

ПРОЩАЮ СЕБЕ • лекции и беседы

Лууле Виилма

ПОНИМАНИЕ  
ЯЗЫКА  
СТРЕССОВ



Прощаю себе. Лекции и беседы

Лууле Виилма

# **Понимание языка стрессов**

«Издательство АСТ»

2007

**Виилма Л.**

Понимание языка стрессов / Л. Виилма — «Издательство АСТ»,  
2007 — (Прощая себе. Лекции и беседы)

ISBN 978-5-9757-0004-9

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. Изучение языка стрессов жизненно важно для каждого человека. Научившись понимать драгоценные сигналы, которые подает нам собственная жизнь самыми разными способами – болью, недомоганиями, дискомфортными ощущениями или эмоциями – мы получаем возможность, усвоив урок, самостоятельно улучшать состояние души и тела. По материалам выступлений в Москве.

ISBN 978-5-9757-0004-9

© Виилма Л., 2007  
© Издательство АСТ, 2007

## Содержание

От издательства	5
Когда есть время	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Лууле Виилма

## Понимание языка стрессов

*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.*

*Дорогие люди!*

*Понимаете ли вы, что еще до своего рождения вы приходите в мир любить своих родителей из-за их плохого. Только из-за плохого! Потому что только через это плохое приходит мудрость.*

*Плохого не нужно отрицать, но не следует его и бояться, с ним нужно считаться.*

*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.*

## От издательства

Согласно учению Лууле Виилмы, **на языке стрессов с человеком говорит его собственная жизнь**. Поэтому изучение языка стрессов жизненно важно для каждого человека. Научившись понимать драгоценные сигналы, которые подает нам собственная жизнь самыми разными способами – болью, недомоганиями, дискомфортными ощущениями или эмоциями, – мы получаем возможность, усвоив урок, самостоятельно улучшать состояние души и тела.

Лууле Виилма определяет стресс как «невидимую энергетическую связь с плохим». Все, что плохо для конкретного человека, является для него стрессом. Для другого это может не быть стрессом.

Все в этом мире в основе своей есть энергия. Разные виды энергии обеспечивают многообразие мира.

Жизнь – это безостановочное движение. Единственное, что можно назвать неизменным в этом мире, – это постоянные изменения.

В человеческом теле энергия движется по энергетическим каналам подобно тому, как кровь течет по кровеносным сосудам. Энергетические каналы невидимы глазу, их у нас великое множество. Центральный энергетический канал проходит по позвоночнику, поэтому позвоночник с полным основанием можно назвать опорой тела как в прямом, так и в переносном смысле.

В какой бы ситуации мы ни находились в настоящий момент, важно осознавать, что создали эту ситуацию мы сами. Если мы ищем виновных на стороне (плохие люди или обстоятельства, плохое правительство, несправедливость жизни к нам, плохой климат и т. п.), тогда

мы являемся беспомощными жертвами, неспособными что-либо изменить в своей жизни. Когда мы признаем, что все создано нами самими, мы понимаем, что сами можем все исправить. Если человек способен взять ответственность за свою жизнь на себя, он из жертвы превращается в творца.

Подобное притягивает подобное – один из основных вселенских или, как их еще называют, космических законов. Если мне плохо, то я сам вобрал в себя это плохое. Так, услышав о грядущей эпидемии гриппа и испытав страх заболеть, я сам притянул болезнь. Если я боюсь быть обманутым, то сам притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, жалость к себе, то я обязательно привлеку того, кто меня разозлит, усилит мою зависть, обвинит и заставит жалеть себя еще больше.

Люди по своей сути – духовные существа. А дух – это любовь. Почему так трудно понять, что я – любовь? Потому что мы этого не чувствуем, просто не даем себе времени почувствовать. У Марины Цветаевой есть высказывание, поразительно созвучное той же мысли Лууле Виилмы: «Удивительное наблюдение: именно на чувство нужно время, а не на мысль. Мысль – молния, чувство – луч самой дальней звезды. Чувству нужен досуг».

**Когда есть время – есть любовь. Когда есть любовь – есть время.** Понимать можно, только когда есть любовь. Понимание приходит из любви. Понимание из страха невозможно.

Когда есть время для себя, тогда есть время и для других. Все, что мы делаем в спешке (то есть из страха), это – нелюбовь, это – несчастье, это – нездоровье.

