

СОДЕРЖАНИЕ

О СТРЕССАХ И ПРОЩЕНИИ.....	6
Какие бывают стрессы?.....	9
Как действуют стрессы?.....	13
Как работать со стрессами.....	17
Случай из жизни Лууле Виилмы	23
Высвобождение стрессов из «камеры своей души».....	25
О ЛЮБВИ.....	30
Страх «меня не любят»	36
На что воздействует страх «меня не любят»?	38
Как освободиться от страха «меня не любят»?	40
«Из любви»	41
Любовь и ревность.....	43
Любовь и одиночество	44
Разочарование в любви.....	45
Мамы	49

СОДЕРЖАНИЕ

ЖЕНЩИНА И МУЖЧИНА	54
Уроки любви	57
Поступки и мысли. Так кто виноват?	62
Мужской ум и женская мудрость	65
ЛУУЛЕ В ЖИЗНИ.....	73
Интервью с Арво Виилма	73
ПРОЩАЛЬНОЕ ПОСЛАНИЕ ЛУУЛЕ ВИИЛМЫ.....	98
САМЫЙ ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО БОЛЕЗНЯМ И СТРЕССАМ, СОСТАВЛЕННЫЙ ПО КНИГАМ ЛУУЛЕ ВИИЛМЫ.....	102
ЛУУЛЕ ВИИЛМА. МУДРЫЕ СЛОВА.....	196

Постижение самого себя — процесс не только интересный, но и дарующий счастье. Нет более увлекательного занятия, чем познание самого себя. Человек, открывающий в себе всё 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.

Лууле Виилма

Знание превыше всего. Каждый, кто принёс частицу знания, уже есть благодетель человечества. Каждый, собравший искры знания, будет подателем Света... Не забудем принести признательность тем, кто жизнью своею запечатлели Знание.

Е. П. Блаватская. «Тайная доктрина»

О СТРЕССАХ И ПРОЩЕНИИ

Идея высвобождения стрессов не только пронизывает мои книги, но и является единственно истинной ценностью труда всей моей жизни.

Лууле Виилма

Кто мы?

Мы, люди, — духовные существа. И приходим в этот мир, чтобы жить и развиваться. В этом физическом, проявленном мире у нас есть друг, который не бросит нас до конца жизни на Земле. И этот друг — наше тело. Тело — зеркало нашего духовного развития. Все могут обмануть нас, польстить, сказать, какие мы хорошие, добрые и справедливые. Мы сами можем убедить себя и других в том, что мы такие и есть. Но тело всегда скажет нам правду о нас, его невозможно подкупить. И правду эту оно скажет очень просто — *через болезни.*

Болезнь — это не просто сбой в работе одного органа или системы, которые почему-то вышли из строя. Болезнь, как определяет её Лууле Виилма, — это «*состояние, при котором **негативность энергии** превысила критическую черту, и организм как целое вышел из равновесия. Тело информирует нас об этом, чтобы мы могли исправить ошибку. Оно давно*

информировало нас всевозможными неприятными ощущениями, но поскольку мы не обращали внимания и не реагировали, то тело заболело». Тем самым тело, через физические страдания, привлекает наше внимание к ситуации, которая нуждается в исправлении.

Как же наше тело накапливает эту «негативность энергии»?

Виилма пишет, что «первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни. **Стресс** — это напряжённое состояние организма, возникающее как защитная реакция на негативные или плохие раздражители. Стресс — это невидимая глазу энергетическая связь с плохим. Всё, что для конкретного человека плохо, является стрессом».

Всё, что для конкретного человека плохо, является стрессом.

Как же стрессы появляются в человеке? Мы сами притягиваем стрессы своими *мыслями*.

«Для современного человечества мысль превратилась в незначительное мозговое сокращение»¹. Но мысль — это не абстрактная категория — это одна

¹ А. И. Клизовский. «Основы миропонимания новой эпохи», ООО «Вида-Н», ИП «Лотаць», 1997.

из самых могущественных энергий во Вселенной!

