

Автор-составитель Б. Бах

Почему мы боеем. Учение Лууле Виилма



Предисловие

Лууле Виилма родилась 6 апреля 1950 года. В 1974 г. закончила учебу на медицинском факультете Тартуского государственного университета, после чего восемнадцать лет проработала акушером-гинекологом. Она была врачом, которому характерны терпеливость и спокойствие, прозорливость и дальновидность. Поскольку Лууле Виилма доставляла своим коллегам, имевшим материальные интересы и страхи, много проблем, она была вынуждена оставить традиционную медицину и восьмой в Эстонии получила лицензию на частную. Особенно эти ее качества проявились, когда она занялась частной практикой. Позднее у нее обнаружили талант ясновидения.

Лууле Виилма всегда ощущала присутствие рядом с собой высшей силы, которая поддерживала, придавала смелости, контролировала и теребила совесть. Из учения Христа она почерпнула познания о прощении и любви, а также возможность лечить людей с его помощью.

В своей врачебной практике Лууле Виилма старалась объяснять больным первопричины их недугов и связывала их со стрессами. По ее теории, при освобождении стрессов путем прощения болезнь проходит. Неправильный образ мыслей приводит к неверному поступку, и болезнь является отражением этого. Кто ищет виноватого вовне себя, тот не выздоровеет.

Свои наблюдения и мысли Лууле Виилма подробно изложила в книгах. В начале 1994 года она написала первую работу «Любовь, прощение и здоровье». Затем вышли и другие издания.

К огромному сожалению, Лууле Виилма погибла в автокатастрофе в январе 2002 года.

В наши дни учение Лууле Виилмы приобретает все больше и больше последователей. Однако, с точки зрения многих читателей, авторские тексты этой талантливой целительницы в оригинале довольно сложны и обширны. Поэтому с целью популяризации учения Лууле Виилмы мы позволили себе несколько трансформировать авторские тексты. Эта книга – результат литературной обработки, более краткий и удобочитаемый с точки зрения составителя. Тем, кто заинтересуется теорией оздоровления Лууле Виилмы и захочет вникнуть глубже в суть ее учения, рекомендуем изучить оригинальные издания. Желаем здоровья!

Болезнь с точки зрения Лууле Виилма

Лууле Виилма считает: болезнь, физическое страдание человека – это состояние, при котором негативность энергии превысила критическую черту, и организм, как единое целое, вышел из равновесия. Тело информирует нас об этом, чтобы мы могли исправить ошибку. Оно давно подавало нам сигналы о неблагополучии всевозможными неприятными ощущениями, но поскольку мы не обращали внимания на них и не реагировали, то тело заболело.

Душевная боль, о происхождении которой выводов не сделано, перерастает в физическую. Тем самым тело привлекает внимание к ситуации, которая нуждается в исправлении. Подавление болевого сигнала с помощью обезболивающего означает усугубление патологии. Теперь болезнь должна усилиться, чтобы человек осознал появление нового сигнала тревоги.

Первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни.

Например, если человек устал – ему нужно поспать. Во время сна он черпает больше всего энергии. Если сон длится ненормально долго – значит, имеется большая утечка энергии. Если физически не напрягаться, то накапливаются стрессы.

Что такое стресс? Стресс является напряженным состоянием организма, возникающим как защитная реакция на негативные, или плохие, раздражители. Стресс в соответствии с теорией Лууле Виилма – это невидимая глазу энергетическая связь с плохим. Все, что для данного человека плохо, является стрессом.

Медицина рассматривает стресс на уровне его физического проявления, то есть возникшей болезни. А болезнь есть не что иное, как суммарно накопившаяся невидимая энергия, которая и вызывает физический недуг. И медицина, и человек обычно понимают стресс как последнее психическое напряжение в веренице всевозможных стрессов, испытываемых за год или многие десятки лет, за которым непосредственно последовала болезнь. Такое толкование стресса довольно ограничено. Да и само понятие стресса зачастую расплывчато. К этому мы еще вернемся неоднократно. Добавим только, что чувство стыда, неловкости, скрытность, ощущение дискомфорта, неумение найти выход из сложившейся ситуации – это также стресс.

Лууле Виилма утверждает: если человек выпустит свои стрессы на волю, то болезнь пройдет. Тело не нуждается в поисках виноватых, и объяснение тем самым стрессовой ситуации – самообман.

Организм и тело каждого конкретного человека имеет свои возможности. Точно так же, как не из каждого коня можно сделать рысака либо тяжеловоза. Каждое тело должно

выполнять свою задачу. Поэтому нужно четко определить для себя свои возможности. И на основании этого можно прожить всю жизнь в здоровье и покое, творя добро.

Болезнь – это следствие неправильного поступка, при котором чаша весов между хорошим и плохим склонилась в пользу плохого.

Как учит Лууле Виилма, патология никогда не возникает на пустом месте. Если бы мы замечали подаваемые телом знаки, то болезнь не возникла бы. Если бы мы думали правильно, то не было бы недугов. Тело человека – его верный друг, который никогда ничего не оставляет без присмотра, который всегда обо всем информирует. Из малого всегда вырастает большое.

На первом этапе, когда негатив еще незначителен, человек ощущает тяжесть, смутное недомогание, вздутие живота и т. п. (особенно по вечерам). Но ни один врач не обнаруживает отклонений в здоровье, и о лечении речь даже не заходит. Хорошо еще, если не сочтут за симулянта или невротика.

На втором этапе, когда тело «видит», что стресс не высвобождается, оно начинает концентрировать отрицательную энергию стресса, чтобы человек смог бы «подкопить» ее. Ведь самостоятельно тело не может вывести стресс за собственные пределы. Вследствие этого возникает уже видимый или ощутимый отек.

На третьем этапе происходит дальнейшее накопление и уплотнение стрессов (чтобы они уместились!). В результате возникает скопление жидкости в полостях и органах, образуются кисты – доброкачественные опухоли.

На четвертом этапе происходит уплотнение более плотных опухолей.

Тут обычно добавляется злоба. Обоснованная злоба является все же злобой.

Как отмечает Лууле Виилма, у нас стало традицией говорить о физическом и душевном здоровье так, словно это разные вещи. Однако в силу обстоятельств современный человек очень материалистичен. Поэтому для того, чтобы научить его восстанавливать здоровье, нужно начать с осязаемого, то есть с физического. Каждодневная врачебная практика диктует именно такой подход.

И все же если вы выбрали путь нетрадиционного оздоровления, то должны знать, что такое здоровье. И обязательно использовать эти знания. Тот, кто надеется, что одним мановением руки можно вылечить его болезнь, – жестоко ошибается. Такой легковверный человек впоследствии расплатится собственным здоровьем. Если кто-то облегчает вашу болезнь путем наложения рук или передачи энергии, то это дает кратковременный эффект и лишь ликвидирует последствия. В принципе, такой механизм лечения лежит в основе традиционной медицины.

Болезнь можно лечить, только устраняя причину заболевания. А причина таится глубоко в нас самих. Каждый человек подсознательно знает причину своего недуга. Но большинство людей не осознают этого.

Лучший лекарь для человека – он сам, поскольку многое находится в его руках. Задача врача – учить, направлять, помогать и указывать на ошибки. Если человек не поможет себе сам, то никто ему не поможет.

Наше тело словно маленький ребенок, постоянно ожидающий любви. И если мы хоть сколько-нибудь о нем заботимся, то оно искренне радуется и платит нам сразу и щедро. Когда вы, проснувшись утром, говорите: «С добрым утром, мое тело! Я люблю тебя! Сегодня будет хороший день», – тогда день будет лучше. И вечером: «Спокойной ночи, мое тело! Я люблю тебя! Сон будет хороший», – и сон действительно будет лучше.

Когда светит солнце – вам хорошо. Вы испытываете пассивное наслаждение. Но когда

светит солнце, и вы говорите себе: «Какое счастье, что светит солнце!»,— то тем самым добавляете себе много позитивного. Когда идет дождь и дорога невероятно грязная – на это тоже можно сказать что-то такое, что сделает настроение радостным. Даже в самой неприятной ситуации есть нечто положительное, пусть это лишь горький урок. Кто знает, может он вам пригодится.

По мнению Лууле Виилма, болезнь ясно указывает на наши ошибки по отношению к самим себе. Те, кому не нравится, когда им указывают на ошибки и учат, как их исправить, обрекают себя на страдания. Дух человека знает свои обязанности. В их число входит и обязанность быть здоровым. То, что мы в своей материальной негативности продолжаем стремительно катиться вниз, означает, что мы делаем плохо для всех. Всегда надо помнить, что человек в этом мире никогда не бывает один. Больной человек излучает вокруг себя негатив, причиняя тем самым зло окружающим.

Что такое энергия здоровья

С точки зрения Лууле Виилма энергия здоровья обеспечивает здоровье. Энергия здоровья находится в постоянном движении. Подобно тому, как кровь течет по кровеносным сосудам, а лимфа – по лимфатическим, так и энергия движется по особым каналам. Кровообращение можно поддержать в теле при помощи искусственного сердца, но когда прерывается поток энергии – человек умирает. Энергетические каналы невидимы глазу. Их в человеческом теле великое множество. Но главный энергетический канал находится в позвоночнике. Именно поэтому мы можем назвать позвоночник опорой тела – как в прямом, так и в переносном смысле.

В теле человека расположены также энергетические центры, или чакры, которые представляют собой резервуары энергии, нормальное наполнение которых обеспечивается нормальным, то есть здоровым, состоянием позвоночника.

Но откуда берется энергия? Энергия приходит к нам из Всеединства – от Бога. Ее дают нам по праву рождения. Самая высокая восприимчивость энергии во сне, потому что тогда душа человека чиста. От нас самих зависит, как мы распорядимся этой энергией – приумножим ее или уничтожим.

Лууле Виилма советует вспомнить прожитые годы. Сколько в жизни было событий, от которых теплеет на душе, и сколько таких, от которых на душе становится тяжело. А теперь представьте себе, что с каждым событием вы связаны посредством невидимой нити, или же энергетической связи. Сколько белых – позитивных, и сколько черных – негативных! Одни события придают силу, а другие отнимают ее. Последнее называют напряжением от житейских событий, или стрессами. А они, как известно, вызывают болезни.

Есть ли в мире абсолютно хорошее или абсолютно плохое? Нет. Все относительно. Что хорошо для одного, бывает плохо для другого. Зависит это от того, как вы оцениваете ситуацию. Не ищите виновных. Знайте: все начинается с вас самих. И если вам плохо, то вы сами выбрали это плохое в себе.

Подобное притягивает к себе подобное – это космический закон. Если в вас гнездится страх заболеть, то вы заболеете. Если вы опасаетесь вора, то он нагрянет. Если вы боитесь быть обманутым, то притягиваете к себе обманщиков. Если в вас есть злоба, зависть, чувство вины, разочарование, жалость, то вы притягиваете к себе злобу, зависть, чувство

вины, разочарование, жалость. Следовательно: если человек болен – значит, он уже подобрал в себя плохое и тем самым причинил зло своему телу.

Лууле Виилма утверждает: все болезни проистекают от подавления стрессов; все очаги болезней возникают от нагнетания стрессов.

У человека существует три основных вида стрессов. К ним относятся: чувство вины, страхи, злоба.

Чувство вины вызывает у человека слабость, усталость, депрессию, апатию, восприимчивость к болезням. Чувство вины расположено в сердце. Все заболевания сердца сопряжены с разрастанием чувства вины. Если сердце совершенно здоровое, то все другие болезни тела исключены. Если есть какая-нибудь болезнь, то и в сердце наличествуют незначительные болезненные изменения.

Страхи вызывают напряженность, одеревенелость, окостенелость, спазмы, судороги. Они притягивают к себе болезни. Страхи – это стрессы, входящие через почки. Если почки совершенно здоровы, то исключено заболевание других органов.

Злоба является сама по себе болезнью. Всякий страх перерастает в злобу. Злоба – наиболее коварный и сложный стресс. Без злобы нет болезни.

Для всех стрессов исходным стрессом является страх того, что вас не любят. Из него следуют производные: страх, что вас не хотят; страх, что вас не понимают; страх, что с вами не считаются; страх, что вас не слушают; страх, что вас ни во что не ставят; страх, что до вас никому нет дела и т. д.

Этот вид стрессов является причиной материалистического мировоззрения, или свойственного для современной цивилизации одностороннего видения мира. Иными словами, причиной всех известных нам бед.

В то же время это – необходимый урок, без усвоения которого невозможно идти дальше. Этот страх – учитель, который не дает ученикам спуску. Зато полученные у него знания закрепляются навечно.

Страх того, что вас не любят, блокирует ток энергии любви. Он притягивает беды, а также болезни. Таким образом, цепочка стрессов начинается со страха того, что вас не любят, который перерастает в чувство вины, чувство вины – во всевозможные страхи, а те, в свою очередь, – в злобу.

Стрессы действуют системно, вызывая определенные болезни. Все заболевания берут начало от стрессов. Все стрессы берут начало от страха того, что вас не любят.

Итак, основными стрессами являются чувство вины, страх и злоба. Все остальные стрессы – это бесконечные вариации и комбинации основных стрессов.

Повторим: Лууле Виилма особо подчеркивает, что подобное притягивает к себе подобное. Этот закон природы является основой перерастания стрессов в болезни. Так: находящийся во мне стресс начинает притягивать ко мне похожие стрессы, которые извергаются из меня, когда их становится много.

При накоплении стрессов один перерастает в другой: чувство вины перерастает в страх; страх перерастает в злобу; злоба губит человека.

Всякий стресс в итоге перерастает в злобу:

- кто испытывает чувство вины, того обвиняют, и он начинает обвинять сам – это уже злоба;
- кто испытывает страх, того пугают, и он начинает пугать сам – и это тоже злоба;
- кто испытывает злобу, того злят, и он начинает ненавидеть сам – это уже концентрация злобы и перерастание в недоброжелательность или злонамеренную губительную злобу.

В этом и кроется системность действия стрессов. Лууле Виилма представляет ее в виде следующей схемы: в каждом ряду (Р) и каждом столбце (С) матрицы стрессов господствуют болезни определенного рода:

- Р1 – чувство вины вызывает болезни сердца и легких.
- Р2 – страх вызывает болезни почек и надпочечников.
- Р3 – злоба вызывает болезни печени, которые в свою очередь проявляются в виде кожных заболеваний, чтобы злоба была особенно заметна внешне и указала бы человеку на необходимость быстро начать освобождать злобу, ибо она губит.
- С1 – маленькое чувство вины, маленький страх и маленькая злоба вызывают психические отклонения.
- С2 – когда человека обвиняют, пугают, злят или когда он все это делает себе, то возникают психиатрические заболевания.
- С3 – когда человек копит в себе все большую злобу против других или против себя, то развиваются болезни, поражающие ткани.

Чем злоба сильнее, тем серьезнее болезнь:

- заболевания с серозными + гнойными выделениями – от обычного насморка до очагового гнойного воспаления и общего сепсиса;
- нарушение целостности мягких тканей – от маленьких царапин до больших ран;
- нарушение целостности костей – от трещин до переломов;
- опухолевые заболевания, различающиеся по локализации и характеру, – от доброкачественных опухолей до рака;
- новые и малоизвестные инфекционные заболевания, заканчивающиеся быстрой смертью, начиная от СПИДа и заканчивая пока еще безымянными.

