

Лууле Виилма

ВСЕ
НАЧИНАЕТСЯ
С ЛЮБВИ

ПРОЩАЮ СЕБЕ • Лекции и беседы



Книга, которую вы держите в руках, продолжает знакомство с публичными выступлениями Л. Виилмы. В них автор раскрывает не только суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике.

Любая энергия – даже самая неистовая злоба и ненависть, – освобожденная прощением, превращается в любовь.

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

По материалам выступлений в Москве.

Когда вы берете в руки книгу о духовном развитии, всегда спрашивайте себя:

«Нужно ли это мне?» Прислушайтесь к себе, и если внутренний голос говорит, что нужно, открывайте книгу, но не ранее того.

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

Постижение самого себя – процесс не только интересный, но и дарующий счастье. Нет более увлекательного занятия, чем познание самого себя.

Человек, открывающий в себе все новые пласты, не только приобретает знания, но и начинает использовать их в целях собственного развития. Это ему не надоедает, хоть он и знает, что процесс этот бесконечен.

Для него это не насильственное изменение себя, а изменение, благодатное для души.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы».

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

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

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

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

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

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

Считая себя вправе отвечать за жизнь других (в том числе детей), мы делаем большую ошибку. Ответственность за жизнь другого человека ложится на душу величайшим бременем.

Добра другому это не приносит, себе причиняется зло, в итоге страдают обе стороны. «Тот, кто вмешивается в чужую судьбу никогда не пройдет свою собственную» (Паоло Коэльо).

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

Понять можно, когда есть время. Когда есть время – есть любовь. Когда есть любовь – есть время.

Когда есть время для себя, тогда есть время для других. Все, что мы делаем в спешке, это – нелюбовь, это – несчастье, это – нездоровье.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Е. Шуликова, научный консультант

О стыде и гордыне

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

Душа связывает дух и тело в единое целое.

Слово выражает то, что в данный момент чувствует душа .

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

Поскольку НЕ БЫЛО ВРЕМЕНИ, чувство осталось неосознанным.

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

ВРЕМЯ УРАВНОВЕШИВАЕТ .

Если есть время подождать, качающиеся весы останавливаются сами.

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

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

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

Нужно, чтобы чувствовали, что это необходимость. Ведь понимание необходимо. Не *надо* понимать, это *нужно* [1] , чтобы жить. Еще точнее, чтобы жить, как человеку полагается.

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

Скажите мне, что является другим концом самомотивации?

Предположим, ваш ребенок готовит уроки, но никак с ними не справляется или вы сами что-то читаете и ни черта не понимаете. Но ведь надо же это сделать! Однако ваши мозги уже отказываются напрягаться. Когда человек старается, старается и уже дошел до предела самомотивации, то он сгустил энергию в такой тугий комок, что там уже ничего не двигается, не решается. Что нужно сделать? Необходимо спросить себя: а нужно ли мне так напрягаться? И понять, что не нужно. Проблему не нужно решать мобилизацией. А вот если вы *сосредоточитесь*, скажете ребенку или себе: спокойно пойду прогуляюсь, проветрю свои мозги, а когда приду обратно, попробую *сосредоточиться*. И как ни странно, ситуация решается. Как?

Очень просто. Скажем, в небе вашей жизни – туча. Белая или черная, неважно. Это ваша проблема. С чего она началась? С какого-то первоначального желания. Это срединная точка, которая притягивала себе подобное. И незаметно собралась туча. В один момент белые облака превращаются в черную тучу, а тогда сверкают молнии. Хуже уже быть не может.

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

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

В камере – заключенный, имя которому – гордыня или, другими словами, желание быть лучше. Сосредоточимся на этом заключенном. Вы можете, чтобы понимать и видеть лучше, закрыть глаза. Если вы привыкли работать с собой с открытыми глазами, ваше право. Когда глаза закрыты, то зрение не мешает пониманию, поэтому глаза лучше закрыть.

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

Мужчины лучше чувствуют, женщины лучше видят. Не важно, как вы ощущаете свою гордыню, важно, что вы это сами делаете. Не важно, какой вы ее видите. Сегодня в этот момент ваша гордыня показывает себя определенным образом, вечером по-другому, завтра еще иначе. Если возьметесь за освобождение своей гордыни и делаете это неоднократно, то начинаете понимать, что каждый раз она показывает себя сложнее, чтобы вы через новое понимание могли развиваться.

