно, что у кого интермедиина недостаточно, у того кожа чересчур белая, и ему противопоказаны солнечные лучи. Он *беззащитен перед обычной природой*. В действительности же проблема эта намного серьезнее, нежели известно науке. Гораздо важнее знать, что чем белее и чувствительней у человека кожа, тем он *беззащитней перед воздействием на него со стороны окружающих*. Через ощущение ожога солнце честно и оперативно подает сигнал, дескать, не желай большего, чем сможешь осилить. Оставь что-нибудь на завтра. Кто жаждет предохраниться, тот не внемлет солнечному сигналу. Он изобретает солнцезащитные кремы и берет от жизни все, что только можно. Ощущение победы убеждает его в собственной правоте. Загар защищает его пожалуй только от замечаний относительно его голубой крови. К тому же если последнее веяние моды утверждает, что негритянский загар — это красиво, значит, это красиво, и человек верит в это.

Можно ли утверждать, что у чернокожих людей интермедиин вырабатывается **в большем количестве**?

Нет. Если человек остается самим собой, то он защищен независимо от расы. Самозащитой для человека служит его темперамент, который является непритворным проявлением его естества. Темперамент выражает живость чувств и составляет врожденную индивидуальность. Поскольку национальность человека — это его свободный выбор, кто доволен своей национальной принадлежностью, тот здоров и счастлив. Он и сам защищен, и никому не приходится защищаться от него. У белой расы интермедиин, как и темперамент, более скрыт внутри. У черной же расы пигмент виден сразу, как и темперамент. Кто более защищен — чернокожий или белокожий? Чернокожий. Не будь белые люди столь беззащитны, они не изобретали бы всевозможные виды смертоносного оружия с целью самозащиты.

Кто не стыдится собственного темперамента, тот не стыдится цвета собственной кожи.

Кто не стыдится цвета собственной кожи, тот не стыдится своего темперамента.

Кто СТЫДИТСЯ ПЕРЕД ЛЮДЬМИ своего темперамента, цвета кожи, расовой принадлежности, национальности, непривлекательности, низкого происхождения, тот спрессовывает пигментные клетки кожи в *пигментные пятна*, либо светлые, либо темные. Наиболее плотным пигментом, под стать плотности тяжелых металлов, является **меланома** — рак кожи. В последнее время этот вид рака встречается все чаще среди представителей как белой, так и черной расы, поскольку у людей сильно возросла наивная вера в красоту, приносящая счастье. Любой малейший дефект внешности воспринимается как страшный позор — прямо хоть умри. Нередко так и происходит, ибо меланома развивается очень быстро. Лечить ее только с помощью мыслей я не советую — меланома не может ждать, как не способен ждать человек, стремящийся к внешней красоте. Бывают, правда, редкие случаи, когда медицина оказывается бессильной, а человек — более могущественным, нежели медицина.

Пример из жизни

Позвонила женщина поблагодарить за помощь. Четыре месяца назад она вместе с мужем побывала на приеме у моего коллеги. Полученные от него наставления и книги были взяты ими на вооружение, и теперь женщина с радостью сообщила о результатах. Она сказала, мужу был поставлен диагноз «рак крови», а так как, по мнению медиков, надежды на исцеление практически не было, муж решил не тратить оставшееся время на лечение в больнице. Изучение специальной литературы помогло мужу с женой осознать, что никто не может прожить жизнь за другого человека, однако можно помочь ближнему, занимаясь исправлением собственного умонастроения. Женщина поведала, что они стали вместе работать над собой и что их вера возродилась, когда увидели, что их душевное спокойствие идет мужу на пользу.

Спустя четыре месяца из ракового очага была взята новая проба, и врач сообщил, что злокачественная опухоль превратилась в доброкачественную. Женщина сказала: «Вы-то, конечно, знаете, что такое счастье. А я не знала. И если бы не эта болезнь, наверное, так никогда и не узнала бы». Я порадовалась за них обоих. Поблагодарила ее за хорошую новость — ценный для меня подарок — и подчеркнула, чтобы они ни в коем случае не оставались почивать на лаврах.

Через пару дней в республиканских газетах появилась клеветническая статья обо мне, а я все продолжала радоваться. Приятно было сознавать, что Бог меня защитил. Сперва ниспослал хорошее, затем плохое. Из плохого, видимо, тоже придется извлечь урок.

Основным виновником развития меланомы считается солнце, но это не так. Человек, который не стыдится, что он такой, какой есть, от солнца ничем не заболевает. Но если под солнцем жарится человек, отчаянно старающийся скрыть свой стыд, то солнце действительно выводит его стыд на свет дня, словно говоря, что солнечный свет для этого и существует.