Повторим вкратце действия стрессов:

- Страх того, что вас не любят блокирует разум, и человек видит все в противоположном свете.
- Чувство вины делает человека слабым, оно вызывает лавину стрессов.
- Страх притягивает к себе плохое.
- Злоба уничтожает.

Все это – стрессы, свойственные любому человеку; без них человека не бывает. На Земле нет только хороших или только плохих людей. Совершенный человек является уравновешенным как внешне, так и внутренне. Все очень хорошие с виду люди прячут плохое внутри, поскольку мечтают стать идеально хорошими.

Что такое злоба

В соответствии с теорией Лууле Виилма, злоба – это негативная эмоция, которая уничтожает. У злобы есть пять признаков, по которым ее можно распознать: боль, температура, покраснение, разрастание, разрушение.

Это классические медицинские признаки воспаления. Если они проявляются одновременно, то это значит, что тело сообщает человеку следующее: разгорелся «пожар» и нужно в спешном порядке что-то исправлять. Если не погасить «огонь», то вы навсегда лишитесь чего-то в своей жизни. Эти признаки могут выступать поодиночке, в совокупности или все вместе. Поговорим об этом подробнее.

Боль. Боль бьет тревогу, лучше всех информируя о разрушении. Своеобразие боли характеризует злобу:

- Острая боль – острая злоба. Вас только что кто-то разозлил.
- Тупая боль – тупая злоба. Чувство беспомощности по поводу реализации своей злобы.
- Сверлящая боль – сверлящая злоба. Хотелось бы отомстить, но не можете.
- Хроническая боль – долговременная злоба. Усиление или ослабление боли указывает на прилив или отлив злобы.
- Внезапная боль – внезапная злоба.

Этот список можно продолжить. При этом – головная боль это – злоба из-за того, что вас не любят, что вами пренебрегают. Злоба из-за того, что все не так, как вы хотите.

Боль в животе – злоба, связанная с властвованием над собой или над другими. Это – область чувства вины. Обвинение есть злоба.

Боль в ногах – злоба, связанная с совершением работы, получением или тратой денег (одним словом, с хозяйственными проблемами).

Боль в коленях – злоба, препятствующая продвижению вперед.

Боль во всем теле – злоба против всего, ибо все не так, как вы хотите.

Температура. Температура показывает, насколько энергично тело пытается помочь сжечь или уничтожить негатив, который человек вобрал в себя своей неумелостью или глупостью.

Высокая температура – сильная ожесточенная злоба.

Хроническая температура — застарелая и долговременная злоба

Септическая температура — особенно ядовитая злоба, которую тело не способно сжечь сразу с целью выживания. Как известно, температуру тела свыше 41 °С человек не выносит – он умирает.

Если человек простудился и простудой ухудшил свое состояние, то для стрессовой массы холод оказался последней каплей, переполнившей чашу. Если бы причина была в самом холоде, то от него болели бы все люди. Тот, кто расценивает холод как фактор повышения выносливости, получает от холода закалку. Кто же видит в нем только плохое, тому холод отморозит нос, чтобы человек мог холод ненавидеть.

Покраснение. Покраснение указывает на то, как злоба концентрируется для выхода. Для вмещения злобы расширяются кровеносные сосуды. Тело знает, что злобу нужно выпустить на свободу. Мы видим внешнее покраснение, но подобное воспаление наблюдается всюду, где злоба скапливается до тех пор, пока не лопнет какой-либо кровеносный сосуд.

Гневно кричащие люди багровеют от злости. Они не умеют освободить свою злобу разумно, а выплескивают ее на другого. Если тот не сумеет избежать этого, то получит урок, который гласит: «Освободи свой страх перед горлодерами!» Человека, который не боится и не ненавидит злых людей, крики не заденут и боли не причинят.

Но посмотрите на того, кто выслушивает крики горлодера – он также становится багровым. Это уже более опасная ситуация. Он не дает выхода своей злобе, а копит ее внутри и разрушает себя. Если крикун выплескивает причину своего гнева, то молчаливый терпит и накапливает ее в себе.

Сказанное выше относится и к покраснению воспалительного характера. Всевозможные

кожные заболевания также сопровождаются сыпью с покраснением. Плохо заживающие раны имеют красноватый оттенок.

Иногда возникает покраснение от укуса насекомого, которое становится все больше и больше и приобретает такой вид, что требуется уже хирургическое вмешательство. Так вот, ни одно насекомое или пресмыкающееся никогда не укусит того, кто не зол.

Покраснение – это выплеск вовне подавляемой злобы в случае неловкой, постыдной, унижительной ситуации.

Теперь о покраснении, вызванном солнечными лучами. Солнце – это свет, беспощадно высвечивающий вашу сущность. Тому, кто даже от короткого пребывания на солнце становится неестественно красным, должен освободить свою потаенную злобу. И на следующий год его тело без труда приобретет загар. А тот, кто путает солнце со сковородкой, тот злится на свое тело и сгорает вместе с ним. Всякая жара делает злобу видимой.

Разрастание. Разрастание проявляется в следующих формах: отек, скопление жидкости в полостях и в органах, излишнее утолщение тканей в органах, полостях и суставах, спайки, опухоль, рак, каменная болезнь, ожирение.

Независимо от места и степени, разрастание – это увеличение. Любая чрезмерность приводит к увеличению. Любое ненормальное увеличение связано с накоплением злобы.

- Маленькая злоба – маленькое увеличение.
- Большая злоба – больше увеличение.
- Тайная злоба – увеличение, невидимое глазу.
- Открытая злоба – увеличение видимое.
- Чем злоба ядовитей, тем ядовитей болезнь.
- Чем злоба злонамеренней, тем злонамеренней болезнь.
- Чем злоба конкретнее, тем яснее болезнь.
- Чем злоба упрямее, тем тверже очаг болезни (например, камень).
- Если человека раздражает всё (как личное, так и всеобщее) и он не может это разрешить, либо это не регулируют другие, – возникает ожирение.

Разрушение. К разрушению можно отнести целый ряд факторов.

1. Раны. Они бывают резаные, колотые, от сжатия, от ожогов.

Если рана появилась от острого стебля, осколка, кухонного ножа, скальпеля хирурга или холодного оружия преступника – ее навлекла ваша злоба.

Повреждения от ссадины до обширных травматических ущемлений также проявляют себя по-разному. Чем обширнее ожесточенная злоба, тем рана больше.

Обжигаящая мстительная злоба приводит к ожоговым ранам.

2. Нарушения восстановления целостности тканей. К ним относятся:

- Плохо заживающие раны. Если человек не сделал вывода из своих бед и продолжает злиться, то раны не затянутся. Если ребенок не выздоравливает, то этому способствует злоба родителей. Кожная рана символически отождествляется с воротами тела, через которые выливается человеческая злоба. Выделения из раны характеризуют сущность злобы.
- Кожные болезни.
- Дефекты кожи – это отверстия, которые способствуют постоянному излиянию злобы.

Когда жизнь становится более нервной, то кожа дает злобе возможность большего выхода, иначе тело погибло бы.

- Трофические язвы (независимо от исходной болезни).
- Язвенная болезнь пищеварительного тракта.

3. Повреждения костей бывают нескольких типов:

- переломы костей;
- истончение, размягчение костей и другие болезненные явления;
- искривление костей;
- вывихи, растяжение суставов.

Кость ломается только от внезапной злобы. Чем сильнее злоба, тем больше разрушение. Отцовская злоба на себя, других и мать, материнская злоба на отца, детская злоба на отца, злоба на мужской пол – все это оседает в костях. Сюда относятся все виды злобы, сводимые к тому, что на мужчину нельзя опереться, он может подвести, предать.

Сильнее всего ломает кости злоба мужчины на мужчину. Чем конкретнее злоба, тем чище перелом. Раздробленная кость – это признак расплывчатой злобы человека с раздробленным образом мыслей. И всегда действует такое правило: кости поражены у того, кто злится на другого. Бурная злоба – травматическое повреждение кости. Долговременная скрытая злоба – болезненное разрушение костей (остеопороз, остеомалация).

4. Выделения. К ним относятся: слезы, пот, слюна, слизь из носа, мокрота, рвота, гной, выделения из половых органов, кровь, моча, кал.

Выделения, если они уже возникли, должны выйти из тела естественными для них путями. Если они не выходят или выходят не так обильно, как необходимо для выведения злобы, то тело заболевает.

Задумайтесь над каждым видом выделений, ощутите, какую эмоцию он у вас вызывает, и вы поймете специфику вызвавшей его злобы.

Чем свежее и кровавей злоба, тем кровавей выделение. Чем больше продолжительность злобы и чем больше она отстоялась, тем чище выделение – слеза. Слеза печальной злобы появляется оттого, что человек не получает от жизни того, что хочет. А хочет он очень многое. В том числе хочет быть здоровым, но не хочет признавать, что здоровье зависит от него самого.

Неумение плакать и нежелание плакать – это серьезные стрессы, которые необходимо развязать. Если человек пока еще не научился управлять жизнью правильными мыслями, то у него должна быть возможность излить скопившуюся злобу в виде слез. В противном случае слезы собираются в тканях и полостях тела в виде скоплений жидкости.

Пот схож со слезой и выводит из тела в наибольшем количестве самые разные виды злобы. По запаху пота можно определить характер человека. Не следовало бы вообще употреблять дезодоранты. Вместо этого злобу нужно освободить, тогда пота и не будет. Но поскольку нет такого человека, который был бы начисто лишен злобы, то нет и абсолютно не потеющих людей. Равновесие есть норма.

Слюна указывает на то, как человек достигает своих целей. Кто верно мыслит и полагается на себя, тот получает хороший результат. Но если человек не хочет прикладывать усилий, однако желает многое иметь и расценивает это как вынужденное положение, то, как цепная реакция, последуют отрицательные результаты.

Страх перед житейскими проблемами иссушает рот и вынуждает разевать его, подобно рыбе, оказавшейся на суше. Даже разговаривать трудно. Но если человек хочет, опережая

время, избавиться от своих проблем, то, соответственно его нелогичной спешке, у него может возникнуть ненормальное слюноотделение, вплоть до того, что слюна буквально потечет изо рта. Скорость слюноотделения и нелогичные желания человека находятся во взаимосвязи. И, конечно, всем знакома ситуация, когда из-за дурного настроения иной раз очень хочется плюнуть.

Слизь из носа – это злоба вследствие обиды. Человек, который старается быть хорошим и делать доброе, оскорбляется, если кто-то находит недостатки в его действиях. У тех, кто ходит с обиженным видом, чтобы заметил обидчик, обида проявляется внешне в обилии носовой слизи. Но у тех, кто из гордости скрывает свою обиду, поскольку хочет считать себя лучше обидчика либо хочет, чтобы так считали другие, носовая слизь уходит в верхнечелюстные пазухи и вызывает их воспаление.

Когда обида и желание ее скрыть переходят всякие границы здравомыслящей логики, то возникает воспаление лобной пазухи, указывающее на то, что человеческая глупость подвергает опасности разум. У детей не развиты околоносовые пазухи. Если ребенка не понимают, если не выслушивают его тревог, если ему постоянно приходится глотать слезы печали, то у него возникают аденоиды. Их можно устранить, но они образуются вновь.

Постоянное состояние обиженности вызывает хронический насморк, самым неприятным элементом которого является отек, что особенно проявляется в лежачем положении. Человек, у которого сильный отек в области переносицы, не способен думать, поскольку его энергетические каналы перекрыты. Ощущение тупой боли в голове затрудняет учебу и общее развитие.

Чихание является попыткой тела резко выплеснуть из себя обиды, включая обиды, нанесенные другим. Чихают люди с так называемой кратковременной злобой. Долговременная злоба притягивает к себе долгую болезнь. Никогда из вежливости не сдерживайте позыв чихнуть. Раз энергия обиды хочет выплеснуться, то позвольте ей сделать это. Иначе вы заработаете насморк.

Мокрота – это злоба на нытье и нытиков, а также на связанные с ними проблемы. Вместе с тем это злоба на обвинения и обвинителей, а значит, и на себя как на обвинителя. У многих хроническое выделение мокроты длится до тех пор, пока человек не вырвется из обычного окружения. Всегда помогает поездка на воды, но по возвращении домой выделение мокроты возобновляется, поскольку человек не понял, отчего возникла его болезнь.

Рвота выявляет злобу, вызванную отвращением; злобу против бесчинства других, а часто и против собственного бесчинства. Рвота – это отвращение к жизни. Если человек чувствует, что ему не выбраться из тупика, что ему не осилить создавшуюся ситуацию, ибо у него нет ни сил, ни возможностей, то у него начинается рвота. Он опорожняется от нечистот этого мира, вызывающих тошноту, будь то еда или духовно неприемлемая ситуация. Оплакивание старых времен и желание вернуть их назад, протест против чего-либо, нежелание идти вперед – за всем этим стоит страх перед будущим, вызывающий спазмы желудка, отсылающие назад его содержимое. Есть и такие люди, которые никак не могут вызвать у себя рвоту, даже если это необходимо. Это неумные, идущие вперед по жизни люди, для которых жизнь – это будущее.

Гной сопровождает злобу, вызванную беспомощностью и бессилием – униженную злобу. Если человек, маленький душой, духом и телом, ощущает свою беспомощность и неспособность решить ситуацию либо обратить ее себе на пользу, то его злоба

непредсказуема. Гной свидетельствует о желании отомстить за долгие унижения вплоть до уничтожения всех, включая и тех, кто вообще к делу не относится. Поэтому унижать, как и потворствовать унижению, – дело опасное даже для стороннего наблюдателя.

Таким же образом копится вражда между народами и государствами, которая может тлеть столетиями, как огонь под пеплом, пока не вспыхнет. Но и унижение женского пола, длящееся на протяжении столетий, отношение к женщинам как людям второго сорта и их эксплуатация (ибо в мире продолжает существовать право сильного), может вспыхнуть непредсказуемым и безрассудным огнем злобы в какой угодно ситуации.

Гной – это враждебная злоба, вызванная недовольством жизнью вообще. У человека, которому не по душе ни хорошее, ни плохое, но который тем не менее должен жить и не раскрывать рта и который не имеет ясного понимания того, что делать дальше, – у того вслед за одним гнойником возникает другой.

Маленькая злоба – маленький гнойник; большая злоба – большой гнойник. Таков же и его характер – едва маленький враг или плохая ситуация успели исчезнуть с горизонта, как возникают препятствия посерьезнее. Безрассудная враждебность по отношению к жизни, которую человек скрывает из-за желания быть хорошим, прорывается наружу в виде гноя. Гнойные прыщи на лице также являются результатом постоянно подпитываемой униженной злобы. Прыщ уже сам по себе провоцирует последующее унижение, даже если никто его не замечает.