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

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

Не важно, откуда это, важно понимать, это ваша гордыня – учитель, часть ваша, живая энергия, которая учит только одному: «Человек, освободи, пожалуйста, меня. Ты взял меня внутрь, потому что не понял, что нет хорошего человека, нет плохого человека, есть просто человек». Открывайте камеру тюрьмы. Обе двери, размером в целую стену. Открывайте на две стороны и скажите своей гордыне: «Ты свободна. Прости, я не умел тебя раньше освободить. Прости». И смотрите, как гордыня начинает выходить. Если не хочет выходить, то боится. Это ваш страх, он же – первопричина страха вашей гордыни. Чего боится ваша гордыня? Чего мы вообще можем бояться, если нам необходимо еще жить? Можем бояться только смерти. Какой

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

...

Открытый урок 1

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

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

куда идти. Но она все же вышла и опять пошло все в цвете – синее, фиолетовое... Потом все стало как бы золотистое, но немного черных вкраплений все же было.

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

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

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

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

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

ВСЕ БОЛЕЗНИ ПРОИСТЕКАЮТ ОТ ПОДАВЛЕНИЯ СТРЕССОВ.

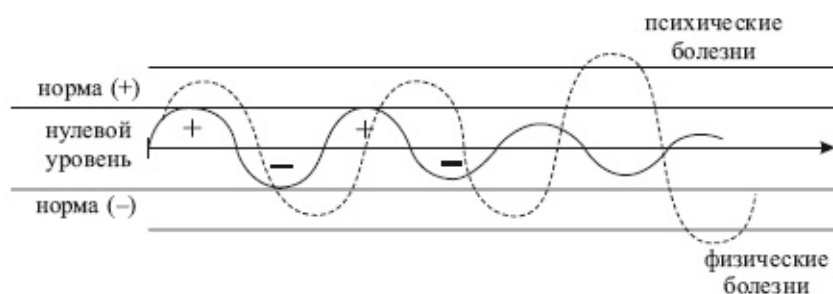
ВСЕ ОЧАГИ БОЛЕЗНЕЙ ВОЗНИКАЮТ ОТ НАГНЕТАНИЯ СТРЕССОВ.

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

Нос – это символ гордыни. Какой у вас нос, такова и ваша гордыня. Поэтому, когда наша гордыня получает по носу, это очень болезненно. Мы реагируем на то, что не получаем своего хорошего, так же как собака, которую ударили по носу. Мы сразу нападаем зубами, ногтями,

всеми своими силами. Нас останавливает единственное – страх перед тем, кто больше и сильнее. Теми же словами, какими описываете свой нос, определяйте и свою гордыню. Тогда легче освободить. И не надо смотреть на нос другого. Смотрите на свой нос.

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



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

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

Все физические смерти – это результат стыда.

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

Оказывается, за день до смерти бухгалтер сообщил ему, что дела так плохи, что неизбежно банкротство. Люди, которые в очень молодом возрасте стали крутыми бизнесменами, с детства страдают от стыда за свою неполноценность. Это можно утверждать со 100 %-ной гарантией. Их учили обвинениями, унижениями, обзыванием быть мужчиной и постоянно доказывать это. На самом деле нет никакого смысла что-либо доказывать. Если что-то есть, для чего это доказывать? Если требуется доказывать, то уничтожается то, что человек доказывает. То есть мужчина уничтожается тем, что он вынужден доказывать, что он мужчина. Кем мужчина становится? Женщиной. Кем же еще? И так от своего комплекса неполноценности молодой бизнесмен постоянно старался доказать свое преимущество, чтобы никогда его стыд не был

виден другим. И вдруг завтра все узнают, что он – банкрот. И от одной мысли, какой ужасный стыд вскоре предстоит, он умер. Для него непереносимо было сознавать, что все, что он за всю жизнь сделал, рухнуло: все будут показывать на него и смеяться. Этого он боялся больше всего, потому что много страдал от этого с детства. Он сделал себя смелым и сильным только тем, что доказывал при помощи денег, которые человечество ценит все больше и больше, что он лучше, чем он есть. Каждый раз, когда мы хотим доказывать свое преимущество, мы поднимаем планку, как спортсмены, все выше и выше, и, когда не можем взять очередную высоту, наступает самый ужасный момент. Чем выше уровень, тем хуже стыд. Понимаете? А может быть, стыд достиг уже такого критического уровня, что достаточно одной капли, и наступает смерть. И вот так молодые бизнесмены умирают.