Проблема – будь то болезнь или что другое – всегда говорит о том, что мы забыли, кто мы есть на самом деле. Проблема – это всегда очередное задание жизни. Она вынуждает нас что-то познать в себе, чтобы учиться быть самими собой. **Не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы (Ричард Бах).**

Первым шагом на пути осознания возможностей самим изменять свою жизнь так, как нам нужно, является понимание того, что наша физическая реальность является отражением нашего мышления. Тело всегда сигнализирует нам о неполадках в мышлении. По мере углубления стрессов в организме накапливаются шлаки, количество свободно циркулирующей жидкости уменьшается. Это свидетельствует о снижении очистительной способности тела. Так происходит старение. Старее тот, кто вбирает в себя стрессы.

В других мы видим свои собственные стрессы. Если у нас нет каких-то стрессов, то мы не замечаем эти стрессы в других, даже если они у них есть.

Лууле Виилма учит, что освободить стрессы можно, если делать это из любви, из глубины души. Освободить энергию можно прощением. Прощение – величайшая освобождающая сила. Прощение является также самым простым способом избавиться от «плохого».

Все энергии стремятся к свободе. Свобода – это любовь. Даже самая дикая злоба, если ей предоставлена свобода, превращается в любовь. Стрессы делают с нами то же, что и узники с тюрьмой, – разрушают тюрьму. Прощение дарует свободу, приносит облегчение, освобождает от негативных энергий, преобразуя их в любовь.

«Жизнь – это процесс учения через то „плохое“, что возникает на пути у человека. „Плохим“ оно стало из-за отсутствия любви. Возникает оно на пути человека потому, что нуждается в любви именно этого человека, чтобы, обратившись в хорошее, преподать ему жизненный урок» – так Лууле Виилма объясняет своим читателям необходимость принимать и понимать все, что дает жизнь.

В жизни нет ничего случайного, ненужного, бесполезного. Учась принимать жизнь во всех ее проявлениях, постепенно начинаешь понимать, что ничего не происходит во вред. Наоборот, каждое, на первый взгляд, плохое или даже трагическое событие приходит в нашу жизнь как учитель, которого мы привлекли сами. Этот учитель появляется, чтобы помочь нам

осознать то, что без него мы никогда не поняли бы. Мы привыкли жить так, что наша осознанность повышается только в ситуациях, граничащих с риском для жизни. Остальное время жизни мы находимся в круговерти повседневных дел, которые делаем автоматически, удивляясь, как быстро мелькают дни и годы: «Опять Новый год!». Так, не будь тяжелой болезни, уложившей человека в постель, тем самым предоставив ему возможность никуда больше не спешить, он бы никогда и не стал размышлять над тем, как он живет, почему в его жизни так много разочарований, боли, нездоровья. Если в результате этих размышлений он осознает, что сам создал весь беспорядок в своей жизни и сам может все изменить к лучшему, то это будет для него началом новой жизни, где он осознанно будет выступать в роли творца. Тогда учитель (болезнь) уходит – ведь урок усвоен и он больше не нужен. И человек выздоравливает. Только теперь он уже находится на более высокой ступени развития, с новым пониманием жизни и с новыми возможностями строить ее более гармонично. Все эти дары он получил благодаря своей болезни. Можно ли ее после этого считать врагом, которого нужно немедленно уничтожить?

Так постепенно, давая себе время на размышления, на то, чтобы возрождались чувства, благодаря которым мы можем изнутри получать ответы на все важные для нас вопросы, мы начинаем лучше понимать, как устроена жизнь. Все новое, что мы узнаем, как части мозаики заполняют пустоты в нашей картине мира. Так мы учимся и духовно развиваемся. Если мы не умеем учиться духовно, то приходится учиться через материальные страдания – разного рода недостатки, нехватки, самый последний учитель – заболевания.

Выбор всегда за нами, независимо от того, осознан он или нет. Изучение языка стрессов помогает лучше ориентироваться в игре под названием «жизнь», чувствовать себя более уверенно и спокойно. А умение принимать и прощать, которому учит Лууле Виилма, помогает преобразовать все тяжелое, темное, гнетущее, что мы неосознанно накопили в себе, в любовь – чистейшую и самую целебную из всех энергий. Применяя эти знания в своей жизни, мы становимся более здоровыми, гармоничными и счастливыми.