С секретией из половых органов выводится ожесточение, связанное с половой жизнью. Независимо от медицинского диагноза, какой бы микроб ни вызвал заболевание половых органов, причиной является сексуальная неудовлетворенность и разочарование. Все хронические генитальные инфекции, не поддающиеся лекарствам, исчезают с освобождением злобы, связанной с половой жизнью, и эффект исцеления легко диагностируется лабораторно. Чем больше вы обвиняете в своей болезни партнера, тем хуже болезнь излечивается, поскольку своими мыслями вы являетесь провокатором, который таким путем хочет выучить урок этой жизни. Кто не умеет выдумывать страдания для другого, тому не придется страдать от половых инфекций.

Своеобразие злобы, связанной с половой жизнью, определяет своеобразие половой инфекции. Например: трихомоноз – отчаявшаяся злоба легкомысленного; гонорея – мрачная злоба униженного; хламидиоз – властная злоба; сифилис – злоба утери чувства ответственности перед жизнью.

Кровь символически соответствует злобе борьбы, мстительной злобе. Если вы порежете палец ножом или случится иная травма с кровью, то это означает, что жажда мести ищет выхода, чтобы вы не совершили более страшного. Она знает, что по природе вы не столь кровожадны, как в мыслях. Но во избежание внезапного порыва, когда вы можете причинить вред другому, злоба изливается в виде вашей крови.

Менструация дарована женщине природой для ежемесячного очищения от злости. Матка, являясь органом сексуальной чакры, накапливает сексуальные проблемы, которые человек никак не умеет отделять от экономики. Если недовольство мужем вырастает настолько, что жена в порыве мести начинает придумывать мужу самое страшное наказание, коим является измена с другим, то в ее греховную затею вмешивается обильная менструация. Так оказывается помощь женщинам, для которых верность является не отсутствием шанса, а святыней. Тем же, для кого верность и сексуальная мораль – это чепуха, выпадает урок посуровее. Чем обильнее выделение крови при менструации, тем больше накоплено стрессов. Вместе с кровью выводится предменструальная нервозность.

Чем нервнее мать, тем обильнее может быть менструация у ее дочери уже с самого начала месячных. Если женщина загоняет глубоко в себя сексуальные проблемы, то возникает аменорея – отсутствие менструаций.

Моча и кал также выводят злобу наружу. Чем зловоннее выделение, тем зловонней злоба.

Чем темнее кал, тем больше вместе с ним выделяется желчи. В желчном пузыре скапливается самая вульгарная злоба. Если человек хочет освободиться от злобы и если он не стесняется показаться злым, то у него кал темного цвета. Если человек хочет казаться интеллигентным и максимально концентрирует в себе злобу, то телу на помощь приходит желтуха, чтобы злобу все-таки вывести. Так тело пытается помочь ему остаться в живых. На то, что человек не хочет отказаться от злобы нормальным способом, указывают светлый кал, ненормально темная моча и пожелтевшая от желчных пигментов кожа.

С мочой выводятся разочарования, связанные с жизнью чувств. Если человек больше не в состоянии переносить обвинения, то моча становится кислотной. А если с мочой начинают выделяться белки, то тело приобретает возможность для большего слива чувства вины и обвинений. Это указывает на то, что тело достигло физического кризиса. Скопившиеся разочарования стали опасными для жизни. Белок является для тела основным строительным материалом. Белки – это синоним энергетики чувства вины. Если чувство вины вырастает до критической черты, то тело разрушается либо напрямую и быстро, либо косвенно – через замену белков жировой тканью.

С калом выводятся разочарования, связанные с волевой сферой. Если человек перенапрягся, выжал из себя последнее ради достижения цели, но его злобная жизненная борьба не привела к желаемым результатам, то его кал полон ядовитых веществ, характерных при болезни, и это приводит к заболеванию сигмовидной и прямой кишки. Если разочарования озлобляют человека настолько, что он из щедрого превращается в скрягу, то весь яд ожесточения останется в теле и может вызвать рак толстой или прямой кишки.

Если человек чересчур надеется на свое тело или требует от него слишком многого, то тело, соответственно этим мыслям, начинает помогать с излишним усердием. Результатом является недержание мочи и кала. У детей эта проблема связана с родителями. Страх матери за мужа передается ребенку в виде страха за отца, и заблокированные страхом почки могут освободиться и совершать свою работу во сне, из-за чего у ребенка возникает ночной энурез. Если же ребенок боится отца, поскольку тот слишком суров или зол, то у него возникает дневное недержание мочи. Страх перед отцом со временем усугубляется и может привести к недержанию кала. Так высвобождается злоба, скопившаяся в покорном человеке.

5. Явления дисфункции. Они проявляются в следующем:

- глаза есть, но не видят;
- уши есть, но не слышат;
- голова есть, но ума мало;
- голосовые связки есть, но не говорят;
- половые органы есть, но не оплодотворяют и не зачинают;
- руки и ноги есть, но не двигаются;
- органы есть, но не выполняют своего прямого назначения;
- кожа на голове есть, но волос нет.

И этот перечень также можно продолжить.

Поговорим подробнее об облысении. В целом лысых мужчин считают умными. Страх и разочарование в том, что вас не любят, истребляют волосяной покров как у женщин, так и у мужчин. Сильное облысение происходит вслед за душевным кризисом. Люди бойцовского типа не могут без любви двигаться вперед по жизни, но хотят этого. С целью продвижения вперед лысый человек подсознательно ищет контакт с высшими силами и находит его. Дух таких людей более открыт, чем у человека с хорошими волосами. Так что нет худа без добра.

Современная мода приветствует короткие стрижки или наголо обритые головы, поскольку все мы подсознательно ищем контакта с Богом и это – один из способов такого контакта.

Всем известны случаи облысения, вызванные облучением или состоянием отравления. Теперь поставьте себя на место тела и попытайтесь представить, что должно было оно ощущать, когда ему сознательно причинили вред вместо того, чтобы извлечь урок из поданного им сигнала. Естественно, тело чувствует, что его не любят, что его ненавидят, но оно пытается продолжать учить человека. Тот, кто понимает это, преодолевает облысение.

Если в результате болезни двигательная способность тела уменьшается – это означает, что тело указывает на то, что злоба этого человека становится опасной для общества. Тело дает возможность изменить образ мыслей. В противном случае злоба прорвется наружу, и человек совершит преступление. Однако дух знает, что такой урок – пребывание в роли преступника – в этой жизни не нужен.

6. Похудение, истощение, высыхание, омертвление.

Про иного человека говорят, что он иссох. Это означает уничтожение. Сначала незаметно для глаза мертвеют органы (например, печень при циррозе). Это всегда является следствием длительного разрушения, из предупреждающих знаков которого человек не сделал выводов. Ничто не происходит случайно или неожиданно. Наше тело настолько очевидно призывает обратить внимание на создавшуюся ситуацию, что не заметить этого просто невозможно.

С точки зрения медицины, цирроз – это повреждение, вызванное алкогольным или химическим воздействием. Некоторые люди бывают несчастными больше из-за диагноза, нежели из-за самой болезни, поскольку за свою жизнь и выпили-то всего на несколько рюмок водки больше, чем другие, и диагноз кажется им несправедливым. Такие индивидуумы являются жертвой своего замкнутого характера. В ходе жизненной борьбы им накоплены такие глубинные пласты разрушительной злобы, что печень мертвеет. По их мнению, своей немой злобой и презрением к злым людям они лишь выражают протест, но в действительности злобы в них скопилось больше, чем у многих отъявленных скандалистов.

Печень является средоточием злобы и гнева. Первой подает знак кожа человека, которая скрывает душевную жизнь. Она как бы представляет собой своеобразную карту внутренней жизни человека. Вот что она отражает:

- Пигментация кожи определяется темпераментом.
- Жировая ткань – кладовая злобы.
- Зуд подает сигнал об изменениях в движении энергии.
- Сухая кожа означает, что человек не хочет внешне проявлять свою злобу. Чем кожа суше, тем скрытая злоба больше.
- Шелушение кожи проявляется, в частности, в виде перхоти. Перхоть выражает

желание освободиться от раздражающей бездумности. Шелушение сухой кожи указывает на острую потребность быстро освободиться от злобы, что, однако, не получается из-за неумения.

- Покраснение сухой кожи – злоба стала взрывоопасной.
- Шелушение и покраснение сухой кожи в виде пятен характерно для псориаза.
- Жирная кожа свойственна тем, кто не стесняется выплескивать свою злобу. Такая кожа дольше остается молодой, так как человек высвобождает злобу из плена; жир благодарит за это тело. Молодым прощение дается легче, чем старым. Чем кожа жирнее, тем человек больше высказывает плохого и делает доброе своей злобой. А у тех, кто, рассердившись, распяляет свою злобу и начинает выбирать, на кого бы ее излить, и не делает из своих ошибок выводов, скопившаяся злоба начинает образовывать очаги. Гнойные прыщи свидетельствуют о том, что у человека присутствует уже более конкретная злоба или враг, но эту злобу он держит в себе. Злоба, излитая в правильном месте и с правильной целью, питает кожу салом.

- Нормальная кожа – уравновешенный человек.

- Пигмент – это «огонек» жизни, темперамент. У тех, кто подавляет свой темперамент, считает, что проявлять его неинтеллигентно и некрасиво – кожа белая. Но если этот сдержанный человек начинает раздражаться по поводу того, что у другого, менее воспитанного, дела идут хорошо, то пигмент прорывается маленьким вулканом – пигментным пятном, именно над тем местом, где гнездится проблема. Не то чтобы у белокожих нет пигмента, он просто спрятан.

- Пигментные пятна говорят о том, что человеку недостает признания, он не может самоутвердиться, его чувство достоинства задето. Врожденные пятна – родинки – происходят от аналогичных стрессов у матери. Появившиеся в ходе жизни пигментные пятна большего или меньшего размера являются проявлением возросших в человеке соответственных стрессов.

- Депигментные пятна – неосознанное чувство вины, из-за чего человек не позволяет себе самоутвердиться, что, однако, крайне необходимо. Человек подавляет себя из боязни чужого мнения. Зачастую депигментные пятна являются знаком кармического долга предыдущих жизней.

- Красные пятна на коже вызваны волнением и указывают на то, что происходит борьба между страхом и злобой.

Как учит Лууле Виилма, независимо от того, злой ли вы человек, если к вам относятся плохо, злятся в вашем присутствии – внутри вас созревает стресс злобы. Наличие злобы притягивает к себе злобу, и злоба растет.

I стадия – паническая злоба.

1. Страх перед злобой – страх, что злоба уничтожит любовь. Это вызывает беспокойство, панику. Последствие – аллергия.

2. Страх, что вас не любят, вызывает потребность подавить свою паническую злобу, не протестовать, тогда будут любить (тайный страх, подавление чувства). Последствие – астма.

II стадия – ожесточенная злоба.

1. Ожесточенная борьба со злом, потому что оно злое. Последствие – желчные камни.

2. Страх, что вас не любят, вызывает потребность скрыть свою злобу на зло, тогда будут любить (тайная злоба). Последствие – почечные камни.

III стадия – злонамеренная злоба.

1. Если иным способом нехорошего человека не одолеть, то ему желают плохого. Когда это говорят прямо в глаза, возникает ссора, в которой выясняется правда. Но если доброхот все еще не удовлетворен, так как противник не изменился по его желанию, то злонамеренная злоба остается и копит силы для следующей ссоры. Последствие – медленно развивающийся рак.

2. Страх, что вас не любят, вызывает потребность скрывать свою злонамеренную злобу, ибо каждый нуждается в любви других, ее никогда не бывает слишком много. Последствие – быстро развивающийся рак. К этой категории принадлежат люди, о которых говорят, что они ни на кого не повышают голоса, всегда терпеливы и рассудительны, но жизнь к ним несправедлива.

Связь позвоночника с жизненными принципами

По мнению Лууле Виилма, телосложение человека совершенно в своей целесообразности. Все вспомогательные средства для восстановления тела нам даны от рождения: глаза – чтобы видеть ошибку; руки – чтобы ее исправить. Скелет человека и мышцы – это тонко регулируемая система рычага, простая и универсальная, если мы сохраним ее в рабочем порядке.

Она призывает: посмотрите на себя в зеркало – как искривлено ваше тело. И не ищите оправданий, почему оно такое. Если хотите выздороветь – нужно распрямить позвоночник. До тех пор, пока человек не поймет, что от осанки зависит его здоровье, не имеет смысла лечить его дальше – все равно полностью не выздоровеет. Вялое тело – это вялая душа, а также вялое здоровье.

Позвоночник означает принципы. Искривленный позвоночник указывает на отца с искривленными принципами. Если ребенок горбится, то у него, вероятно, отец обладает мягким характером. И чтобы скрыть свою слабость, становится деспотом либо позволяет своей матери властвовать в семье. У нормального главы семьи дети обладают крепкой костью и держат спину прямо.

Таз означает нижнюю опору или дом, в которых человек находит поддержку. В сильных духом семьях вырастают люди с крепким тазом. Если в семье со слабым духом вырастает человек с крепким телом – значит, дух осознанно потрудился, чтобы возвыситься. Он вознесся вверх над слабостями семьи, так как чувствовал, что в противном случае может погибнуть.

Ребенок, который сознательно хочет стать лучше и усердно работает над собой, вырывается из оков семьи. Это люди с бойцовой натурой, которые во имя хорошей цели разрывают душевные цепи, даже если к родителям они относились с нежностью и любовью.

Астрологически конец XX века – период слабого остова. Учитывая это, современному поколению нужно сознательно укреплять свой костяк. Яичная скорлупа является наилучшим источником кальция вне зависимости от возраста человека. Физическая тренировка также доступна для всех.

Дефекты позвоночника и костей в последние годы очень распространены, от детских родовых травм до старческих переломов шейки бедренной кости. Переломы, полученные в результате падений, указывают на тот факт, что наше самое слабое место – костяк.

Позвоночник соединяет энергетическое прошлое, настоящее и будущее. Чем

позвоночник прямее, тем лучше он выполняет эту функцию, тем умнее человек и тем яснее его взгляд.

В позвоночнике расположен главный энергетический канал. По нему вверх-вниз движется энергия здоровья (она входит в копчик и выходит через темя). На высоте каждого позвонка в органы и ткани отходят каналы. Если позвонок поврежден, то соответствующий ему орган заболевает.

От главного энергетического канала, словно корни лотоса, ответвляются боковые каналы, которые открываются конусообразно на поверхность тел ауры. Их называют чакрами, или энергетическими центрами. Они напоминают склады, в каждом хранится свойственная именно этой чакре энергия. Вся энергетика находится в постоянном движении. Чакры впитывают в себя универсальную энергию, расщепляют ее компоненты и затем направляют по энергетическим каналам в нервную систему, в железы внутренней секреции и в кровь, чтобы питать тело.

Чакры похожи на вращающиеся энергетические «воронки». Каждая имеет свой цвет (в соответствии с уровнем частоты энергии). У каждой большой чакры, расположенной на передней части тела, на спине имеется парная чакра. Их рассматривают в единстве – как передний и задний аспект чакры. Передний аспект связан с чувствами человека, задний – с его волей.

Расскажем, как описывает чакры Лууле Виилма.

I. Корневая чакра на внутренней поверхности копчика (красная).

Энергии, лежащие в основе силы. Базовая энергия, связывающая человека с физическим миром, пробивная способность, физическая сила, жизнестойкость, стабильность, сильная воля к жизни.