А назавтра выяснилось, что главный бухгалтер ошибся, никакого банкротства нет. Но было поздно – человек уже умер. Что теперь будет у этого бухгалтера? Чувство вины. Будет ли он просить прощения у того, кто ушел? Нет. Знаете почему? Потому что люди думают, что если кто-то умер, то его уже нет. Часто люди спрашивают: родители умерли, значит, невозможно просить у них прощения и простить им? Но мы ведь знаем, что человек – духовное существо (дух) в физическом теле. Умирает только физическая оболочка, и поэтому мы можем прощать и просить прощения у всех и всегда. А человек, который прицельно другого разрушает, уже так вырастил свой эгоизм, что он просить прощения не будет. Почему? Да он бесчувственный.

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

Энергия темноты

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

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

ИЗ СТРАХА ОПОЗОРИТЬСЯ ПРОБЛЕМЫ, А ТАКЖЕ БОЛЕЗНИ СТАНОВЯТСЯ ХРОНИЧЕСКИМИ.

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

Если человек стесняется своей проблемы или стесняется стресса, из-за которого проблема возникла, но не осознает этого, то проблема не уменьшается. Она может только усугубляться. Стыд не дает ни хорошему, ни плохому ни расти, ни уменьшаться. Он останавливает всякое движение.

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

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

Тогда мы подавляем, убиваем до бесчувственности свою мстительность. И мстительность становится энергией убийства.

Если для нас убийство – стыдное дело (как людям не стыдно убивать? как людям не бессовестно убивать?), тогда мы стыдом уже убиваем свою энергию убийства и думаем, что мы лучше. Думаем, что если мы не убиваем человека, а убиваем невидимую энергию, так это совсем другое дело. Плохие люди убивают других людей, они уверены, что этого негодяя и надо было убить. А хорошие люди убивают себя, и через то, что убивают в себе, они влияют на окружающую среду. И не понимают, почему те, другие, начинают убивать. Вот это есть энергетическое влияние. Энергетическая война, которая проявляется все больше и больше.

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

...

Открытый урок 1

(продолжение)

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

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

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

Вы знаете, зеленый свет почему-то вместо ног.

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

Похоже.

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

Корни – это родители.

Значит, ваша гордыня идет от родителей.

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

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

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

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

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

Без обуви.

Так. Как вам кажется, он счастливый?

Лицо очень счастливое. И вверху небо такое ясное.

А почувствуйте, он счастлив?

Он очень радостный.

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

Мужчина .

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

Я думаю , маму?

Чью маму?

Мою маму.

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

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

Очень счастлива – не счастье. Это уже радость. Значит, когда действительно мы теряем...

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

Я думаю, что он ученый и городской житель.

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

противоположность.

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

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

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

Освободите свой страх посмотреть на истину.

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

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

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

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

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

Да. И ваша мама всегда любила этого мужчину.

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

Вот и открылась перед вами печальная история. История нехватки любви. Эта история очень часто повторяется, потому что женщины до сих пор, уже тысячелетия влюбляются в героя, в солдата-героя, красивого, стройного, который украшает свой мундир, а мундир украшает его, и который бы все мог, если бы... Если женщина выйдет за такого мужчину замуж, тогда она получит то, что хочет, а дома скоро возникнет война. Не защиту она получит, а войну. А когда не получилось выйти замуж за героя, тогда женщины начинают

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

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

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

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

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

Кто-то еще хочет поделиться? Пожалуйста.

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

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

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

Чем больше любовь, тем больше этот человек кажется вам драгоценностью, которая украшает вас.

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

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

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

Прекрасное животное – лиса: такая красивая, мягкая и к тому же хитрая. Считается, что хитрость – это плохо. Да, если мы используем

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

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

Хорошим людям никогда не говорите про свое плохое. Это мудро. Про хорошее говорите совсем немного, меньше, чем у них. Очень хорошим людям вообще никогда нельзя говорить о себе ни плохое, ни хорошее. С ними разговаривайте о погоде. Особенно хорошим людям даже о погоде плохого ни в коем случае не говорите. Если сегодня хорошая погода, говорите – хорошая погода. Если сегодня плохая погода, говорите – завтра будет прекрасный день. Нужно учитывать это. Если вы приедете в Англию, самое консервативное место на земном шаре, и будете там говорить честно все, что хотите, простите, но к вам сразу повернутся спиной, даже постараются убежать.