Кто СТЫДИТСЯ ПЕРЕД САМИМ СОБОЙ собственного темперамента, цвета кожи, расовой и национальной принадлежности, физических дефектов, тот ПОДАВЛЯЕТ СВОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ УЖЕ В САМОМ ЗАРОДЫШЕ, да так, что от темперамента не остается и следа до самого конца жизни. Страх осрамиться из-за скрываемой от людей проблемы загоняет спрессованные пигментные клетки в подкожную ткань, создавая там условия для развития меланомы. Поскольку возникновение рака всегда связано с чувством сильного стыда, в любом раковом очаге должно бы быть избыточное количество *меланоцитов*. И уж наверняка они присутствуют на поздней стадии рака в почерневших разлагающихся тканях.

Интермедии является гормоном, выражающим то, насколько человек остается самим собой.

Для кого главная цель в жизни — стать интеллигентным, чтобы ощущать свое превосходство и этим гордиться, у того выработка интермедин уменьшается, и исчезает естественный пигмент кожи. **Явление** это называется депигментацией, или витилиго. В Индии мне довелось видеть много индусов — абсолютных альбиносов, у которых утраченная природная смуглость угадывалась по случайной более темной полоске либо пятнышку на коже. Речь идет о женщинах и мужчинах, которые в предыдущей жизни были белокожими. Они совершали антигуманные поступки и во искупление кармического долга родились темнокожими, то есть оказались ниже на ступень развития, нежели прежде. Все они выделялись из толпы своей интеллигентностью. Вместе с тем они были совершенно беззащитными людьми как в духовном, так и физическом смысле.

Лечить депигментацию при помощи мыслей практически невозможно, так как человеку, почитающему интеллигентность, никак не объяснишь, что ему нужно быть самим собой. Он

этого не понимает. Ему кажется, что его хотят лишить интеллигентности. Кроме того, депигментация, по его мнению, относится скорее к косметическим дефектам, нежели к болезням, и потому не подвигает человека заняться исправлением умонастроения. Своего рода депигментацией является и седина. Кому седина придает солидности, тому она нравится. Кто боится старости, тому седина не в радость. А если человек с ранних лет мечтает о солидности и презирает старость, ему уже в юном возрасте приходится закрашивать свою седину.

Мне нередко приходилось иметь дело с людьми белой расы, у которых депигментация была болезнью, и потому к лечению они относились серьезно. Как и все нормальные люди, они также нуждаются в солнце, но ни разу в жизни не рискнули позагорать, чтобы не подвергнуться страшным мучениям.

Они моментально обгорают, даже если солнце скрыто облаками. Все эти люди привыкли спешить. Особенно же им не терпелось стать взрослыми и получить образование. Желание как можно быстрее стать интеллигентным человеком является для них самоцелью, ради которой они готовы даже пожертвовать жизнью. На протяжении нескольких жизней кряду их преследовало чувство стыда за свое низкое происхождение и стремление его скрыть. Кто же своего низкого происхождения не скрывал, тот шел на поправку.

Пример из жизни

Был у меня как-то раз в пациентах приятный мужчина, желавший избавиться от весьма обширных депигментированных пятен, которые находились на видных участках кожи. Мужчина этот был хорош собой, умный, трудолюбивый, материально весьма обеспеченный, интеллигентный, обходительный, заботливый, внимательный, самокритичный, но при всем при том никак не мог понять, что означает подавление темперамента. Когда я заговорила о необходимости перестать сдерживать темперамент, он пришел в волнение и заявил, что никогда прежде не был столь темпераментным. На мою просьбу все же попытаться — поначалу хотя бы из того соображения, что раз уж эта напасть пристала, значит, темперамент непременно подавляется, — он ответил по-интеллигентному холодно: «Хорошо!» но дальше этого дело не пошло.

Для него раскрепощение темперамента означало стать интеллигентным человеком, и все тут. Чувство ужаса из-за того, что его позор может выплыть наружу, полностью заблокировало его способность мыслить дальше. Стремление быть во всем интеллигентом стало для него навязчивой идеей, и всякий раз, когда я принималась объяснять, что жизнь нужно начинать с себя, он скрещивал на груди руки, словно желая защититься, расползался на стуле и выглядел столь затравленно, что не имело смысла продолжать разговор. Он был совершенно ошарашен тем, что я, человек, по его мнению, умный и интеллигентный, призываю его сделаться хамом. У себя дома он изредка позволял себе расслабляться и считал это нормальным. Но вне стен дома никогда себе этого не позволял. Об этом не могло быть и речи.