Действие на участки тела. Костяк, позвоночник, зубы, ногти, ноги, прямая кишка, толстая кишка, простата, основание таза и промежность, кровь, строение клетки.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неверие в собственную жизненную силу. Отсутствие желания жить. Злоба к тем, кто жизнестоек и энергичен. Отрицание физической силы («К чему она, у меня умная голова»). Депрессия. Желание спастись перед жизнью или убежать.

II. Лобковая чакра (на уровне лобковой кости оранжевая).

Энергии, лежащие в основе силы. Стихийная энергия чувств. Сексуальные чувства, эротика, чувственность. Человек может получать сексуальное и физическое удовлетворение.

Действие на участки тела. Полость таза, половые органы, мочевого пузыря, кровь, лимфа, сперма, пищеварение.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неспособность любить противоположный пол. Обвинение другого для сокрытия собственных ошибок. Чувство вины и неполноценности. Рутинный секс без любви. Злоба и желание причинить боль другому. Неспособность получать удовлетворение от половой жизни и видеть страсть в сексуальном партнере. Разочарования в сексуальной жизни. Подавление собственной страсти. Упрямство и требовательность в отношении партнера. Отвергание сексуальности («У меня нет сил заниматься такой бессмыслицей, работа важнее»). Страхи, связанные с сексуальностью. Отношение к сексу как к мерзкому, аморальному занятию, отнимающему

силы. Человек не признает, что секс восстанавливает жизненную силу и укрепляет чувство собственного достоинства. Чувство стыда за партнера или себя. Страх, что вы «не на уровне». Сдерживание своей сексуальности. Отрицание своего пола.

III. Чакра солнечного сплетения (на уровне пупка, желтая).

Энергии, лежащие в основе силы. Центр эмоциональной жизни чувств. Энергия раскрытия личности, господство и власть. Удовлетворение от достигнутого. Приобретенная мудрость. Понимание эмоций.

Действие на участки тела. Пищеварение, печень, желчный пузырь, селезенка, почки и надпочечники, вегетативная нервная система.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неспособность, неудовлетворенность, злоба. Власть и самоупорство. Властвовать можно страхом, угрозой, предупреждением, обвинением, подозрением, слезами и т. д. Скупость. Отсутствие радости по отношению к себе и другим. Нежелание понять и поверить в свои чувства. Комплекс неполноценности, отрицание собственных физических потребностей (а также отрицание любви и секса). Зависимость по отношению к родителям и другим людям. Тесная взаимосвязь и общение с матерью. Нежелание быть здоровым.

IV. Сердечная чакра (на уровне сердца, зеленая). Самая важная чакра!

Энергии, лежащие в основе силы. Чувство любви ко всему и к жизни. Самостоятельность, оказание помощи, позитивное самопожертвование. Сила воли, которая определяет нашу жизнь.

Действие на участки тела. Верхняя часть спины, сердце, легкие, кровообращение, руки, кожа, глаза.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неспособность. Расстроенные любовные чувства («Меня не любят, я не стою любви»). Чувство вины перед любимым человеком («Мне не отвечают взаимностью»). Подавленная любовь («Все препятствуют мне жить так, как надо», «Мир жесток, и здесь царит право большого и сильного», «Мне все безразлично, и я делаю так, как хочу», «Я живу, лишь подгоняя себя, потому что так надо и лучшего ждать не приходится»).

V. Горловая чакра (на уровне гортани, голубая).

Энергии, лежащие в основе силы. Общение, открытость. Самостоятельность, независимость. Вдохновение, приспособляемость к жизни. Отстаивание собственных прав. Удачливость. Чувство уважения.

Действие на участки тела. Верхушки легких, бронхи, гортань, голосовые связки, челюсть, язык.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неспособность. Проблемы в общении с миром. Нервная оценка, чувство беспомощности. Все чувства, которые перехватывают горло и вызывают удушье от слез. Неумение, неспособность жить своей личной жизнью, так как кто-то или что-то мешает. Неумение принять то, что предлагает жизнь. непонимание своих желаний. Обвинение других. Убеждение, что все хотят вам плохого («Никому нет до меня дела»). Чувство отверженности. Страх перед неудачами. Опорочивание других.

VI. Лобная чакра, или третий глаз (на уровне лба, синяя – индиго).

Энергии, лежащие в основе силы. Узнавание видимого и невидимого. Интуиция, ясновидение. Возникновение идей. Исполнение желаний. Отношение к себе со стороны мира.

Действие на участки тела. Мозжечок, нижняя часть большого головного мозга, уши, нос, околоносовые пазухи, глаза, нервная система, лицо.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неспособность. Конфликты между миром чувств и миром разума. Желание получать больше. Обидчивость. Недовольство своей внешностью. Беспомощность в составлении или в осуществлении планов. Крах радужных планов. Представления, не соответствующие действительности, или негативные. Страх перед ответственностью. Нежелание делать ни так, ни этак. Протест против всего. Нестабильность чувств.

VII. Короткая чакра (на темени, фиолетово-белая).

Энергии, лежащие в основе силы. Совершенство. Познание всеединства.

Прочувствованная связь со своей духовностью – вера в свои духовные возможности.

Действие на участки тела. Большой головной мозг, череп.

Распространенные стрессы, которые блокируют чакру. Неспособность. Неверие в свою духовность, а тем самым и в свои способности. Отсутствие веры в себя и душевного покоя. Отсутствие жизненной цели. Страх перед неземными видениями и сновидениями, поскольку человек не верит и тем самым не углубляется в сущность своих неземных мысленных образов.

Лууле Виилма подчеркивает необходимость заботы о позвоночнике. Она предлагает таблицу, в которой отдельно по каждому позвонку указывается его энергетическая зона действия и наиболее распространенные патологии.

Шейные позвонки

I. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка: верхняя часть большого головного мозга.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: мигрень, расстройства памяти, эпилепсия (или падучая), гипертония, тяжесть в голове.

II. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: нижняя часть головного мозга, мозжечок, глаза.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: нарушение равновесия, нарушение зрения, болезни глаз.

III. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: нос, уши, околоносовые пазухи.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: насморк, гайморит, полипы, ушные заболевания.

IV. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: язык, глотка.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: воспаление глотки, аденоиды, притупление вкусовых ощущений.

V. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: гортань, голосовые связки.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: воспаление гортани, воспаление голосовых связок, ангина; боль, затекание, одеревенелость,

деформация рук.

VI. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: щитовидная железа.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: нарушение обмена веществ, нервозность, аритмия.

VII. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: околощитовидные железы.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: нарушение обмена кальция, размягчение костей.

Грудные позвонки

I–III. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонков: легкие.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонков: бронхит, воспаление легких, астма.

IV–V. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонков: грудь.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонков: фиброаденоматоз, опухоли.

VI. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка: сердце.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: все болезни сердца, нарушения кровообращения, астма, пониженное кровяное давление.

VII. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: печень, желчный пузырь, селезенка.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: все болезни печени, цирроз, желчнокаменная болезнь, болезни кожи, болезни кровеносных органов.

VIII. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: почки, надпочечники, диафрагма.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: повышенное кровяное давление, почечнокаменная болезнь, воспаление почечной лоханки, пониженная сопротивляемость болезням.

IX. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: язвенная болезнь, гастрит, диабет.

X–XII. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонков: кишечник.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонков: все нарушения пищеварения, запоры, поносы.

Поясничные позвонки

I–II. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонков: ноги.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонков: нарушение кровоснабжения, воспаление вен и артерий, гангрена.

III. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: у женщин – яичники; у мужчин – половые железы.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: все женские и мужские болезни половых органов, бесплодие.

IV. Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: у женщин – матка; у мужчин – предстательная железа.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: миома, нарушения

менструации, болезни предстательной железы.

V. Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка: мочевого пузыря.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: воспаление, недержание

Крестец

Орган, находящийся под энергетическим действием позвонка: сексуальная энергия, тонизирующая тело.

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: расстройства в сексуальной жизни.

Копчик

Органы, находящиеся под энергетическим действием позвонка: промежность, прямая кишка, влагалище

Распространенные заболевания, вызванные повреждением позвонка: недержание мочи и кала, опущение или выпадение женских половых органов

Область поражения позвонка (справа-слева, спереди-сзади, сверху-внизу) по классификации Лууле Виилма также находится в прямом соответствии с болезнью и очень значима для понимания недугов человека.

Справа. Правая сторона тела является носителем женской энергии. Она связана с материнством и женским началом. Если вы – женщина, то все хорошее и плохое, что есть у вашей матери, у вас усиливается и проявляется на правой стороне тела.

Сильная правая половина означает сильное материнское начало. Слабая правая половина говорит о том, что у вас проблемы с матерью, либо с женой, либо с женским полом вообще (в дальнейшем – мать).

Посмотрите на себя в зеркало: правое плечо опущено, на правой лопатке бугор или уже горб. Верхняя часть позвоночника является носителем любовных чувств. Вы чувствуете, что мать вас не любит, либо не принимает вашей любви, либо ваши чувства не находят у нее ответа и т. п. И эта тяжесть пригибает правое плечо к земле.

Если сгорблена правая часть спины – это означает, что вы испытываете чувство вины перед матерью.

Если опущена правая часть таза – это означает, что жизненные трудности и неразрешимые материальные заботы (денежные затруднения), испытываемые вашей матерью, грузом лежат у вас на душе и ожидают высвобождения.

Слева. Левая сторона тела несет в себе мужскую энергию. Она связана с отцовством и с мужским началом. Сильная левая половина тела указывает на хорошие взаимоотношения с отцом.

Слабая или больная левая половина тела ждет, что вы освободите связанные с отцом или с мужчиной стрессы аналогично тому, как освободили правую половину тела.

Чтобы высвободить стресс прощением, поразмыслите хорошенько над своими проблемами с родителями и, если поймете, в чем дело, – обезопасьте себя от беды. Нет такого человека, у которого не было бы стрессов, связанных с отцом или с матерью, а значит, с мужчинами и с женщинами. В противном случае у вас не было бы больше потребности явиться в физическое тело, поскольку к тому времени вы познали бы уже всю земную мудрость.

Все противоположности составляют единство, в том числе мать и отец, правая и левая сторона. Поэтому не всегда удастся установить болезнь, поскольку она может охватить

обе части тела.

Например, левое плечо и левая рука болят, онемели и не поднимаются. Следовательно, мать и отец, влияя друг на друга, обрели схожесть и в равной степени воздействуют на обе части вашего тела. Подчеркнем: это их проблема. Вы не должны принимать ее в себя. Простите их за то, что у них такие проблемы; простите себя за то, что приняли в себя их проблемы; попросите прощения у своего тела за то, что тем самым сделали ему плохо. Часто можно услышать возражения: «Как я могу быть настолько бессердечной, чтобы игнорировать переживания родителей?» Запомните: негатив нужно воспринять разумом, только тогда можно направить добро на разрешение проблемы либо на поддержку другого человека.

Спереди. Передняя часть тела является выразителем энергии чувств. Все недомогания на передней части тела связаны с негативными чувствами, которые вы вобрали в себя.

Сзади. Задняя часть тела соотносится с энергией воли. Все, что подавляет вашу волю или уничтожает ее, властвует над ней, травит, рушит, унижает, насмехается, т. е. отнимает у вас возможность удовлетворить свои потребности, достичь цели. Разрушение силы воли – это разрушение жизни. Задняя часть тела (или спина, или позвоночник) означают жизненные принципы, что придает смысл жизни.

Верх. Верхняя часть тела означает энергию, направленную в будущее. Если человек испытывает страх перед будущим, то у него заболевает верхняя часть тела.

Низ. Нижняя часть тела означает энергию, направленную в прошлое. Если прошлое было суровым, то заболевает нижняя часть тела.

«Вдумайтесь в написанное, – призывает Лууле Виилма, – и вы найдете в собственном теле поразительную логику, которая даст ключ к тому, что кому простить и как у кого просить прощения».

Страхи и их размещение в теле человека

1. Страх того, что вас не любят – подчиняет себе голову, шею, плечевой пояс, руки и спину до третьего грудного позвонка. Вдобавок ко всему этот страх вызывает у детей врожденный порок сердца – открытое овальное отверстие (у 25% новорожденных по официальной статистике). За этим страхом стоят также частые заболевания дыхательных путей, астма, ревматизм, кожные заболевания, включая аллергию. В правой верхней части сердца расположен ритмрегулятор – синусно-предсердный узел, блокирование энергии которого вызывает аритмию.

Страх того, что вас не любят, блокирует все названные органы и вызывает:

- 1) все физические заболевания в этой области;
- 2) все психические заболевания;
- 3) все психические отклонения:
 - неуравновешенность (как душевная, так и психическая);
 - неконтролируемое бездумное поведение, отрицание норм морали и поведения;
 - расстройство памяти (как у молодых, так и у старых);
 - низкую способность усвоения у детей с задержкой умственного развития либо склеротическое ослабление памяти у старых людей;
 - равнодушие и пренебрежение к себе и другим;

- чувство безысходности, бессмысленности, апатию;
- упрямство;
- неверие в хорошее;
- чрезмерную требовательность, чрезмерную суровость;
- полное отрицание собственных вероятных ошибок и т. д., то есть бесконечное множество психических отклонений, которые, накапливаясь, становятся заболеваниями.

Такой человек не понимает, что в действительности хорошо или плохо. Беседа с ним превращается в односторонний спор, умничанье, аргументацию, оправдывание, но в этом ведь смысла нет – здоровье от этого не поправится.

2. Страх + чувство любви + чувство вины – воздействует на спину на высоте IV–V грудных позвонков, а спереди – на центральную часть сердца, легочные доли и груди.

Страх «меня обвиняют в том, что я не люблю» вызывает заболевания сердца: повреждение клапанов, инфаркт, ишемическую болезнь. На сегодняшний день этим недугам подвержены чаще всего те молодые мужчины (реже – женщины), которым в детстве пришлось выслушивать обвинения со стороны родителей, которые боятся этого и теперь вынуждены выслушивать то же самое из уст своей жены. Обвинение не обязательно бывает выражено словесно – с тем же эффектом действуют печальное лицо, слезы, вздох, нахмуренные брови, особенно если на то нет оснований. Человек, испытывающий чувство вины, обладает повышенной чувствительностью, он видит обвинение даже там, где его нет. Та же болезнь поражает и ревнивого супруга. По той же причине аналогичное действие оказывает самообвинение – у многих, кто после развода или смерти супруга начинает каяться и обвинять себя, возникает ишемическая болезнь сердца, которая приводит к инфаркту.

Что происходит, когда человек сам обвиняет другого в том, что тот его не любит? Если женщина отгораживается стеной страха и не осознает, что она сама не посылает свою любовь мужу и не принимает его любви, а лишь плачет и злится от ревности, то у нее возникает заболевание груди. Из доброкачественного уплотнения может развиваться рак груди. Рак вызывается лишь злонамеренной злобой. А злоба возникает от накопления стрессов.

Страх, что «кто-то обвиняет кого-то в том, что тот не любит». Обычно эта проблема – детская, поскольку ребенок вынужден наблюдать жизнь родителей со стороны. Жестокая ссора дома – и ребенок заболевает воспалением легких. Постоянные трения между родителями (независимо от причины) – и ребенок заболевает туберкулезом легких. От этого стресса заболевают и взрослые, причем теми же болезнями, только у них начало заболевания более скрытое, как скрытен сам взрослый человек. Туберкулез – это болезнь причитаний. Мы привыкли считать туберкулез болезнью легких, но он может поселиться в любом органе. Освободитесь от причитаний, и туберкулез исчезнет.