Люди сами своими мыслями придают форму злу, пишет Лууле. Мыслями, основанными на страхе, чувстве вины, обиде, жажде обладания, ревности, зависти. Если глазу сразу не видно следствие мысли, то это не значит, что его не существует. Но:

- мы притягиваем стресс своими мыслями,
- своим стыдом мы сжимаем его и
- страхом подавляем.

Притягивая стрессы *своими* мыслями, люди поручают борьбу с ними врачам и лекарствам, стараются победить стресс спортом и алкоголем. Люди не осознают того, что стресс — это *энергия* и его нельзя победить. Так что же делать?

Стресс можно только отпустить, высвободить из себя. И никто не сможет этого сделать за человека, только он сам. То, что творится с нашим телом, — это на сто процентов отражение того, что творится в *нашей душе*. И нам самим с этим разбираться. Не следует искать причины заболеваний вне человека, всё находится в нём самом.

Видимый и невидимый мир составляют единое целое, будучи зеркальным отражением друг друга, неважно, признают люди это или нет. Ошибка заключается в том, что большинством из людей материальная

жизнь не воспринимается как часть жизни духовной.

Человеку необходимо научиться отыскивать первопричину своей болезни для того, чтобы уяснить её корни и высвободить их. Этой важнейшей теме взаимосвязи болезней, энергий, духовного роста человека и посвящено учение удивительного человека — эстонского врача акушера-гинеколога-хирурга Лууле Виилмы.

КАКИЕ БЫВАЮТ СТРЕССЫ?

Постигая эту сложную взаимосвязь, Лууле Виилма поняла, что со стрессами можно разговаривать, *как с людьми*. Осознав это, она пришла к выводу о том, что знание языка стрессов важнее знания любого иностранного языка, *ведь на языке стрессов с человеком говорит его собственная жизнь*.

Стрессов очень много. Но все они вырастают из трёх основных:

- Страх
- Чувство вины
- Злоба

У этих основных стрессов очень много вариантов. Например, весьма образно Лууле описывает злобу *паническую, ожесточённую, злонамеренную*. Эти различные «виды»

злости приводят к разным по последствиям заболеваниям. Страх у человека также огромное количество, но основной стресс человека — это страх «меня не любят».

Главный стресс человека — страх «меня не любят».

Стрессов великое множество и, читая книги Лууле Виилмы, не перестаёшь удивляться этому разнообразию, которое люди, как правило, не осознают. Чувство стыда, неловкости, скрытность, ощущение дискомфорта, неумение найти выход и т. д. — это стресс. Для многих удивительно, что «желание быть хорошим человеком» — тоже стресс. Люди пытаются доказать другим, что они хорошие, и всё для чего? Для того, чтобы их любили! Но такой *хороший* человек, по образному выражению Виилмы, может, как бульдозер, раздавить окружающих своим *добром*. И вытекает этот стресс из *страха «меня не любят»*.

Всё в жизни должно быть уравновешено. Слишком много «хорошего» — это плохо. Виилма пишет, что не надо стремиться быть хорошим человеком, *надо быть просто человеком*.

Вы очень хотите нравиться кому-то? Это в вас говорит стресс «желание нравиться». И это совсем не безобидное желание. Стресс «желание нравиться»

сильнее всего воздействует на позвоночник. Это стресс *прямых мышц спины*.

Желание нравиться женщинам сокращает прямые мышцы спины с правой стороны, желание нравиться мужчинам — с левой (Лууле Виилма пишет, что правая сторона тела является носителем женской энергии, а левая сторона тела несёт в себе мужскую энергию). И чем больше человек желает нравиться другим, не важно — мужчинам или женщинам, тем больше у него искривляется позвоночник под воздействием сокращения этих прямых мышц.

Нарушение нормального движения энергии является причиной заболевания различных органов и систем.

А все наши органы и ткани получают энергию из позвоночника. Энергия эта приходит к человеку из Всеединства, от Бога. Она дана нам по праву рождения. От нас зависит, как распорядиться ею. Позвоночник является главным энергетическим каналом человеческого тела, поэтому искривление его приводит к нарушению нормального движения энергии. Нарушение нормального движения энергии является причиной заболевания различных органов и систем.