Всякий раз он появлялся с дружелюбной улыбкой на лице и еще с порога объявлял, что наконец-то все понял. И всякий раз я охлаждала его энтузиазм, говоря, что будь это так, депигментация у него прошла бы. Он ожидал похвалы за проделанную над собой работу, но хвалить его было не за что. В конце каждой консультации он клятвенно обещал, что отныне займется собой самым серьезным образом. Он чувствовал, что от его легкомысленного отношения и пустой траты времени у меня вот-вот лопнет терпение.

К тому времени жизнь обошлась с ним достаточно сурово во всех отношениях, в

том числе финансовом. Пора уже было поумнеть, но увы. С точки зрения здравого смысла, упрекать его было не в чем — умный, толковый, работающий. Даже аритмию заработал, постоянно переживая по поводу своей работы. Когда я стала объяснять, что ему следует высвободить чувство вины, он вытаращил от удивления глаза и воскликнул: «Но я же виноват!» Я неоднократно пыталась втолковать ему, что чувство вины и сама вина — это совершенно разные вещи, но все впустую.

Пережив несколько разводов, он ощущал себя виноватым перед женами и детьми. Честно признал свою вину и в том, что позволил деловым партнерам себя обмануть. Он и грабителя встретил бы с распростертыми объятиями, а напоследок пожелал бы ему доброго здоровья — с него станется. Ни о ком он ни разу не отозвался плохо, однако искренен он не был. Он настолько боялся услышать о себе нелестный отзыв, что запретил себе заниматься самокопательством и никому не позволял вторгаться к себе в душу. Ему нравилось похвалиться своим самопожертвованием.

Последнее его посещение запомнилось мне надолго, так как я извлекла из него очень полезный для себя урок. Обучая больных, я учусь сама. В течение часа я рассказывала ему о стрессах, которые обязательно нужно снять, и выразила надежду, что, может, к следующему разу он все-таки найдет время исполнить обещанное. Он встал и направился к выходу. На пороге повернулся ко мне, развел руками и воскликнул трагическим голосом: «Но я же столько поработал над собой, неужели не услышу от вас ни единого слова похвалы!» Человек, который якобы неустанно работал над собой, за целый год так и не понял, что не имеет смысла жить ради чьей-то похвалы, ради того, чтобы доказать всем, какой я молодец.

До этого момента я все миндальничала с ним, разъясняя суть его проблемы — человек он очень чувствительный — но тут терпение мое лопнуло. Отреагировала автоматически по принципу «каков вопрос, таков и ответ» и с осуждением произнесла: «Милый мой! Вы словно корова-пеструшка: черными пятнами хотите нравиться черным, а белыми — белым».

«Да, хочу, — отозвался он на удивление быстро, — иначе как бы я мог делать бизнес?» В первые секунды он даже не обиделся. На его слова я сказала: «Если в бизнесе вы руководствуетесь именно этим принципом, товар ваш в скором времени перестанет раскупаться. К вам приходят, чтобы купить товар, а не вас самого. Если вы не можете разобраться в себе, то не разбираетесь и в собственном товаре. Если вы желаете мне возразить, будто прекрасно разбираетесь в товаре, то, может статься, что это так, однако в покупательских потребностях все равно не разбираетесь. Неискушенному покупателю предлагаете первоклассную технику, но обращаться с нею он никак не научится. В следующий раз он уже к вам не обратится. Пойдет в другой магазин. Там работает продавец, который не стремится в первую очередь понравиться клиенту, но он чувствует покупателя и советует приобрести именно такую технику, с которой тот сумеет обращаться».

Не помню, что он мне на это ответил, но почувствовала, что больше он не появится, хотя на словах обещал непременно прийти. Так и не пришел. Моя прямота оказалась для него непереносимой.

Я же еще долгое время размышляла над образом пестрой коровы, покуда не уяснила его символическое значение.

СИНДРОМ ПЕСТРОЙ КОРОВЫ

Синдром — это сочетание нескольких симптомов болезни.

Размышляя о корове как символе человеческого бытия, я расспросила многих женщин, обзывали ли их когда-нибудь коровами. Честно ответили мне единицы. Гораздо больше оказалось тех, кто ощущает себя задетой, когда при ней кого-то называют коровой. Нашлись и такие, кто утверждал, что никто не осмелился бы назвать их так, хотя сами они себя иной раз так называют.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)