

УДК 159.9  
ББК 88.4  
В42

**Виилма, Лууле.**

В42

Книга надежды. Книга духовного роста, или Высвобождение души. Лууле Виилма. Любовь лечит тело: самый полный путеводитель по методу Лууле Виилмы / Лууле Виилма, Сергей Куликов. — Москва : Эксмо, 2019. — 384 с. — (Свет исцеления).

ISBN 978-5-04-095397-4

Лууле Виилма — врач-практик из Эстонии, которая, обладая даром ясно-видения 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.

В шестой том — «Книгу надежды» — вошли «Книга духовного роста, или Высвобождение души» и «Лууле Виилма. Любовь лечит тело: самый полный путеводитель по методу Лууле Виилмы».

В книге «Книга духовного роста, или Высвобождение души» автор призывает каждого не замирать на месте, но постоянно идти вперёд, ибо в саморазвитии заключается смысл нашего бытия.

Книга «Лууле Виилма. Любовь лечит тело: самый полный путеводитель по методу Лууле Виилмы» помогает разобраться в сложном мире взаимосвязи болезней и стрессов. Книга написана Сергеем Куликовым — другом и последователем Лууле. Пользуясь таблицей, в которой перечислено более четырёхсот болезней, читатель быстро найдёт стресс, вызывающий соответствующее заболевание, ссылки на книги Лууле Виилмы и главы, в которых можно найти подробное описание проблемы. Также в книгу вошли эксклюзивное интервью с её мужем Арво, размышления Лууле о взаимоотношениях женщин и мужчин и фотографии из семейного архива.

УДК 159.9  
ББК 88.4

© Виилма Л., 2017  
© Куликов С., текст, 2018  
© Рююдья И., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-095397-4



**КНИГА ДУХОВНОГО  
РОСТА,  
ИЛИ  
ВЫСВОБОЖДЕНИЕ  
ДУШИ**

**ХИМИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИРОДА СТРЕССОВ**

Духовный свет, порождённый  
духовным мраком, развивает дух.

Духовный мрак, порождённый  
духовным светом, развивает  
тело.

Оба вида развития необходимы.

---

Когда Вы берёте 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.

В этих книгах нет ничего,  
чего бы не было в Библии, но в  
них есть много такого, чего  
нет в Библии.

В них есть поиски врача,  
желающего помочь больным,  
поиски, которые открывают  
новые, современные  
возможности прощения.  
Просьба о прощении ведь  
по сути молитва. Научно  
направленная молитва  
обладает чудодейственной  
целительной силой. Это  
может испытать на себе  
каждый.

---

*Не принимайте ничего  
на веру.*

*Не отмечайте ничего  
с ходу*

*Сомневайтесь и ищите  
истину*

*Обретя душевный покой,  
вы дойдёте  
до истины.*



## 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 идёт время, более низкий, простой уровень развития обязательно сменяется более высоким, сложным. Кто цепляется за старое, тот отстаёт 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 учёба, 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

**И**спытываемый 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 всё 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 ещё большим страхом, стараясь его избежать, но при этом не осознают, что от страхов никуда не скроешься. Есть ещё 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 своё тело в любую свободную минуту, то он себя любит. Но в этом случае у человека не остаётся времени побыть наедине с собой, не остаётся 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 ещё в 1984 году в Америке, однако до сих пор не найдено средство для борьбы с ней, поскольку учёные 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 своё превосходство, стремятся всё 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.

---

**ХРОНИЧЕСКАЯ  
УСТАЛОСТЬ  
ПЕРЕРАСТАЕТ  
В УСТАЛОСТЬ  
ОТ ЖИЗНИ.**

---

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 симулянтom, 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 чугуновой;
- 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 вовсю принимает себя осуждать. Итак, **лимбическая система нарушается, когда человек устаёт от самобичевания**. Поскольку любое осуждение в принципе являет собой злобу, то лимбическая система выходит из строя, когда человек **устаёт 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 своём 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, по-

следний регулирует весь обмен веществ, особенно содержание в крови натрия, кальция, магния, а также гормона роста.

**Надпочечники** состоят из коры и мякоти.

Кто всегда и во всем остаётся 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 всё в порядке.*

Здоровая мякоть, в свою очередь, гарантирует здоровую кору.

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

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.

Страх превращает потребности в желания, а ответственность — в обязанность. **Ответственность за чужую жизнь является самой тяжкой обязанностью,** ибо тем самым человек совершает грех. Он лишает другого человека возможности жить его собственной жизнью. Чем выше обязанности, тем больше человек живёт во имя внешней формы и тем больше перегружает кору надпочечников. Та вынуждена вырабатывать всё 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.

ЭНЕРГИЯ ХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА И ЧРЕЗМЕРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	
<b>Кальций</b> — бытие	При <b>повышенной ответственности</b> за жизнь ближних расходуется кальций, что ведёт к <b>мышечной слабости</b> . Особенно опасно ослабление сердечной мышцы. При нехватке кальция от малейшего напряжения у человека учащается сердцебиение.
<b>Натрий</b> — единение	<b>Повышенная ответственность</b> за полное единение между людьми вынуждает человека всё делать в одиночку, что ведёт к застаиванию натрия и повышению его концентрации в организме. Застаивается также вода, образуя <b>отёчность</b> .
<b>Магний</b> — объединение, сплочение	При <b>повышенной ответственности</b> за то, чтобы люди объединялись, сплачивались, держались друг за друга, у человека в организме расходуется магний, из-за чего временами возникают мышечные <b>судороги</b> .
<b>Гормон роста</b> — рост, развитие	<b>Повышенная ответственность</b> за поступательное движение жизни вынуждает активно вмешиваться в её ход, отчего происходит перепроизводство гормона роста и <b>увеличение размеров тела</b> 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 весёлой 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 всё в жизни надоело. Выражается это фразой «*Не хочется*», произнесённой со стыдливим вздохом. К словам этим следует отнестись серьёзно в том случае, если их произносит вечный труженик, которому никогда не приходилось что-либо повторять дважды. Ведь человек, которому всё 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 тяжёлый, 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 подстёгивать. Лучше всего действует на него плётка, именуемая страхом **оказаться виноватым**. Подстёгивая себя этой плёткой, мы бежим чуть быстрее, покуда не валимся с ног. Жизнь становится немила. Чем больше вокруг нас неутомимых трудофилов, которые утверждают своё 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 даёт 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 труяги, вкальывающего, подобно ломовой лошади. Усталость, испытываемая ленивцем, даже опаснее по сравнению с усталостью работяги, поскольку за время сна ни на йоту не уменьшается. Ленивцам достаётся самая чёрная брань, ибо в обществе, где принято выслуживать любовь, лень считается одним из самых страшных пороков. Поэтому число ленивых растёт 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 всё 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 всё из-за истерических причитаний человека, который всё видит в трагическом свете. Мысль не движется, эмо-