3. Страх + чувство вины – влияют на VI–XII грудные позвонки; спереди – на верхушку сердца, нижнюю часть грудной клетки и верх живота.

Страх оказаться виноватым или страх, когда обвиняете вы сами, вызывают заболевания сердечной мышцы, легочной плевры, диафрагмы, печени, желудка и

селезенки. Поскольку в этой области находится солнечное сплетение с большим запасом энергии властности и господствования (а власть – это всегда негатив), то здесь быстрее всего возникают злоба и подходящая почва для развития рака. Инстинктивно каждый человек знает, что злобное властвование осуждается даже в обществе, а потому далеко идущие цели скрываются и маскируются до последней возможности. Рак будет развиваться точно так же, в соответствии с желаемым, – скрыто и глубоко.

4. Страх + чувство вины + экономические проблемы – воздействуют на поясничные позвонки. III и IV поясничные позвонки контролируют половые органы, V поясничный позвонок – мочевого пузыря. Природой определено, что экономика – вотчина мужчины. Женщина – носитель домашнего тепла и любви. Кто нарушает законы природы, тому придется за это поплатиться.

Страх, что вас обвинят в том, что вы не можете прокормить семью, не справляетесь с работой, не способны хозяйствовать, никуда не годитесь как мужчина и т. д., влечет за собой импотенцию и другие заболевания половых органов. К этому же результату приводят обвинения самого себя в аналогичных прегрешениях.

Если женщина не умеет решать экономические проблемы по-женски, то у нее возникают так называемые женские болезни. Когда женщина вмешивается в дела мужа властно, унизительно, встревоженно, с издевкой и т. д., то это – недоверие к мужу, унижение мужа. Если женщина в силу обстоятельств считает себя в семье сильной (т. е. «экономической» половиной), то в такой семье все шиворот-навыворот. Женственная женщина женскими болезнями не болеет.

Занимающиеся экономикой женщины зачастую не имеют детей. Когда женщина возлагает на себя слишком много служебных обязанностей, то это отрицательно сказывается на органах таза и нижней части тела. Ребенок – это любовь, и его притягивает к себе только любовь, а материальные мысли матери его отпугивают.

5. Страх + экономические проблемы – воздействуют на нижнюю часть тела от крестца до кончиков пальцев ног. Крестец – это сексуальная энергия (т. е. страсть). Человек, страсть которого заблокирована страхом перед экономическими проблемами (иначе говоря, тот, кто постоянно тревожится о своем кошельке), ложится в постель, чтобы забыться глубоким сном, а не для того, чтобы заняться сексом. И если все же, искусственно подхлестнет страсть, то надолго его не хватит. Статистика показывает, что самым тяжелым недугом среди молодых бизнесменов является импотенция.

Кто испытывает страх по поводу финансовых проблем, тот не сможет их решить (а тут еще вдобавок импотенция). Все болезни нижней части тела (будь то деформация тазобедренных суставов, переломы костей, болезни вен, гангрена или плоскостопие) происходят вследствие забот о решении экономических проблем. Чем болезнь ниже (ближе к пальцам ног), тем застарелее проблема.

Особенно трудно дается понимание того, как следует отрегулировать проблемы экономического характера. Человек никак не может уместить экономику и любовь, так сказать, «на одной полке». Лууле Виилма подчеркивает: на свете есть лишь одна энергия, и это – любовь. Все формы проявления жизни происходят из энергии любви, в том числе и

экономика. Материальные вещи обладают лишь более плотной структурой энергии.

Если человек не освобождает страха перед экономическими проблемами, то у него обязательно должны возникнуть экономические неурядицы. Поскольку большинство современных людей еще не усвоило мудрость прощения, то логично, что экономика должна находиться в состоянии кризиса (вы ведь желаете испытывать страх).

Если вы ожидаете, что ваши экономические проблемы разрешатся, или требуете их разрешения от других, поскольку считается, что только тогда сможете облегченно вздохнуть, то вы серьезно заблуждаетесь. Период кажущегося благополучия быстро пройдет, и снова появятся проблемы, причем посерьезнее. А все оттого, что вы не усвоили жизненной мудрости. Последствие не исчезнет, пока имеется причина.

От чего возникает недовольство

1. Обмен веществ в организме представляет собой распределение в теле веществ, необходимых для жизнедеятельности тела в соответствии с его потребностями. По мнению Лууле Виилма, речь идет о безусловном отдавании, исходящем из того, что в этом есть потребность. Известное правило гласит: каждому по потребности, от каждого по способностям. Недовольство превращает потребность в предмет торга. Чем больше человек придерживается торгашеского принципа (ты – мне, я – тебе), тем сильнее у него нарушен обмен веществ.

В соответствии с теорией Лууле Виилма, если бы не было сверхтребовательности, не было бы и недовольства. Недовольство выражается словом, тоном, жестом, внешним видом и поведением. Слово вылетает изо рта. Рот находится над горловой чакрой, тем самым как бы утверждая, что все исходящее изо рта и привходящее в рот должно у человека быть разумнее, нежели у животного.

Что такое рот? Как пишет Лууле Виилма, рот – это то место, через которое, когда человек рождается на свет и впервые подает голос, входит душа (чувства). И когда человек, покидая этот мир, испускает последнее дыхание, душа (чувства) выходит. Все, что входит в рот и выходит изо рта, выражает душевную жизнь данного человека. Вероятно, Вам доводилось читать в разных источниках версии о приходе и уходе души. Незримая душа состоит из разных душевных тел, которые входят через разные участки, но всегда в верхней части тела. В данном случае речь идет о чувствах.

Рот является звуковым выразителем отношения. Слова и тон, которыми человек общается, выражают уровень его развития. Испуганный человек и смелый человек общаются по-разному. Они могут говорить либо молчать – в том и другом случае это делается красноречиво. Напряженное молчание хуже ссоры, при которой человек без обиняков высказывает свое отношение. Напряженное молчание – это испуганное молчание. Видимых причин молчания столько же, сколько и молчунов, и большинство признаются в том, что боятся говорить. Словесное общение для человека естественно и, значит, необходимо, а потому вынужденное молчание является стрессовой ситуацией.

Напряженное молчание усугубляет непонимание. Страх перед большим и сильным заставляет помалкивать, а презрение к мелкому и слабому заставляет не тратить слов понапрасну. Между этими двумя крайностями имеется бессчетное количество

вариаций. В любом случае молчание испуганного человека является накопителем злобы. Чем беспомощнее ощущает себя молчащий, тем сильнее его недовольство собой и другими. Другой отвечает тем же. Обычно в таких случаях говорят: плохого сказать не хочу, а хорошего – не могу, хотя и очень хотелось бы. За сердитым молчанием скрывается лексика своего уровня развития, которую боятся пустить в ход, чтобы не обнаружить своей изменности. Серdito молчащий человек ни за что не признает своего страха, чтобы не сделаться посмешищем.

Бывают немногословные люди, которые совершенно не злятся на себя за молчаливость, приводящую в раздражение других, поскольку за их бессловесностью скрывается уравновешенная незмоциональная любовь. Терпеливость, с какой они дожидаются, чтобы их наконец поняли правильно, воспитывает их самих, а также тех, кому пришлось выносить их молчание. Для представителя противоположного пола подобное молчание является воспитателем духовного уровня развития, который учит читать мысли. К сожалению, это осознается не сразу. Затрачивается много времени и нервов, прежде чем приходит понимание. Человек, страдающий от молчаливости другого, успеваеt порядочно взрастить свой страх и злобу – «меня не любят».

Есть люди очень умные, с прекрасным красноречием, которых любят, так как они всегда выражаются деликатно. Но может случиться, что такой человек оказывается на операционном столе, и его скрытая сущность выявляется лишь после прекращения действия наркоза. Хорошо, что лавина его грязных ругательств остается достоянием медицинских работников.

Как это ни странно, в человеке могут одновременно уживаться как страх, так и злоба в отношении молчания и молчунов, а также страх и злоба в отношении болтунов, которые говорят без умолку. Кто испытывает страх («Меня не любят»), тот ждет словесных заверений в любви, однако своим страхом замыкает уста другому. Страх превращается в злобу. Пока человек не освободится от своей злобы в отношении молчуна, тот не заговорит.

Аналогично обстоят дела со страхом и злобой в отношении болтливости. Чем больше вы боитесь пустопорожней болтовни, тем чаще приходится ее выслушивать. А если в вас просыпается ненависть к болтовне, то будет казаться, что это делается специально назло вам. Это унижает и утомляет вас.

Из деликатности (т. е. из страха, что вас не станут любить), вы не высказываете свое мнение. Вы проглатываете свой стресс и зарабатываете воспаление глотки. Чем сильнее вы убеждены в том, что чужая говорливость лишает вас душевного покоя, тем выше температура, сопутствующая воспалению глотки. Температура в символическом плане выражает злобу нахождения виновного. Если, жалея себя, вы начинаете чересчур себя обвинять и чувствуете, что вас унизили, то воспаление глотки у вас осложнится воспалением сердечной мышцы. Если подобная ситуация вызывает у вас озлобление, то возникает опасность инфаркта. А если вас страшат и злят материальные неурядицы, то заболевают почки.

Человек, который «рычит» на окружающих, подобно злой собаке, начинает страдать от храпа.

Рот является беззвучным выразителем отношения. Мы преувеличиваем роль слов. Говорение воспринимается нами как общение, хотя оно – лишь один из элементов общения, причем относительно незначительный. Обычная речь забывается,

запоминаются только очень хорошие или очень плохие слова. Это значит, что забывание необходимо для нас. Забывается нормальность как уравновешенность, как усвоенная мудрость. Она настолько доходчива и доступна, что мы используем ее на благо себе незаметно для себя. А эти очень хорошие или очень плохие слова остаются в памяти как учителя, обманывая нас своим чрезмерным хорошим либо причиняя боль своим плохим, пока не наступает прозрение. Зачастую человек не меняет своего отношения к окружающим до конца жизни, поскольку не понимает что к чему.

Бывает, что мы видим человека впервые, не обменялись с ним ни единым словом, а у нас уже сложилось о нем свое мнение. Это подтверждает, что слова – это еще не все. Разумом мы не помним события предыдущих жизней, однако чувство, или душа, говорит, что это уже было. Канувшее в лету отношение к другим людям и к жизни вообще придало нашему рту его нынешние очертания. Если вы желаете изменить форму рта, то следует изменить свое отношение к жизни. Если вы этого не сделаете, то тем самым сформируете отношение жизни к себе, что в свою очередь будет формировать форму вашего рта в дальнейшем.

Наблюдая за ртом и его движением, можно составить мнение о характере человека. Большой рот указывает на то, что человек не прячет свою душу. Маленький рот говорит о скрытой душевной жизни. Открытый рот означает, что человек раскрывает сейчас свою душу. Сжатый рот выражает крайнюю душевную замкнутость. Рот с естественной горизонтальной осевой линией говорит об уравновешенности. Приподнятые уголки рта означают, что человек хочет быть хорошим. Уголки рта, приподнятые для мимолетной улыбки, указывают на мимолетное желание быть хорошим (иначе говоря – понравиться).

Постоянно приподнятые уголки рта – желание быть всегда хорошим. Чрезмерно, по-кукольному, приподнятые уголки рта – ненатуральное желание быть приторно хорошим. Исполнение такого желания делает человека гордым. Он ничуть не сомневается в том, что он хороший, и постепенно в нем начинает расти презрение к другим. В некий момент у такого человека уголки рта могут неожиданно опуститься вниз, да так и остаться, поскольку любующийся своими добродетелями человек получил от жизни унижительный удар. Гордость и презрение – две стороны одной медали. Презрение, возросшее вместе с гордостью, превратило человека в мишень презрения. Гордый человек не успокаивается, прежде чем сумеет отомстить за собственное унижение.

Интеллигентный человек в качестве мести выбирает презрительное отношение. Искривленные книзу уголки рта выражают именно презрение. Опущенные уголки рта говорят о присовокупившейся безысходности.

Красивый улыбающийся рот может сделаться вдруг очень некрасивым. Это означает, что человек не понял преподнесенного ему урока. Его отношение к уроку некрасивое, обличающее. Страх стать некрасивым вынуждает человека приукрашивать себя. Подкрашивание губ в основном является привилегией женщин. Женщина красит губы в цвет первой чакры – красный. Иначе говоря, она хочет обратить внимание на то, что ее душевная любовь обладает жизненной силой. Чем сильнее ее самовосхваление, тем краснее и толще слой помады. Ярко-красные губы – это уже перебор, поскольку говорят о том, что женщина желает не отдать, а забрать жизненную силу. Очень яркие губы свидетельствуют о скрытом вампиризме.

Желание создать о себе хорошее впечатление усиливается по мере улучшения материального благополучия. Поэтому интеллигентный человек контролирует не только слова и эмоции, но и мимику. Упражняясь перед зеркалом в необходимом по жизни актерском мастерстве, человек может отшлифовать идеальное выражение лица. Но поскольку это лишь натянутая на лицо маска неискренности, то в момент усталости или расслабления она сбрасывается. Скрытые эмоции формируют лицо, показывая нам наш истинный облик.

Рот является выразителем свободы общения. Спокойное, беззвучное дыхание говорит об уравновешенности духовной жизни индивидуума. Шумное дыхание, пыхтение, кряхтение, фырканье и прочие выразительные звуки выражают злобу испуганного человека либо страхи и чувство вины человека озлобленного. Уже по тембру дыхания можно уловить настроение любого из окружающих.

Кто свободен душой, тот не делает проблемы из нечистоплотности. Чужая нечистоплотность не мешает ему быть чистоплотным самому. Он оценивает ситуацию такой, какая она есть, не усложняя себе жизни. Он не живет жизнью других, а живет собственной жизнью. Например, от пыльной работы в шахте большинство шахтеров страдают силикозом либо иным заболеванием легких. Поскольку уравновешенный человек относится к пыли как к естественному явлению, сопутствующему угледобыче, то его легкие остаются здоровыми. Он не принуждает себя к шахтерскому труду, он – шахтер, и работа доставляет ему удовлетворение. Такой человек улучшает условия труда, совершенствует технологию, разрабатывает новаторские приемы, но не бросает работу и не ругает ее почем зря. Загрязненный воздух проходит через его легкие, не вредя здоровью, ибо его отношение к загрязненности характеризуется уравновешенным пониманием. Такой человек независим от загрязненности.

Все легочные заболевания являются следствием отсутствия свободы. Чем сильнее человек ненавидит собственное рабство, тем хуже у него состояние легких. Чем больше он заглушает в себе протест против всякого вынужденного положения, желая оставаться человеком интеллигентным, тем сильнее его болезнь затрудняет дыхание. Наиболее типичным недугом является астма. Среди астматиков бывают такие, кто испытывает аллергию на большинство лекарств, которыми их хотят лечить. У такого человека налицо тотальный протест против всего, поскольку он желает наладить свою жизнь сам, без чьих-либо приказов и запретов. Он также протестует против того, что он должен принимать лекарства. Все его существо словно кричит: «Оставьте меня в покое! Дайте мне свободу!» К сожалению, сам он не умеет стать свободным и потому страдает. Но когда он открывает для себя радость самостоятельных поступков и перестает жить в угоду другим, тогда астма проходит сама собой.