*Е. В. Шуликова, научный консультант*

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

Прошло уже три года, острота непосредственного переживания потери постепенно стихает и сменяется пониманием того, что дух человека сам выбирает момент ухода из земной жизни.

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

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

Ты свободна, дорогая Лууле! Как ты сама учила, мы отпускаем тебя, принимая твой святой выбор, и посылаем тебе в поддержку на твоём новом пути свою любовь и благодарность!

## Когда есть время

Добрый день, милые люди.

Когда впервые за многие годы я сказала, что еду в Москву, эстонцы сразу отреагировали так: «Передай привет русским». Я спросила: «Русским или России?» Они задумались, потом ответили: «Обоим». Десять лет с точки зрения мировой истории – это очень маленький срок, а с точки зрения жизни одного человека это довольно длительный период. И видите, эти сумасшедшие времена неприятия друг друга начинают проходить, я думаю, как у нас, так и у вас.

Мне часто приходится выступать с лекциями, и всегда в аудитории звучат реплики: *«Последние годы мы провели в темноте!»* Нет, милые мои. Солнце светило и тогда. Социализм не хуже капитализма, только его плохое обращено вовне, поэтому мы и окрестили его плохим. Мы постепенно начинаем постигать его скрытое добро. Человечество испытывало потребность в этом уроке. Кто считает его плохим, тому плохо жить. Кто хочет сравнить с землей достижения эпохи социализма, тот хочет уничтожить историю, а это невозможно.

История навечно вписана в космические базы данных, и там же зафиксировано все, что в нас есть, даже мысли. Все наши ошибки и исправления ошибок как свидетельства нашего обновленного образа мыслей. Можно уничтожить памятник, но если он остался бы стоять на месте и каждый день говорил бы нам, проходящим мимо: *«Дорогой человек, ты до сих пор не понял, чему я пытаюсь тебя научить»*, то, возможно, мы и поняли бы. Но теперь он уничтожен до основания. Он подобен отрицанию, которое незаметно зреет и копит силы в тени, а затем наносит самый болезненный удар. Скрытая злоба – это самая болезненная злоба. Никто из нас не готов к неожиданностям, какими бы храбрыми мы себя ни считали. Своеобразие неожиданности заключается в ее непредсказуемости. Скрытая же злоба действует на нее как магнит.

Сейчас человечество пребывает в кризисе, когда хорошее становится лучше, а плохое – хуже. Кто поймет, что путем исправления своего образа мыслей человек может улучшить свой мир и начнет этим заниматься, тот обретет в себе равновесие. Это и есть величайшее учение нашего времени, или ценность кризиса.

Всякое событие на жизненном пути оставляет отметину. Шрам же остается только от раны. Шрам является знаком непростения. Кто прощает, у того шрамы исчезают. Если же не исчезают, то, значит, вы хотели получить результат, не прилагая особых усилий.

Люди дозрели до того, что начинают понимать, что же произошло. Через страдания стали понимать свою сущность, поработали с собой. Об отношении к истории я начинала говорить еще в третьей книге, то есть у вас, в екатеринбургском издании, это книги четвертая и пятая. Когда я начинала говорить в Эстонии, что нужно смотреть назад, на время Советского Союза, как на историю, и никого не винить за то, что произошло, что это всем нам нужно было для роста, для созревания, тогда я притягивала к себе очень болезненные удары, люди просто были не готовы понять это. А вот сейчас сходный взгляд предлагается в Эстонии и в газетах и на телевидении. И знаете, обычный эстонец не относится к России так, как об этом говорится у вас в средствах массовой информации – в очень черном виде. Это политика. А что такое политика, про это мы поговорим за эти три дня не один раз, только немного по-другому, с точки зрения стрессов, чтобы вы поняли, что делают стрессы с людьми. Я постараюсь за эти три дня дать вам то, что умею, и насколько позволит время семинара.

Вы видите, что я говорю медленно, от меня вы не услышите любезностей, но зато я умею говорить прямо. Как один русский сказал: «Ты говоришь, как Маяковский, – кулаком в лоб».



Мне кажется, для вас это не чужой способ, и я не боюсь открыть вам то, что умею. Мы все-таки пока все свои. Такой возраст, как у меня, не позволяет быстро забыть прошлое. А молодость – это красивое время, все равно, когда и где она проходит.

