

СВЕТ
ИСЦЕЛЕНИЯ

Луиза
Виилма

КНИГА ДУШИ

УЧЕНИЕ О ВЫЖИВАНИИ



ОСТАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ,
или
ДОСТОИНСТВО ЖИЗНИ



МОСКВА
2019



Виилма, Лууле.

В42 Книга души. Учение о выживании. Остаться человеком, или Достоинство жизни / Лууле Виилма. — Москва : Эксмо, 2019. — 448 с. — (Свет исцеления).
ISBN 978-5-04-212402-0

Лууле Виилма — врач-практик из Эстонии, которая, обладая даром ясновидения и опираясь на свой многолетний опыт в области медицины, разработала учение о стрессах. Благодаря ему человек, научившись правильно думать и прощать себя, обретает здоровье, счастье и душевный покой. Свои опыт, методы и наблюдения Лууле Виилма изложила в целом ряде книг, которые сегодня переведены на несколько языков.

Первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни. Что это даёт нам? Надежду излечиться, научившись слышать своё тело и понимая те сигналы, которые оно подаёт нам через болезнь. Идя вслед за Виилмой, используя её мудрость, мы получаем возможность избавиться от многих недугов, используя энергию мысли, являющуюся наиболее важным для человека видом энергии. Когда человек мыслит правильно, то он правильно дышит, правильно питается, правильно двигается и доволен своей жизнью.

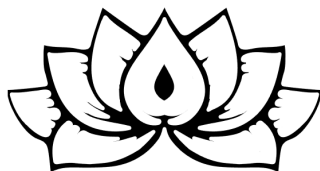
В пятый том собрания сочинений — «Книгу души» — вошли два труда Лууле Виилмы из одиннадцати, написанных ею, — «Учение о выживании» и «Остаться человеком, или Достоинство жизни».

В «Учении о выживании» автор настоятельно советует каждому найти в себе силы и возможность самому прожить свою жизнь. Ибо, выпустив из рук этот процесс, передоверив его другому — не важно, по какой причине, — мы переполняем собственный сосуд, в котором копятся стрессы. Для кого-то этот миг уже миновал. Для кого-то наступил. А кому-то ещё предстоит. Всё это — одна из важнейших нитей клубка, разматывая которую мы добираемся до сути наших проблем со здоровьем.

Любовь — это химия. Расхожая фраза. Но что за ней стоит, какие процессы она запускает, как поддержать эти процессы или обратить их, пока не поздно, вспять — об этом и рассказывает доктор Виилма в своей книге «Остаться человеком, или Достоинство жизни».

УДК 159.9
ББК 88.4

© Виилма А., 2017
© Рююлья И., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



УЧЕНИЕ О ВЫЖИВАНИИ

СПРАВОЧНИК ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО МЫСЛЯЩИХ

На вопрос: Что ты ищешь?
человек нередко отвечает: ищу самого себя.

А на самом деле сердце ищет любви
и душевного покоя.
Но уста молчат, дабы не осквернять святыни.

Что есть человек?
Духовное творение.
Что такое духовное творение?
Любовь.

Доводилось ли Вам когда-нибудь с удивлением
обнаружить: выходит, я и есть любовь?

Придя в себя от замешательства,
думали ли Вы с благоговением:
Боже правый, я и есть Любовь.
Я есть ЛЮБОВЬ.
Я ЕСТЬ Любовь.
Я есть Любовь.

Невероятно, но это правда, — осознаёте вы
успокаиваясь.
Вы счастливы. Хотя бы на мгновение.

О наступлении следующего подобного
мгновения Вы уже сумеете позаботиться
получше.

Человек идёт и думает: Я есть Любовь.
Почему я раньше этого не знал?

Потому что не чувствовал.
Почему не чувствовал?

Потому что не было времени.
Время ушло на поиски самого себя.
Силы тоже.

Тогда я остановилась, ибо обессилевший человек
не может двигаться.

Стоя на месте, поняла, что я не давала себе
Времени любить себя, уважать, делиться своей
любовью.

Я хотела делиться радостями и тревогами,
но не любовью.

Мне она казалась слишком драгоценной,
чтобы отдавать.

Время даёт мне возможность исправить ошибки.
Я благодарна Времени за всё более сложные
уроки, преподносимые Жизнью.

В человеческом мире
чудо происходит,
когда у большинства людей
возникает потребность
углубиться в себя
с целью самопознания



ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга продолжает разрабатывать тему самооздоровления, начатую и освещавшуюся в предшествующих изданиях. В каком-то смысле здесь изложение сложнее, а в каком-то — проще по сравнению с предыдущими книгами.

Болезнь подобна заточению в тюремной камере, дверь которой одновременно символизирует как вход, так и выход. Кто когда-то зашёл впотьмах внутрь, приняв дверь за входную, может через неё же выйти наружу, если догадается, что она является также и выходом. Догадывается тот, кто ищет свет. Отыскав свет в самом себе, человек сам становится источником света — становится просвещённым и способным просвещать. Неслучайно иной раз говорят: просвети меня в этом вопросе, пожалуйста. Чем основательнее человек уяснил тот или иной вопрос для себя, тем основательнее способен он просветить и других.