Легкие – органы печали. Учащаются случаи заболевания туберкулезом легких, который является болезнью жалобщиков. Чем больше жалость к себе, превращающая беспомощного человека в жалобщика, тем безнадежнее исцеление от туберкулеза. Крикуны, а также те, кто отстаивает свои права, туберкулезом легких не заболевают. Они открыто выражают свое примитивное «Я», так как поначалу не умеют иначе, а впоследствии уже не желают иначе, поскольку криком добиваются всего, чего хотят. Интеллигентный человек, которого примитивный крикун считает богатым и несправедливым, уступает ему без всякой меры. Своим желанием быть хорошим он

способствует тому, что примитивный становится ленивым.

Если желание сохранить репутацию интеллигента перевешивает желание выкричать свою душевную боль, то человек заболевает туберкулезом легких. У него все больше западает грудь и уже нет сил выпрямить спину. Спина горбится, что указывает на тяжелую ношу непосильных обязанностей, которую человек взвалил на свои плечи. Чем сильнее такой больной заглушает свой крик о помощи, тем сильнее ощущение удушья. Его душит утрата смысла жизни («Кричи – не кричи, ничто не поможет»). Таков менталитет раба, полностью покорившегося жизни. А человек, выгнувший грудь колесом, «качает» свои права и не намерен вваливать на свои плечи груз обязанностей. Пусть себе требуют – с него спрос маленький. Он не грустит и не раскаивается из-за ничегонеделания или непослушания. А потому ему и не грозит туберкулез, даже если вокруг него живут одни «туберкулезники». Если все приказы и запреты «слетают с него как с гуся вода», и он не держит на принуждающих зла, то он – совершенно здоровый человек.

Лечение туберкулеза стоит очень дорого. А лечить его надо, поскольку иначе заражаются здоровые люди, особенно дети. Заражения не было бы, не будь мы рабами вынужденного положения. Однако мы – рабы. Туберкулез легких является типичной болезнью пленника. Человечество – пленник страха, а реальный пленник является пленником вдвойне. Для лечения требуется много денег, для изменения же отношения денег вообще не требуется. Изменение отношения даровало бы здоровье. Покуда «умный» жалобщик этого не поймет, его будет вразумлять «глупая» туберкулезная палочка. Для нее неважно, по какую сторону тюремной стены проживает жалобщик. Она знает, что в том и другом случае она имеет дело с пленником страха.

Туберкулезом может быть поражен и любой другой орган. Локализация и особенности туберкулеза определяются нюансами печальных жалоб. Например:

- жалобы на неспособность реализовать свое желание – туберкулез почек;
- жалобы на неупорядоченность своей половой жизни – туберкулез гениталий;
- жалобы на неумение использовать потенциал своего мозга – туберкулез мозга;
- жалобы на мужскую никчемность – туберкулез лимфатических сосудов и т. д.

Рот поставляет телу воду. Напитки уравновешенного человека достойны его самого. Он не нуждается в укрепляющих напитках, будь они тонирующие или алкогольные. Ему нужна вода. Он может не пить несколько дней и испытывать сильную жажду, но если перед ним поставить лучшую в мире очищенную воду, то пить он не станет. Через час он придет на берег реки, кишащей водной живностью, отгонит живность в сторону и напьется от души. Это хорошая вода, поскольку она содержит все, необходимое для жизни, в том числе бактерии, которые не опасны для уравновешенного человека. Наоборот – он нуждается в них, а они нуждаются в нем.

Человек может быть примитивным и ничего не знать о бактериях, но если он уравновешен на своем уровне развития, то живет счастливой жизнью здорового человека. Его душа дает ему через чувства необходимый на данный момент совет, и он доверяет сигналам своих потребностей.

Для уравновешенного человека вода является свободой, для человека испуганного – печалью. В каждом человеке имеется как уравновешенность (усвоенная мудрость, она же рассудительность), так и страх (неуравновешенность, она же неувоенная мудрость), поэтому никто не может пока еще обходиться без воды. Если удельный

вес печали – воды – превышает 49%, то и душа, и тело становятся тяжелыми, тем самым говоря: «Освободись от своей печали!»

Рот является мерилем сердца. Уравновешенный человек чувствует, какая пища ему нужна. Он отправляется в поле либо в магазин (как в поле) и выбирает растительную пищу. Его душа в ином не нуждается. Он не ощущает желаний отведать чего-нибудь особенного. Он ни в чем не испытывает недостатка, поскольку его уравновешенность способствует максимальному усвоению питательных веществ. Растения содержат все, что человеку нужно для жизни. В то же время человек, живущий за Полярным кругом, может питаться одним мясом и рыбой, и в растениях он не ощущает потребности. Он ест то, что дает ему природа, и этим доволен.

Зайдите в продовольственный магазин и понаблюдайте за поведением покупателей, а также и за собой – со стороны. В мимике, словах, тоне, жестах, в том, как человек перебирает продукты, как разводит руками (мол, купить-то нечего) – во всем этом сквозит пренебрежительное отношение. Желание быть лучше других проявляется и в отношении к пище. Один продукт плох, другой имеет неаппетитный вид, третий слишком жирный, от четвертого толстеют, пятый вреден для желудка, шестой вреден для цвета лица и т. п. А вот и лучший в мире продукт, который совсем недавно рекламировали. Это я возьму!

Берете, готовите из него еду – и зарабатываете, к примеру, аллергию. Почему? Ведь как нахваливали! А хваленая вещь словно говорит: «Смотри и думай, дорогой человек, и соображай, что здесь на магазинном прилавке все мы носим одну общую фамилию – Еда. Имя у всех нас разное. Ты отозвался об одном из продуктов плохо. Но он является составной частью меня. Правда, из него кое-что удалено, словно хирургом из его тела что-то вырезано, но его сущность все та же. Лишь его совершенство сделалось несовершенством. Ты сказал, что от второго продукта толстеют. И он тоже присутствует во мне в чудовищно обезображенном виде. Ты сказал «гадость», но и она во мне есть, только стала еще несъедобнее.

Ликвидирована уравновешивающая сторона. Твой протест против плохого, печального и лживого и вызвал у тебя сейчас аллергию.

Вы, умные люди, все больше и больше обманываете себя и других. Берете кусок мяса и вместо того, чтобы положить его на тарелку как он есть, с кровью, начинаете вымачивать его в воде или в вине. Затем отбиваете, шпигуете и панируете, наваливаете на него гарнир и приступаете к трапезе с видом интеллигента, гуманного человека. За приятной светской беседой не слышно предсмертного крика животного. Аромат специй забивает запах хлеба. Будучи человеком современной эпохи, достойным любви, вы обиженно говорите, что так поступают и все другие, разве я хуже их, – и от обиды схватываете насморк».

В том-то все и дело, что все так делают. А если кто-то не делает, то на него смотрят свысока как на диковинное существо. Люди, занятые тяжелым физическим трудом, едят мясо, и это считается само собой разумеющимся. Им нужна сила. К мясному прилавку с той же целью направляется и представитель умственного труда. А о том, что мясо – это злоба и что применение силы в работе означает работу со злобой, никто не задумывается. Если бы мы умели извлечь вывод из тяги к мясу и освободить свою злобу, то с удивлением обнаружили бы, что к мясу нас уже не тянет. Также как бы сама собой в диете исчезала необходимость, и количество и качество пищи автоматически уравновешиваются.

Иначе говоря, человек, который ощущает, что невозможно жить без постоянной борьбы, не может жить и без мяса. Человек, который страшится жизненной борьбы, опасается есть мясо. Мясные блюда нарушают его пищеварение даже в том случае, если некий доброжелатель тайно подмешивает в пищу мясо с целью подкрепить больного. В другой раз он уже не станет есть пищу, приготовленную этим человеком. Он не знает, что вред ему причинило мясо. Он говорит, что этот человек плохо готовит. Такие люди раздражают окружающих своим привередничаньем. И когда они умирают от рака, то являют собой антирекламу растительной пище. Возникновение рака у людей, ведущих здоровый образ жизни, явственно указывает на то, что эти люди живут здоровой жизнью из страха перед болезнями. А за любым страхом таится равновеликая злоба. Невысказанное недовольство всем, что вредно для здоровья, и всеми, кто ведет нездоровый образ жизни, аккумулируется в злокачественную опухоль.

Недовольство возникает у человека из-за неумения видеть мир в его двусторонности. Оно является выражением сверхтребовательного протеста. Чем больше непонимание (а значит, страха, что вас не любят), тем сильнее недовольство. Недовольство притягивает к себе недовольство и все возрастает, несмотря на то, что одновременно возрастает и страх перед недовольством. Чувство опасности предупреждает о кризисе.

Испуганный человек старается всячески ублажить недовольных. Он не видит, что испуганный никогда не бывает доволен. Довольным бывает лишь смелый человек. Если человек, терзаемый недовольством, задумывается о своем будущем, то его может охватить ужас, ибо он не в состоянии представить, что смог бы еще дольше выносить недовольство. Ощущение ужаса – это безысходность замкнутого круга недовольства. Чувство ужаса охватывает того, у кого не хватает ума разобраться в происходящем вокруг.

Человек ищет себя даже в еде. Он находит себя, но уже в следующий миг он недоволен, ибо хочется лучшего. Испуганная мысль толкует о еде, а тайная мысль – о самом человеке. Он не улавливает тайной мысли, которая говорит, что на деле хотелось бы самому стать лучше, а значит, смелее. Скверный отзыв о еде означает в действительности такой же отзыв о себе. Обратите внимание на слова, выражающие оценку, и осознайте для себя, что слова эти и есть стресс, который необходимо освободить. В противном случае поискам не будет конца. Будете пробовать всевозможные продукты, а требуемого не узнаете. Недовольство собой не позволит этого. Будете от еды толстеть либо худеть, а недовольство только возрастает.

Недоедание и голодание убивают тело по-своему. Переедание – по-своему. Нормальное питание способствует совокупному развитию духа, души и тела без всяких страданий. У уравновешенного человека превосходная психика и в состоянии голода. Он способен питаться воздухом и любовью. Его тело нуждается в минимальном количестве растительной пищи.

Модное заболевание булимия – неутолимый голод – поражает того, кто желает пройти по жизни с шумом. Максималистская потребность мощно и спешно продвинуться на глазах у всех делает из человека обжору. А огромная неуверенность перед будущим вызывает желание вернуть старые добрые времена. Возникает рвота, означающая отвращение к будущему. Булимия – это желание завладеть иллюзорным будущим, к которому в действительности человек испытывает отвращение.

Иллюзорное будущее является порождением рационального рассудка, в котором нет места для интуиции.

К серьезным заболеваниям относится также *anoreksia nervosa*, при котором больной может полностью отказываться от еды. Страх перед едой сильнее страха смерти. Причина анорексии коренится в тотальном страхе перед принуждением. Частые случаи возникновения этой болезни среди молодежи свидетельствуют о том, что у юного существа истребляется свободная воля, поскольку за него очень убедительно и ловко думают, принимают решения и всё делают другие. Подросток безвольно-равнодушно соглашается с волей родителей. Человек, лишенный воли, живет без будущего. Это – мертвая жизнь. Еда – фактор, продлевающий подобную жизнь и душевные муки. Анорексия выражает нежелание жить жизнью мертвеца. Чем слабее воля к жизни, тем меньше аппетит.

Отчего происходят болезни нижней части тела

1. Согласно теории Лууле Виилма, нежелание бывает разное. Например:

- нежелание потому, что...
- нежелание из-за того, что...
- нежелание для того, чтобы...
- нежелание в том случае, если...
- нежелание принять то, что будет...
- нежелание смириться с тем, что было...

Нюансы нежелания определяют характер болезни. Величина нежелания определяет степень серьезности болезни. У нежелания есть много разных имен: непокорность, неприятие, упрямство, протест, сопротивление и др.

Нежелание возникает в ответ на физические и экономические проблемы. Страх перед экономическими проблемами обязательно перерастает в неприятие экономических, или материальных, проблем. А если имеется страх, то непременно имеется и злоба, даже если мы это отрицаем.

Нижняя часть тела заканчивается ногами. Ноги выражают всякого рода жизненное движение. Кроме того, они имеют определенные соответствия.

Стопы ног соотносятся с повседневными мелкими экономическими проблемами, а также с женскими повседневными экономическими проблемами. Больные стопы говорят о том, что человек обозлен из-за чрезмерного вороха повседневных дел. Деформированные стопы означают, что человек видит повседневную работу в «кривом» зеркале, то есть неправильно их оценивает. Повседневные проблемы бывают женские и мужские. Умеренная рабочая нагрузка приносит только пользу, а чрезмерная работа или полное безделье приводит к болезни. Перебарщивает обычно человек испуганный.

Зачастую стопы ног отекают без видимой причины. В этом случае говорят, что у человека больное сердце. Правильно. Если в теле есть хотя бы маленький симптом нездоровья, то это непременно сказывается и на сердце. Подтверждается ли это исследованиями – особый разговор. Диагнозом отека не вылечишь. Отека при ходьбе может и не быть, но если сидеть за письменным столом, то к концу рабочего дня ощущаешь одеревенение в ногах. Почему? Потому что печаль из-за повседневных проблем скапливается в стопах. Если постоянно двигаться – нет времени на грустные

размышления, а если сидеть – то руки работают, а в голову лезут разные мысли, вызывающие печаль. Это означает, что вы свою грусть еще не истребили, и она появляется, чтобы сказать: «Отпусти меня на волю! Без печали будешь делать то же самое, что и до сих пор. Разница лишь в том, что если раньше ты делал это без радости, то отныне будешь делать с радостью».

Отечность как общий симптом всевозможных заболеваний стоп проистекает из грусти по поводу повседневных экономических проблем, независимо от диагноза. Это не означает грусти из-за нехватки денег. Еще более грустным может быть тот, у кого деньги есть, но он не желает подчинять свою жизнь деньгам.

Печаль – это энергия злобы. Очень важно уяснить для себя весь глубинный смысл этого факта.

Наверняка вы спросите: как можно не злиться из-за повседневных проблем? Но задумайтесь: а помогла ли вам когда-нибудь злоба? Наверняка нет. Именно без злости вы не только сможете постоять за себя и за других, но еще и добьетесь успеха. Не будет боевого похода, а будет дружеская встреча с бывшим неприятелем.

Таз отражает большие мужские и идейные экономические проблемы. Состояние этой части тела говорит о том, как человек относится к мужчине и мужскому полу. У многих таз деформирован, что видно даже со стороны. Это означает, что отношение к грандиозным мужским планам и делам у этого человека искаженное, искривленное, деформированное.

В малом тазу расположены невидимые для глаза органы, заболевание которых говорит о том, что у человека имеются большие и важные планы, осуществить которые он не в силах. Большое – это всегда мужское. Большие экономические проблемы всегда улаживают мужчины. Женщины, не умеющие освободить свои страхи или недоверие в отношении деловых способностей мужчины, своими страхами отнимают у мужчины силу, а своим понуканием – желание что-либо делать. Мужчина не станет мчаться сломя голову, а потом думать. Он хочет сперва подумать и лишь затем мчаться, если надо.