Чтобы вам рассказать о том, что я умею, я хочу сейчас спросить: кто из вас не читал ни одной моей книги? Есть такие люди. Это осложняет нашу работу, потому что мне нужно тогда начинать с первых шагов. Те, кто прочитал все книги, будут просто слушать, потому что я все равно говорю не так, как в книгах писала. Почему? Потому что все, что написано, – это уже прошлое. А я сейчас уже другая. Это означает, что то, что я скажу, я буду говорить на новом уровне развития самой себя. И простите меня за мой деревянный русский язык, если не сумею чего-то выразить, то, пожалуйста, помогите мне.

Жизнь человека – это всего-навсего урок, для усвоения которого мы по своей доброй воле являемся на этот свет. Жизненный урок – это время познания чувства. Жизнь за жизнью, урок за уроком – так и накапливается жизненная мудрость. Из всех своих жизней в цепи возрождений, или реинкарнаций, мы берем с собой жизненную мудрость – рассудительность. Она служит нам опорой в каждой из последующих жизней, даже когда мы практически ничему новому не научаемся. Разум нынешней жизни не помнит жизней предыдущих, но кто верит в их существование, тот часто примечает у себя неизвестно откуда взявшуюся рассудительность и понимает, откуда она берется.

Современная цивилизация – истоки которой, овеянные туманными теориями, уходят в глубь веков и воспринимаются с неверием и раздражением как атеистами, так и религиозными фанатами – является той самой большой школой материализма, или одностороннего видения жизни, которую мы проделали почти до конца – урок за уроком, из класса в класс. Кто не желает пройти повторный курс обучения в той же школе, где учатся по методу проб и ошибок, то есть через страдания, у того есть право по своей доброй воле перешагнуть через порог манящей высшей школы либо не делать этого.

Высшая школа – школа посложнее. Чтобы там учиться, нужно не бояться ее. Чтобы ее не бояться, нужно освободиться от своего страха. Кто понимает, что жизнь движется только вперед, и считает это правильным, у того меньше страх перед будущим. Иными словами, кто правильно рассуждает о жизни, у того жизнь не застопорится.

**Наибольшей проблемой современной цивилизации является неумение общаться, то есть неумение с пониманием относиться к жизни, то есть неумение любить без условий, то есть неумение правильно думать.** Кто не разбирается в законах жизни, тому действительно трудно любить ее без условий, хотя сердце и говорит, что так надо.

Откуда у меня вообще началось такое понимание, о котором я пишу в книгах и благодаря которому люди могут сами себе помогать? Просто в детстве я была очень больным ребенком, мама постоянно боялась, что умру. И я умирала... Но у меня есть такая черта характера, которая всегда заставляет меня смотреть, что осталось после меня. И вот эта черта мне очень помогла, потому что, когда я там <sup>1</sup> была, я смотрела назад и понимала причину этого, а так же, что мне лучше не становится. Значит, это не помогает, значит, нужно возвращаться обратно и идти искать, как помочь тому, кому нужно было помогать больше всего. А что это, кто это? Это собственная душа, которая не хочет уходить с чувством вины. И я возвратилась обратно. Только в 45 лет я поняла, что наша душа – это мама. Все ваши проблемы, и я пишу об этом в

---

<sup>1</sup> В состоянии клинической смерти. – *Примеч. науч. коне.*

книгах, начинаются с корней, как каждое семя пускает в первую очередь корни. Этот корень – наши родители.

Каждый раз, когда я заканчиваю книгу, я снова и снова делаю резюме о том, что не важно, объясняю, на каком уровне, как и про какие стрессы говорю; могут быть очень сложные случаи, мы это все можем рассмотреть с точки зрения корней. То есть все начинается и кончается там, только развитие идет немножко по спирали, немножко повыше уровнем. Если умеем приводить в порядок свои отношения с родителями, тогда и другому не надо учить людей.

Какие бы отношения ни существовали между двумя поколениями, знайте – если вы видите ошибку в другом, то это ваша ошибка. Тот, кто нападает на другого, сам находится во власти злобы. Исправление всякого плохого должно начинаться с себя, с освобождения дурных мыслей, а не с выискивания чужих ошибок.

Простите своему страху и злобе перед придиричивыми, сварливыми и намеренно злыми людьми. Простите страху *все не так, как мне хочется*. Знайте, что это ваш жизненный урок, который вы навлекли на себя сами. Раз вы явились жить, то явились учиться.