ВЫХОД

из жизненного тупика человек находит, если сумел разобратся в самом себе. Это трудно, если человеком движет желание, и легко, если им движет потребность. Справиться с этим может каждый.

Кто сам не в силах, тому могут помочь люди близкие по духу и единомышленники. Помочь можно даже человеку, пребывающему в бессознательном состоянии, ибо покуда человек жив, он способен воспринимать всё, что исходит от любви. Безвыходных положений не бывает.

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

добавлю, что заглавие этой книги должно бы быть таким:
ДЕТЯМ ДО 16 ЛЕТ ЗАПРЕЩАЕТСЯ И РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

Во всех нас есть что-то от подростка — в той мере, в какой нашей мысли свойственны незрелость, неумение понять сущность жизни. Нас в течение тысячелетий держали в темноте, и мы свыклись с ребяческим отношением к жизни, хотя душа и протестует всё энергичнее. Не является исключением и истина, извлекаемая на свет из тайников человеческих душ. Мы считаем, что ценим истину и стремимся к ней, но когда она неожиданно всплывает наружу, мы испытываем потрясение и принимаемся её отрицать.

Менее всех страшится истины молодёжь, так как у молодых душа ещё достаточно чиста для её восприятия. В то же время молодёжи всегда запрещалось знать правду.



СМЫСЛ МЫШЛЕНИЯ

Никто не сомневается в существовании жизни. И вместе с тем на вопрос «Что такое жизнь?» никто ответить не может. Независимо от вероисповедания мы являемся детьми материализма, и потребуется ещё немало времени, прежде чем слово «жизнь» напрямую отождествится в нашем сознании с жизнью духовной. Покуда мы, выпучив глаза, тарашимся на материю как на первичную субстанцию, она же будет вынуждена силком повернуть нашу голову — хорошо, если шею при этом нам не свернёт, — туда, где при внимательном рассмотрении можно узреть смысл жизни. Так материя учит нас правильно относиться к жизни. Учит сурово. Может, мы и поймем, что жизнь — нечто большее, чем наше тело, но к тому времени жизненные силы полностью иссякнут, а тело одряхлеет. И тогда, возможно, возникнет вопрос: что это за сила, которая приводила в движение моё тело, и куда она подевалась? Обратившись в последней душевной муке к этому безымянному началу и от всего сердца моля его о возвращении, мы, вполне возможно, почувствуем, что мольба оказалась самым действенным средством, позволившим телу вновь обрести силу. И, вероятно, поймём, что помог нам не кто-то, а мы сами.

Нет опоры надёжнее, чем подставить плечо самому себе, только вот в наши дни оказание помощи самому себе — занятие непопулярное. Те, кто считают это естественным, могут и не знать, насколько противоестественным считают такое занятие другие. Я отношусь как раз к тем нормальным ненормальным, которым и в голову не придет мчаться за помощью, если речь идёт о душевных переживаниях либо повседневных недомоганиях. Ещё в школьную пору я интересовалась оказанием первой помощи для того, чтобы оказывать её себе. Позже эта тяга привела меня на меди-

цинский факультет. И это понятно — ведь, зная причины болезни и её развитие, недуг можно предотвратить. Правда, это не всегда удаётся, но речь сейчас не об этом.

На своём пути, занимаясь своими делами, я постоянно сталкивалась с людьми, которые мыслят совсем иначе, чем я. При малейшей травме или лёгком недомогании их первая мысль — немедленно обеспечить себе наилучшую врачебную помощь. Частенько бывает, что во всём мире не найдётся такой высококласной медицины, которая их устроила бы.

Прекрасную идею «помоги себе сам» такие люди принимают сразу, однако, как показывает жизнь, происходит это только на словах. По моим наблюдениям, человек, который восхваляет какую бы то ни было теорию самовспомоществования, в том числе и ту, которую предлагаю я, на деле ею не пользуется. А если ему сказать правду, он оскорбится, поскольку, по его разумению, знание и есть использование. У большинства интерес к оказанию помощи самому себе быстро улетучивается; если желаемый результат

**ВЫХОД ИЗ
ЖИЗНЕННОГО
ТУПИКА ЧЕЛОВЕК
НАХОДИТ,
ЕСЛИ СУМЕЛ
РАЗОБРАТЬСЯ
В САМОМ СЕБЕ**

не приходит немедленно, человек утрачивает веру и надежду. Люди без веры должны *знать*, что быстро можно лишь упасть, тогда как для того, чтобы подняться, необходимо время. Но от этого знания вера к ним тем не менее не вернётся.

Как ни крути, нет ничего труднее, чем помочь самому себе. К тому же эта работа никогда не кончается. От осознания этого человек приходит к мнению, что помогать ему должны другие. Причин, по которым человек перепоручает свою жизнь другим, находится великое множество. Самая банальная — то, что сам он чего-то не умеет. Неумению находится оправдание: я же не специалист. А о том, что посторонний, быть может, тоже не умеет, человек не задумы-