Если мужчина терпит понукания женщин, их вмешательство в мужские дела либо то, что те ради экономии времени выполняют за него мужскую работу и поддерживают тем самым его репутацию, то он в результате зарабатывает болезнь, соответствующую накопившейся у него злобе. И зачастую это рак. Хотя женщины и в состоянии выполнять мужскую работу, они никогда не сделают ее так, как надо. Можно вбить в стену гвоздь, но будет надежнее и безопаснее, если это сделает мужчина под любящим взглядом женских глаз. Если женщина в своей нетерпеливости хватается за мужскую работу – она тем самым унижает мужчину, а потом страдает, когда ее в общем-то хороший муж покидает этот мир из-за рака простаты.

Мужчина, для которого мужское начало ассоциируется с половыми органами, вбирает все мужские обиды в предстательную железу, поскольку именно она является органом физической мужественности и отцовства. И предстательная железа заболевает.

Мужчину, который мужское достоинство соотносит со своим духовным уровнем, женские обвинения не задевают. Верящий в себя мужчина счастлив, поскольку жизнь его любит. Он воспринимает женщин такими, какие они есть, но женится на той, которая его достойна. Подобных сверхсмелых, верящих в себя мужчин, к

сожалению, мало, поэтому так часты случаи заболевания предстательной железы у представителей сильного пола.

Физическим органом женственности и материнства является матка. Если женщина считает, что женское в ней – это ее тело, и требует от мужа и детей любви и почитания, то должна пострадать ее матка, так как она требует культа своего тела. Она непременно ощущает, что ее не уважают, не любят, не замечают и т. д.

Если женщина ожесточается из-за того, что мужской пол не столь хорош, чтобы она могла любить мужа, либо испытывает унижение из-за детей, которые не слушаются матери, либо унижение из-за того, что у нее нет детей, и ощущает беспомощность из-за невозможности изменить жизнь, то у нее возникает рак матки.

Не важно, состоит ли человек в законном или гражданском браке либо в браке не состоит. Но если этот человек – мужчина или женщина – желает осмыслить свои житейские беды как ошибки, то половые органы у него не подвержены болезням.

Ожесточение выводится с мочой. Если человек ощущает себя униженным из-за накопившихся разочарований, то он зарабатывает воспаление мочевого пузыря. Если он подавляет весь «букет» стрессов до каменного равнодушия – возникает мочекаменная болезнь. Но если при своей беспомощности он убежден в том, что в его разочарованиях виновны и другие, и недоумевает, почему плохих людей жизнь не наказывает, то это равнозначно тому, что он желает зла так называемым плохим людям. И у него развивается рак мочевого пузыря.

Разочарования, отрицательно влияющие на волеизъявление, выводятся кишечником. Воля реализуется в работе или в действиях. Болезни кишечного тракта возникают аналогично болезням мочевого пузыря. Чем с большей злостью человек относится к делам и к работе, тем серьезнее заболевание. Кишечник выводит из тела скопившиеся в нем токсичные, вредные остаточные вещества. Если вы начнете с усердием высвобождать проблемы, связанные с работой, то заметите, что фекалии после дефекации будут плавать в унитазе на поверхности воды. Воду придется спускать несколько раз. Что это означает? Это означает, что проблемы, которые вы подавляли в себе, спрессовывая их в тяжесть, уже не существуют. А оставшиеся намного легче, но зато труднее поддаются осмыслению.

Колени выражают принципы, согласно которым происходит продвижение в жизни. Они указывают на то, с какими чувствами мы шагаем вперед по жизни.

- У миролюбивого, дружелюбного и уравновешенного путника колени здоровые.
- У путника, идущего с боем и обманом, колени разбиты.
- У человека, желающего пережить жизнь, повреждаются мениски.
- У человека, идущего с напором, колени заболевают.
- От печали из-за неудач в коленях, образуется вода.
- От печали, вызванной мщением, в коленях скапливается кровь.

Голень выражает то, как реализуется продвижение в жизни. Она указывает на то, в какой степени мы с испуганным желанием увеличиваем свою скорость (да так, что икры сводятся судорогой!) и как мы тогда, когда бег уже не помогает, накапливаем в мышцах голени отработанные шлаки своими ненужными желаниями. Если злимся на женскую медлительность – рвется икроножная мышца. Если злимся на мужскую медлительность – ломается кость голени. Если ощущаем себя униженными из-за слишком медленного продвижения – возникает воспаление.

Судороги в мышцах голени выражают смятение воли из-за страха перед движением

вперед.

С волей связаны также болезни вен и артерий. Если в хозяйственных делах происходят сбои и человек начинает винить мужчину или женщину, то заболевают, соответственно, вены либо артерии. В зависимости от того, как нагромождаются экономические проблемы, происходит нагромождение в венах либо в артериях.

Голеностопные суставы соотносятся с желанием человека хвалиться своими достижениями. Например, отек левого голеностопного сустава указывает на то, что человек огорчается из-за того, что не может похвастать достижениями мужа или мужскими достижениями. Отек правого голеностопного сустава выражает то же самое применительно к женщине. Тот, кто встает, опираясь на голеностопный сустав, тот непременно поднимется выше других. Тот, кто боится раздосадовать окружающих разговорами о своих успехах, поскольку те могут счесть его выскочкой, испытывает огорчение, и у него отекают голеностопные суставы. Если он от этой боязни впадает в гнев, то его голеностопный сустав разрушается. А если он подавляет свой гнев и надевает маску хорошего человека, то в суставе возникает воспалительное заболевание.

Бедра выражают жизненную и хозяйственную устойчивость, или прочность, выносливость, силу, влияние, великодушие, превосходство. У человека, верящего в себя и ровно идущего по своей жизненной дороге, бедра умеренной толщины, что обеспечивает жизненную устойчивость. У того, кто боится, печалится и хочет стать по-мужски сильнее, бедренная кость начинает увеличиваться и укрепляться за счет плотности, пока не наступит критическая черта. Тело видит, что человек своей излишней силой или мужественностью вот-вот начнет творить зло, и кость ломается. Чем суровее мысли человека в отношении будущего, тем сложнее перелом и его заживление.

У того, кто боится и огорчается по поводу своей жизненной устойчивости, кто испытывает неуверенность в себе, бедра становятся мясистыми. Если человек подавляет огорчение желанием сделать свою жизнь привлекательной при помощи женских приемов, влиятельной, значительной и прочной при помощи силы эмоций, то это желание может осуществиться только с увеличением бедер до привлекательных размеров. Сверхнатренированные, бросающиеся в глаза мускулы на мужских бедрах выражают подавляемое огорчение, испытываемое мужчиной из-за того, что он не достиг той устойчивости, в какой нуждается. Нехватка компенсируется наращиванием физической силы. Все то, что бросается в глаза, всегда является чрезмерным, даже если мы считаем это хорошим.

То, что мускулистый мужчина более мужествен, нежели худой астеник, означает, что в условиях современной цивилизации основой прочности представителей сильного пола является сила, она же злоба.

Все трубчатые кости символически олицетворяют все человеческое тело. Иными словами, любая трубчатая кость несет в себе полную информацию о человеческом теле. У бедренной кости есть головка и шея. Какая у человека голова, такова у него и головка бедренной кости. Голова человека сотворена природой разумно, но если мы неправильно относимся к рассудительности, то это отражается и на головке бедренной кости. Разница лишь в том, что если голова обозначает мышление вообще, то в головке бедренной кости выражается отношение к большим, или мужским, хозяйственным планам. От движения мыслей в голове, от мышления зависит общее

развитие; от движения головки бедренной кости зависит ходьба. Состояние тазобедренного сустава (то есть то, как головка бедренной кости сцеплена с тазом, или как совмещаются между собой головка бедренной кости и вертлужная впадина) – свидетельствует о том, в какой мере человек способен по-мужски рассудительно организовать свою хозяйственную жизнь, или в какой степени человек позволяет существовать в себе мужскому началу.

У женщины, которая с уважением относится к мужскому уму и получает удовольствие от мужской рассудительности, бедренные суставы здоровые. Мужчина, уважающий собственный разум, осознает свою ограниченность и с удовольствием учится новому. Он не делает проблемы из своего неумения, ибо эта проблема кратковременна. Его жена уважает мужа, а если и не уважает, то мужскую душу это не ранит. Бедренные суставы у такого мужчины здоровые.

Бедренный сустав выявляет жизненность, или витальность, хозяйственного развития человека.

Если вы ощущаете помеху в движении тазобедренного сустава, то ваше тело говорит о том, что вы препятствуете мужскому полу в ведении хозяйства либо считаете мужской пол помехой в хозяйственной жизни. Вы совершаете ошибку. Чем сильнее вы в этом упорствуете, тем менее подвижен тазобедренный сустав. Если ваше мнение окончательное и «бесповоротное, то и ваш тазобедренный сустав закостеневаает окончательно.

Если вы ощущаете боль в суставах либо лишь в тазобедренном суставе, то это – ваша жестокость. Чего нельзя добиться сопротивлением, того можно добиться жестокостью. Боль – это всегда жестокость.

Редко бывает больным лишь один сустав. Заболевание нескольких суставов обычно именуется ревматизмом или ревматическим воспалением. Ревматическое воспаление вызывает как боль, так и одеревенелость суставов. До этого оно разрушает суставную поверхность костей, разъедая ее до дыр. Разрушение кости может быть тотальным. Кость может даже внезапно сломаться, как бы сама по себе. В этом случае, исходя из вашего отношения к мужскому полу, можно воссоздать ход болезни. Состояние униженной беспомощности вызывает прежде всего воспаление, затем начинается обвинение мужского пола в своей болезни или униженности, после чего следует тихое и скрытое уничтожение мужчины.

Если всякое воспаление есть ощущение униженности, при котором проявляются типичные вызывающие воспаления стрессы – злоба поиска виновного, злоба нахождения виновного, злоба осуждения виновного, злоба перебарщивания и злоба страдания, – то у ревматического воспаления имеется некоторая особенность.

Если обычное воспаление, упрощенно говоря, – это лобовая атака с обвинениями, то ревматизм подобен лазутчику, который подкапывает вражеский окоп, чтобы неприятель провалился туда и оказался погребенным без борьбы.

Ревматизм возникает у тех, кто обвиняет, прибегая к иносказаниям. Давайте порассуждаем.

Ревматизм представляет собой прежде всего воспаление. Все заболевания соединительной ткани называются обобщенно коллагенозами по названию коллагеновых волокон, составляющих основную массу соединительной ткани.

Ревматизм является воспалением соединительной ткани, которое может привести к полному уничтожению последней. Соединительная ткань встречается во всех других

тканях. Она соединяет элементы ткани в единую ткань, а ткани – в органы. Органы, в свою очередь, образуют систему органов. Системы органов объединяются в тело, которое может быть совершенно здорово лишь благодаря совершенному взаимному объединению.

Таким образом, соединительная ткань служит единению. Единственно совершенным объединением является объединение по доброй воле, то есть союз любви. Соединение в любви означает единение ради того, чтобы отдавать. Испуганные люди, желая стать сильными, влиятельными, заметными, богатыми и удачливыми, вступают во всевозможные объединения и союзы, одним из которых является любовный союз. Чем сильнее у человека намерения выдвинуться или чего-то добиться благодаря браку, тем сильнее в нем жажда личной наживы и тем меньше он обретает то, на что рассчитывал. Открыто высказывать подобные намерения считается зазорным, особенно у женщин, поэтому истинные цели маскируются лицемерием. Люди думают одно, а говорят другое. Это характерно для общения между супругами, когда боятся высказать в лицо неприятное. Один супруг начинает утешать другого, если тот сделал плохо, убеждая в том, что все сделано хорошо, а кто-то другой сделал гораздо хуже.

В порыве эмоциональной нежности человек обманывает себя и другого, называя плохое хорошим вместо того, чтобы плохое обратить в хорошее. Один супруг щадит другого, надеясь, что тот когда-нибудь позже переменится. А у самого в душе остается недоумение: «Ну как так можно! Что за человек! Неужели он ничего не соображает!» Человек не видит подоплеку проблемы, ее поучительности, вреда, который наносит себе и ближнему подобным отношением.

Поскольку собственное мнение не высказывается, то провинившийся не может ни защитить себя, ни опровергнуть обвинение. Между тем у обвиняющего досада все возрастает. Если провинившийся ощущает напряженность и осмеливается потребовать объяснения, то раздосадованный человек не станет открываться просто так. Его нужно долго упрашивать. Поскольку провинившимся обычно оказывается мужчина, а мужчины не желают унижать себя приставаниями с расспросами, то неизжитая злоба так и останется в женщине. И ни одной из сторон невдомек, что женщине не дано видеть так, как мужчине, а мужчине не дано чувствовать так, как женщине.

Если мужчина надеется исправить настроение женщины примерным поведением, то она и в самом деле одарит его улыбкой, когда он отрапортует о завершении важной и прибыльной работы, но тем самым он сеет зерно лицемерия в своей семье. От этого придется страдать ему самому, а позже – его детям. Вначале жена и муж играют в эту игру на пару. Позже круг подобного общения расширяется за счет единомышленников, и всякий раз, когда кто-то из компании неискренне похвалит кого-нибудь для продолжения разговора, у всех присутствующих усиливаются стрессы. Озлобление перерастает в ненависть.

Чем слашавее выражение лица, которым прикрывается разрушительная ненависть, тем сильнее лицемерие. Неполладки в браке и неполладки в соединительной ткани являются зеркальным отражением друг друга. Особенности разрушения брака соответствуют особенностям разрушения соединительной ткани.

Заболевания соединительной ткани – коллагенозы – типичны для людей, которые стараются оставить хорошее впечатление от плохой вещи. Это – заболевания,

свойственные лицемерию, фарисейству.

Широко известны ревматизм суставов и инфекционный неспецифический полиартрит. Известен также ревматизм сердца. Труднее разобраться в коллагенозах, к которым относится ревматизм. В принципе, коллагенозы могут поражать все мягкие ткани, включая хрящи. У пораженных тканей сокращаются объем, эластичность, чувствительность, степень функциональности. Этими же словами можно охарактеризовать человека, старающегося сохранить хорошую мину при плохой игре.

Ревматизм суставов является болезнью фарисейства, лицемерного самоуправства над мужским полом и развитием материальной жизни. По сути это желание заставить жизнь «плясать» под свою дудку. Ревматизм суставов является болезнью, при которой человек истребляет собственные опоры лицемерной добротой. Это стресс, который можно освободить, подобно любому другому.

Со стрессами Лууле Виилма связывает и инфекции. По ее мнению, особенностью их развития являются следующие моменты:

Вирусы:

Rhinovirus – отчаянное метание из-за своих ошибок.

Coronavirus – наводящие ужас мысли по поводу своих ошибок; состояние рыбы, выброшенной на сушу.

Adenovirus – беспорядочная суета, диктуемая стремлением сделать невозможное возможным, т. е. стремлением искупить свои ошибки.