Рассматривая предыдущие жизни, можно заключить: кто страдает в нынешней, в прежних жизнях причинял другим те же страдания, которые выпали на его долю теперь. Не набравшись ума тогда, он явился теперь учиться в роли потерпевшей стороны. Уроки эти выбирает собственный дух, это я *сам*. Если их усвоить, страдания прекратятся.

Чем умнее человек, тем больше ему хочется знать все, потому что обязательный ум, которым он обладает, получив обязательное образование, которое дают всему человечеству в настоящее время, этот ум просто хочет как можно больше знать, чтобы понимать. Почему? Потому что **понимать – самое важное**.

Когда мы приходим в этот мир, мы всё знаем наперед. Почему же приходим? Этот вопрос задают мне все умные люди. Очень просто, чтобы понимать то, что знаем, чтобы понимать, кто мы. А когда я отвечаю истину, они недовольны. Потому что они представляют, что жизнь – что-то особенное, что-то на материальном уровне: какая-то роскошь и дворец, который человек пришел строить. Но это не то. Мы, люди, в этом мире духовные существа, только духовные существа, а дух это что? Дух – это любовь. Мы, люди, то есть любовь, пришли в этот мир, чтобы жить. А что есть жизнь? Жизнь – это движение, энергия, которая тоже называется любовь. То есть если очень коротко сказать, для чего пришли и что здесь делать, то мы – это любовь и мы пришли любить. А вот теперь вопрос: почему нам не все удастся из того, что нам хочется? Дело в том, что мы пришли не ради того, что хочется.

Мы пришли, потому что это необходимость, святая необходимость, ну просто иначе дух не может. Представьте, что вы начинаете с собою общаться, идете, скажем, по тропинке и говорите себе: «Я – любовь, Господи, я – любовь!» Странно ведь, правда? Но все-таки я – любовь. Почему я этого раньше не знала? Не знала, потому что не чувствовала. А почему не чувствовала? Потому что не было времени чувствовать. Торопилась, бегала сама за собою, чтобы понимать, кто я. Но в спешке понимать то, что можно понять, только когда есть время, невозможно.

**Когда есть время, тогда есть любовь, и когда есть любовь, тогда есть и время, тогда чувствуем, тогда понимаем, тогда осознаем, тогда развиваемся.**

А если у нас нет времени? Тогда нет и любви, тогда не знаем, кто мы есть, не понимаем, кто мы. В самом начале своей лекции я сказала, что я со своим другом рада быть здесь. Озадачило вас это? Все, что «бросается вам в ухо», – это ваша личная проблема. А проблема возникает тогда, когда я ничего не понимаю. Все, что бросается в глаза, все равно: хорошо это или плохо, – это тоже ваша личная проблема. На самом деле это не проблема, а мы сами сделали

это проблемой, потому что не поняли, а понимать можно, только когда есть время. Потому что из любви мы можем понимать. А знание мы только знаем – это уровень головы. А мыслить нужно из сердца, именно с этого уровня нужно подниматься, это и есть развитие. Когда у нас есть время для себя, то мы любим самого себя. Когда мы умеем любить себя, то можем любить и других, тогда у нас и время есть для этого. Если кто-то от вас чего-то хочет и вы скажете ему: прости, у меня нет времени, то вы можете видеть две разные реакции. Один человек скажет: хорошо-хорошо, потом, а другой начнет требовать. Этот первый подсознательно, может, а может, осознанно уже понял, что без любви он не хочет. Не нужно ему без любви. Потому что то, что в спешке делают, то, что в спешке получают, – это не полноценность, не любовь, не счастье, не здоровье. Для чего тогда это? Для чего этот мусор на душу, даже если это стоит самых больших денег в мире? Подсознательно этот человек чувствует. А те, другие, люди, которые требуют, они требуют только части ваших денег. Сами не знают, что требуют, – желание такое большое. Вам необходимо им простить, их нужно освободить из самих себя. Потому что иначе эти люди просто задушат вас. А так как они пришли, то вы сами притянули этих людей.

Я сказала вам: я со своим другом, значит, кто я? Я человек, просто человек. Не нужны все эти красивые слова, которые в мой адрес порой говорят. Я просто человек. Восхищаться мною не стоит. Если будете восхищаться – это будет просто глупо. Со мною всегда мой друг. Это мое тело.