Почему у современных детей искривлённые позвоночники? Это потому, что их постоянно хотят переделывать: родители, общество. И дети, под этим воздействием, стараются соответствовать, желают нравиться, хотят, чтобы их считали и называли *хорошими*.

Очевидно, что стресс «желание нравиться» вытекает из страха «меня не любят». Лууле Виилма пишет, что желание нравиться истребляет человека, так как приносит духовное начало в жертву физическому. **Желаниями** руководствуются в физическом мире, **потребностями** — в духовном. Потребность рождает духовные и физические ценности, желание — только физические.

Чем сильнее желания, тем больше человек отрицает духовность, значит, самого себя, считая человеком находящегося в его оболочке мужчину или женщину, не осознавая того, что тело является только *маленькой частичкой* человека.

*Страх быть самим собой вынуждает человека
быть чужим даже для самого себя.*

Желание нравиться велит человеку походить на окружающих, истребить свою неповторимую индивидуальность и, в результате, нам всё чаще

встречаются красивые наряды, в которых человека, собственно, и нет. Есть суперженщины и супермужчины.

Страх быть самим собой вынуждает человека быть чужим даже для самого себя. Тело является зеркалом души, и потому, если мы его изменяем, то вынуждаем изменяться и душу, не задумываясь о том, что платье не есть человек.

Таким образом, на физическом плане «безобидный» стресс **желание нравиться другим** приводит к заболеванию различных органов и систем, на духовном плане — **это добровольное уничтожение человеком самого себя.**

КАК ДЕЙСТВУЮТ СТРЕССЫ?

Мы уже знаем, что человек притягивает стрессы своими мыслями. Доктор Виилма пишет, что стрессы могут накапливаться и становиться такими большими, что уже перестают помещаться в человеке.

Очень большие стрессы, не уместяющиеся в человеке, становятся чертами характера. И от нашего характера, говорит Виилма, мы и умираем, потому что наши страдания — это лицо нашего характера.

И оправдывать себя тем, что «у меня такой характер», глупо. Характер — это лишь невыученные уроки жизни. Когда человек утешает себя, оправдывает себя своим характером, то он не понимает, кто он. Начинает путать характер и самого себя. И начинает защищаться. А защищающийся человек не умеет жить, не умеет **быть любовью**. Он хочет любить и хочет быть любимым. Но как любить, если его самого — человека — уже нет, а есть характер — большой клубок стрессов.

И вот человек — духовное существо, огромное, как безграничное небо, строит внутри себя стены страха, замуравывая себя так, что и дышать уже нечем.

А воздух — это энергия свободы. И когда физически не хватает свободы, то человек уходит из этого мира через так называемую смерть или, что ещё хуже, через сумасшествие.

Как же стрессы вызывают болезни?

Приведём пример того, как наши мысли материализуются в болезни.

У человека, в его восприятии мира, присутствует страх. Страх закладывается с самого детства и сопровождает его всю жизнь. Этот стресс оказывает самое поражающее действие. Страх — это стресс, «входящий» через почки.

Если человек, делая хорошее из страха «меня не любят», надеется, что становится *хорошим человеком*, которого полюбят, то это иллюзия.



Этой иллюзией притягивается стресс «разочарование».



Следствие разочарования — болезнь почек.

Другой пример.

Порой человека охватывает такая сильная ярость — неважно на кого — что он прямо хватается ртом воздух. Его душит злоба. Злоба — это стресс. Жизнь кажется такой несправедливой.

И если в этом состоянии под руку попадает ребёнок, то на него принимаются кричать. Ведь на ребёнка накричать — это так просто, всегда найдётся за что. Ребёнок, который в течение дня совершил какой-то незначительный проступок, чувствует себя виноватым и вбирает в себя эту родительскую злость. Через несколько часов у него заболевает горло и возникает ощущение удушья. Одним из следствий может стать **дифтерия**.

Родители в панике: ребёнок не охладился, в садике не был, всё вроде бы нормально, и не понимают, что именно их злоба и явилась причиной болезни.