Оценивание чего-то как радостное или печальное

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

Только эгоисты. Эгоизм есть у всех. Но не все эгоисты. Кто заботится, чтобы эгоизм не вырос больше него самого, тот не эгоист. Но учитывайте, что у всех эта энергия есть. В определенный момент ею нужно будет активно заниматься. И нам нужно учиться видеть себя со стороны. Тогда мы понимаем, когда наивно поступили, а когда эгоистически.

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

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

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

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

Освобождайте свою наивность. Страдания убивают чувства. Все наши стрессы, которые от стыда подавляли, они у нас внутри как энергетические трупы, которые притягивают себе подобное. Мы копим энергетические трупы, подавляем их все больше и больше, чтобы

доказывать, что мы живые люди. Чем больше бесчувственность, тем больше мы стараемся демонстрировать свои эмоции, которых нет. Мы действуем как плохие артисты на сцене. Все это понимают, одни мы не понимаем. Это продолжается до тех пор, пока мы не поймем, что уже нет сил, нет надежды, нет смысла дальше все это терпеть, и мы заболеваем. Момент, когда возникает заболевание, называется **отчаяние**. **ОТЧАЯНИЕ – это стресс III чакры, вызывающий нарушение работы пищеварительного тракта.** Он говорит: начни заниматься собой, начни высвобождать свои стрессы. Что ты ждешь? На что надеешься? Никто за тебя это не сделает. Ведь речь идет о твоей жизни. Очисти сам свою душу, а кожа и слизистые оболочки очистят твоё тело.

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

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

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

...

Открытый урок 1

(продолжение)

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

заболеваний почек. Про это еще будем говорить. Вы старались сохранить семью, вы старались не быть как мама. То есть вам стыдно за маму.

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

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

Вот у меня муж – настоящий эстонец. С ним даже ссориться невозможно. Потому что монолог, который обращен к стене, там и заканчивается. И кому плохо? Мне. Один раз попробуешь, шишку получишь. Он ничего не сказал, он просто сидел и молчал. Помню, я хотела тоже обвинять его, мол, ты меня не любишь и все такое прочее. Каждый раз, когда внутри уже все разрывалось, казалось, вот сейчас вот скажу... Но я не торопилась с обвинениями, что-то меня останавливало, потому что сама много страдала от обвинений. Я предпочитала страдать сама, чем вызывать страдания других. Я не торопилась, давала себе время, чтобы придумать слова, которые не ранили бы его. Он у меня такой хрупкий, как хрусталик. Вы думаете я не рассчитываю на него? Да, он мой муж, но я не использую его. Он – моя опора во всех смыслах, опора – уже тем, что он есть. Вначале важно не смотреть в кошелек, вообще ни на что не смотреть. **Нужно чувствовать.** Каждый раз, когда я давала себе время, чтобы придумать слова для нападения на мужа, я чувствовала: любит, черт побери! И ждала дальше.

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

Это было ранней весной. Иду с работы домой, на улице холодно, темно. Иду, топаю, топаю, хочется с мужем поговорить, но знаю, это невозможно. Иду и думаю, душа плачет. И у меня возникает вопрос: почему он все-таки молчит? Ну почему молчит? Не знаю, откуда мне знать, если он не говорит. И мне пришла в голову мысль освободить его молчание. Ведь это моя проблема. Иду, иду, освобождаю, освобождаю, не знаю, по какой дороге я шла, не знаю, долго ли я шла. Ничего не помню. Я была одно полное прощение. И в какой-то момент – бах, вот как раньше в мельницах старых: открывали люк и мука – бах – падала. Так и у меня было, до сих пор осталось чувство, будто мешок муки упал на голову, и мне сразу стало ясно, почему мой муж не разговаривает. Очень просто. Я ненавижу болтливых мужчин, и я ненавижу молчаливых

мужчин. Что он должен делать? У него есть только одна возможность быть единым с этой женщиной, только когда он просто есть. И он действительно есть. Подтверждать этого не надо. Кричит ли мой муж? Никогда. (Хотя лучше, может быть, когда кричат.)

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

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

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)