Единственный честный, единственный настоящий, который никогда меня не бросит до конца жизни, ему доверять можно.

А как быть с остальными людьми, смотрите сами. Доверяйте, но проверяйте. Истинно ли то, чему доверяете, или только внешне все гладко. Если кто-то вам обещает сделать вас здоровыми и счастливыми и вы в это верите, простите, опять вы обмануты. Может быть, этот человек обманывал вас, может, обманывал и себя, не понимая, что обманывает вас. А если вы дали обманывать себя, то это ваша проблема. То есть все начинается из человека, лично из самого себя и там же кончается. И хорошо, если это развивается по спирали, то есть если все, что произошло, учит нас, вызывает у нас вопрос: а почему это произошло? Как дети, спрашиваем. Господи, если умели бы видеть, что дети – наши духовные учителя. Самые хорошие учителя – маленькие дети, которые еще ничего не спрашивают, а только ведут себя как ведут. Нам нужно понимать, почему ребенок так себя ведет. И если мы это поняли, ребенок сразу перестает вести себя так, как до этого вел, – 100 %-ная гарантия.

Когда я в детстве заболела, видела, что от этого моя мама лучше не становится, ее страшные муки не проходят, тогда я пришла обратно, сама не зная, что сделала это из любви. Из любви ушла и из любви вернулась. Когда у нас есть время, тогда не важно, что мы делаем; автоматически мы делаем это из любви. Или духовно, или материально делаем из любви. А если делаем что-то в спешке, то делаем из страха, из чувства вины, из злобы. Может, эта злоба называется *желание доказывать что-то*. А результат пугает, обвиняет и сердит.

### **Пример из жизни**

Недавно я была в Финляндии. Так как «шпионы» работают везде, все знают, где я. И там уже почти все знали, в каком доме я буду жить, и туда звонят. За три часа позвонили три женщины. У всех почти одна и та же проблема. Говорят так: по книгам (у них вышли две книги) каждая, как могла, старалась решить свои проблемы.

По телефону все три изложили одну и ту же историю, как под копирку. Ни у одной из них расширение вен в заднем проходе, которое воспаляется, не ушло. Я им сказала, что это от страха *показывать результат своей работы*.

Страх сжимает мышцы заднего прохода. А недовольство, униженность от этого провоцируют воспаление. И расширенные вены – это желание то, что в прошлом, переложить куда-то в будущее. Они ответили очень эмоционально: «Нет, это не так».

Каждая уверяла, что делает работу охотно, очень любит работать. И действительно, финны такие трудоголики, что хуже вы не найдете. Я не говорю про японцев, потому что это совсем другое дело, – они не трудоголики, они уже машины, а это их отстраняет от человечества. И тогда я сказала им так: да, вы правы, но вы все это делаете не из любви, а из страха, из чувства вины, из желания доказать, что вы лучше, чем есть. На другом конце провода возникли секунды тишины, и я услышала не по-фински тихий голос: «Вы правы».

Второй день приближался к концу. Ко мне на прием пришла одна из женщин и сказала, что у нее эта проблема ушла. Она целую ночь думала о ней, целую ночь освобождала, и проблема ушла. Она не сказала, что освободила стресс, чтобы стать здоровой. Она освободила стресс, чтобы освободить стресс. Понимаете, в чем здесь разница?

Почему люди часто ждут одного, а получают другое? Да потому, что они создали себе из этого цель. Вот освобожу свой стресс и буду здорова. Как легко, ну прямо чудесно! И как ни странно, когда человек начинает это делать, пусть совсем глупенький вначале, но ему это удастся. Почему? Знаете, то, что дураку можно, то умному ни в коем случае нельзя. Глупому Бог поможет. Даст нам возможность просто получить урок. А если мы снова и снова хотим на том же примитивном уровне что-то получать, тогда Бог нас учит: «Человек, ты остановился на этой ступени и теперь хочешь, чтобы все драгоценности мира пришли на этот уровень. А гора ведь очень высокая и тебе нужно подниматься на эту гору, а не ждать, что гора опустится к тебе». И вот эти первые, самые важные, самые простые стрессы – чувство вины, страх и злобу – можно освободить просто, если мы делали это из любви, из сердца.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.