Influenzavirus, или вирус гриппа А и В, – отчаяние из-за невозможности исправить свои ошибки, депрессия, желание не быть.

Paramyxovirus – желание исправить все свои ошибки одним махом, зная, что это невозможно.

Herpes simplex virus, или обычная простуда на губах, – стремление переделать мир, самобичевание из-за окружающего зла, чувство ответственности за его искоренение. Этот стресс может перерасти в идею завоевания мира.

Coxsackievirus A — желание отдалиться от совершенных ошибок.

Вирус Эпштейна-Барри – игра в великодушие при собственных ограниченных возможностях в надежде, что предлагаемое не будет принято. Одновременно недовольство собой.

Cytomegalovirus – осознанная ядовитая злоба на собственную неосторожность и на врагов, желание стереть всех и вся в порошок. Это реализация ненависти.

Вирус приобретенного иммунодефицита (ВИЧ) – яростное нежелание быть ничтожеством.

Хламидии и микоплазмы:

Mycoplasma hominis – непримиримая ненависть к себе за свою трусость, вынуждающую спасаться бегством. Идеализация тех, кто умер с поднятой головой.

Mycoplasma-pneumoniae – горькое осознание своих слишком малых возможностей, но, несмотря на это, стремление добиться своего.

Chlamydia trachomatis – злоба на то, что из-за беспомощности приходится мириться с насилием.

Chlamydia pneumoniae – желание ублажить насилие взяткой, при этом зная, что

насилие взятку примет, но сделает по-своему.

Бактерии:

Streptococcus pyogenes – изуверское желание вздернуть кого-нибудь бесправного на суку. Реализация своей невыносимой униженности.

Другие бета-гемолитические стрептококки (*S. anginosus*) – нарастающий, подобно девятому валу, вызов тем, кто лишает свободы (могу прожить и без свободы; что хотите со мной делайте; буду жить назло вам).

Arcanobacterium haemolyticum – выжидание подходящего момента для совершения мелочного коварства и злонамеренной подлости.

Actinomyces pyogenes – невозмутимое на вид плетение сетей и расстановка капканов, чтобы отомстить.

Corynebacterium diphtheriae – жестокое, бесчувственное желание удавить кого-нибудь в петле.

Bordetella parapertussis – «око за око»: справедливое возмездие тому, кто не поспешил на помощь, когда вы в ней нуждались, а теперь нуждается в ней сам.

Bordetella pertussis – отчаянно-бессильная злоба из-за своего поражения, нескончаемая скрытая борьба с несправедливостью.

Neisseria gonorrhoea – горделивость и высокомерие, даже когда сам по уши в грязи; бесконтрольное желание бросить в лицо виновному в создавшемся положении слова: «Смотри, что ты натворил!»

Грибки:

Candida albicans – вынужденное подчинение и бессильная злоба в безнадежной ситуации, когда ничего нельзя сделать, а сделать все-таки нужно.

Cryptococcus neoformans – сосредоточение сил для того, чтобы назло критикам добиться цели, поразив при этом мишень в яблочко.

Sporothrix schenckii – осознанное желание выжать из себя последнее либо страдать для того, чтобы что-то доказать себе и другим.

Все грибки указывают на крайнюю степень зашлакованности. Человек, который долго не мылся, говорит: «Пора в баню, а то на спине грибки вырастут». В этих словах содержится глубокий житейский смысл, и из них следует, что грибки вырастают там, где есть чрезмерная загрязненность. Когда человек желает, несмотря ни на что, доказать, что он способен прожить без свободы, как грибок, способный существовать без солнца и воздуха, его тело поражается грибами. Грибки приходят человеку на помощь, чтобы он не захлебнулся в собственной грязи.

В гортани обнаружено более 200 видов анаэробных микробов, способных жить при отсутствии атмосферного кислорода, факультативных анаэробов и анаэробных микробов, способных жить только в присутствии атмосферного кислорода. В детском возрасте воспаление гортани обычно вызывается вирусами, начиная же со школьного возраста постоянно увеличивается доля бактерий. Это означает, что маленький ребенок признает свою вину, т. е. винит себя, вторя окружающим взрослым.

Грибковое заболевание слизистых оболочек являет собой стыд из-за лживости. Одна лишь мысль, что кто-то может догадаться, что я сказал неправду, способна вызвать у человека всеобщее грибковое заболевание слизистых. Чем сильнее изводит человека этот

страх, тем сильнее его изводит грибковое заболевание. Человек с таким заболеванием не доверяет никому, даже самому дорогому человеку. Если у него на сердце тяжесть, если он не в силах молчать и потому делится переживаниями с близким, то уже через час происходит обострение болезни. Почему? Потому что близкий узнал про его стыд, а от этого стыд усилился. Человек, который приучен с детских лет доказывать, что он абсолютно самостоятелен, испытывает стыд из-за того, что у него есть проблемы. Обострение грибкового заболевания при употреблении в пищу дрожжей либо дрожжевых продуктов означает, что человек испытывает стыд за то, что он похвастается ради похваления, однако похвалиться не может. Он желает доказать, что лучше других, хотя и знает, что это не так.

Грибок поражает все большее число людей. Изъеденные грибком ногти – зрелище весьма неэстетичное, и этого дефекта ужасно стесняются. Грибок между пальцами ног можно скрывать, но чем больше его желают скрыть, тем мучительнее он изводит человека. Отчего между пальцами ног поселяется грибок?

Жизнь – это свобода. Свобода – это воздух, считает Лууле Виилма. Душе нужна свобода, пальцам ног нужен воздух. Чем дольше ноги находятся в закрытой обуви, тем хуже это действует на пальцы ног, и если образ мыслей у человека соответствующий, грибок не может не появиться. Лууле Виилма учит:

1. Чем теснее на душе (то есть чем сильнее подавляются стрессы), тем положение безвыходнее, ибо отсутствует свобода. Если душа стеснена, а на ногах тесная обувь, то нет места для движения, нет свободы, и грибок тут как тут.

2. В подобной ситуации человек оказывается из-за того, что бежит наперегонки со своими страхами, желает заполучить все только лучшее и остается ни с чем, поскольку не осознает, что эти блага ему не потребны. Причем то, к чему он стремится, может быть и духовным, и душевным, и вещественным.

3. Стопа выражает повседневные материальные проблемы. Если человеку приходится изо дня в день заниматься одной и той же проблемой, то и грибковое заболевание приобретает повседневный, хронический характер. Желая избавиться от проблемы, человек страшится ее и тем сильнее ее провоцирует. Это значит, что обострения возникают от совершенно незаметного раздражения.

4. Грибок между мизинцем и соседним пальцем ноги, когда мизинец слишком уж прилепился к соседу, указывает на то, что человек не желает больше заниматься чужими людьми, которые пристают к нему со своими проблемами. Человек не желает больше выполнять работу за других, жить чужой жизнью. Он с неприязнью относится к тем, кто не в силах справиться с собственными проблемами и ждет от него их решения. Он не желает испытывать стыд из-за чужого срама.

5. Грибковое заболевание ног указывает на желание человека избавиться от тех людей, которые цепляются за него, ограничивают его свободу и являются, таким образом, постыдным для него бременем.

6. Грибок, поражающий ногти на руках, указывает на то, что человек сам цепляется за кого-то всеми когтями, тем самым его губит и, сам того не сознавая, желает избавиться от стыда.

Сильнее всего ногти разрушаются, если человек цепляется мертвой хваткой в ближнего, словно в свою добычу, желая доказать тем самым, какой он хороший человек. Даже мертвых, и тех от себя не отпускает. У человека, для которого жизнь заканчивается со смертью близкого человека, ногти рук непременно поражены грибком. Обретя свободу, он

ощущает себя связанным по рукам и ногам. Ему бы расти над собой, а он загнивает. Другими словами, ногти рук разрушаются из-за стыда, который человек испытывает, будучи вынужденным цепляться за ближнего мертвой хваткой. Типичной является ситуация, когда человек, который запутался в своих проблемах, желает помочь ближнему, а поступает прямо противоположно: начинает ближнего перевоспитывать. Если бы он был обучен задаваться вопросом: «Нуждается ли ближний в помощи?», то не стал бы навязывать окружающим «свое» хорошее, в котором тот не нуждается.

Как укрепить иммунитет

Вилочковая железа является органом, отвечающим за иммунитет. Медициной она мало изучена. Известно, что у детей она относительно большого размера, а у взрослых маленькая либо вообще отсутствует, и иммунитет обеспечивается иным способом. Это означает, что дети изначально являются кем-то и их соответствующий орган имеет достаточные размеры. Если родители боятся, что из ребенка ничего не получится, так как он, несмотря на усилия, ничем не выделяется среди других, то вилочковая железа у него слишком мала.

Чем сильнее страх, тем сильнее от него спазм вилочковой железы и тем меньше она на вид. Но если родители твердо нацелены на то, что ребенок должен любой ценой стать известным ученым или важным деятелем, и ребенок уже с ранних лет гордится собой, то его вилочковая железа значительно увеличивается в размерах. Если родительские амбиции в отношении ребенка чрезмерные, однако нечеткие, то вилочковая железа представляет собой огромную бесформенную массу, и ее все равно что нет, поскольку невозможно определить ее очертания.

Если ребенок, повзрослев, продолжает считать себя вершиной мироздания и завоевателем мира, то к природе он относится свысока и не верит в ее мудрость. Сообразно складу мышления вилочковая железа уменьшается в размерах, пока не исчезает совсем. Уменьшение вилочковой железы указывает на то, насколько превратно человек истолковывает природный закон причины и следствия. Кто путает причину со следствием, у того вилочковая железа рассредоточивается по лимфатической системе. И лимфатической системе приходится теперь ликвидировать последствия с удвоенной энергией.

У каждого человека есть потребность быть кем-то. Страх превращает потребность в желание. Если вы боитесь прослыть никем, ибо нет в вас того, что делает человека кем-то в глазах окружающих, то вы можете учиться и работать, добиться очень многого. И все будут уважать вас, но, размышляя о себе, вы все равно будете ощущать, что вы – никто. Ощущение – это одно, а знание – совсем другое. Чем вы умнее, тем чаще верх одерживает знание. И хотя тревожное ощущение подавляется, оно подсознательно управляет вами, постоянно возрастает и выливается в предъявление условий: «Если я этого не сделаю, то я ничего из себя не представляю». Поскольку вам угодно что-то из себя представлять, то вы будете постоянно что-то делать, пока не сляжете.

Чем больше вы усердствуете, желая самостоятельно наладить свою жизнь, тем больше жертвуете собой из желания угодить другим. И тем вероятнее, что, перестав вы попадаться окружающим на глаза, вашего отсутствия никто не заметит. Словно вас и нет. Причина в том, что вы – никто. От этой мысли вы заболеваете и будете болеть впродолжение.

Желание не быть пустым местом вынуждает принижать себя в надежде на то, что люди станут доказывать обратное. Когда окружающим надоедает играть в эту игру, человек заболевает.

Вилочковая железа обладает энергией паука. Подобно тому как паук плетет паутину, вилочковая железа творит лимфатическую систему. Если человек представляет собой что-то, его вилочковая железа имеет достаточные размеры, и лимфатическая система соразмерна ей. Такой человек здоров. Как только появляется желание что-то из себя представлять, возникают болезненные изменения в вилочковой железе и лимфатической системе.

1. Непомерный страх оказаться никем сдавливает вилочковую железу до размеров горошины, а лимфатическую систему – до хрупкой, ломкой сеточки. Подобная вилочковая железа и лимфатическая система характерны для человека, который всю жизнь прожил в страхе перед родителями и, даже став взрослым, продолжает бояться всех и вся. Волевые родители удивляются: откуда у них такой бесхарактерный ребенок. Окружающие также удивлены: как можно быть таким неприспособленным к жизни.

2. Если человек испытывает страх по поводу того, что он ничего из себя не представляет, но желает из себя что-то представлять, то его вилочковая железа уподобляется маленькому паучку, тогда как лимфатическая система начинает увеличиваться. Чем сильнее желание, тем больше расширяются лимфатические сосуды и лимфатические узлы. Увеличенные лимфатические узлы можно обнаружить на ощупь. А отечность частей тела, иначе именуемую слоновой болезнью, можно наблюдать невооруженным глазом.

3. Если человек научится преодолевать свои страхи и добиваться желаемого, то он растопыривает свои «щупальца» под стать пауку, который из крохотного сделался огромным, длинноногим и страшным. Раньше пугали его, теперь он сам пугает других. Если его пугали примитивно – шумом и криками, то он устрашает других тем, что «душит» жертву и «высасывает» из нее все соки. Если же его пугали ядовитыми попреками, то он превращается в ядовитого паука.

Происхождение болезней органов пищеварения

В соответствии с теорией Лууле Виилма, жизнь человека – это бесконечные дела, а значит, пребывание в состоянии деятельности. Дела бывают разные: духовные, душевные и физические. Мысли об окружающем мире и о собственной роли в этом бесконечном мире означают пребывание в состоянии духовной деятельности. Любовь соотносится с пребыванием в состоянии душевной деятельности. Работа являет собой пребывание в состоянии земной деятельности. Все это вместе взятое есть просто бытие (или пребывание в живом состоянии) и целенаправленное удовлетворение своих потребностей. Чтобы оставаться при жизни человеком, необходимо соблюдать следующую очередность в удовлетворении потребностей: сначала духовные потребности, затем душевные и в самом конце физические.

Подсознанию известно, что и как необходимо. Если мы не способны извлекать знания, хранящиеся в подсознании, то не осознаем необходимости данной очередности и позволяем рассудку ставить все с ног на голову.

В результате пищеварительный тракт заболевает. Пищеварительный тракт тем самым показывает, как мы относимся к своей работе и делам, каким образом и в какой степени зависим от своей работы и увязли в желании добиться чего-то с помощью работы.

Деятельность становится работой, когда целенаправленность превращается в целеустремленность (или страх превращает потребность в желание). Живя во имя цели, человек не может просто быть и заниматься нужными делами. Для достижения цели он должен что-то делать. И чем значительнее цель, тем больше он должен делать. Так человек, живущий во имя цели, становится рабом работы. Рабский труд подневолен и тяжок. Поэтому раб ненавидит работу. Чем раб умнее, тем больше его ненависть распространяется и на хозяина, заставляющего его работать. Так же и свободный современный человек, по собственному разумению, ненавидит государство, хозяина либо самого себя, в зависимости от того, кто ему приказывает.

Мысли о том, чтобы стать кем-то или чем-то, относятся к духовной работе. Любовь ради того, чтобы стать кем-то или чем-то, являет собой занятие сексом как земной работой. Работа во имя того, чтобы стать кем-то или чем-то, есть рабская работа. Все вместе означает жертвование собой в угоду собственным желаниям, во имя цели. У человека, живущего корыстными интересами, поражается пищеварительный тракт.

Степень тяжести болезни сопоставима с ценностью приобретаемого в переносном смысле.

Желая проявить себя с положительной стороны, человек стремится делать добро другим, чтобы было хорошо самому. Хочет делать добро, чтобы добро получать. В основном так и происходит. Но только вместе с хорошим проявляется его обратная сторона – плохое, которое вызывает болезни. Болезнь учит, что человек, сознательно делающий хорошее другим, сознательно делает себе плохо. Налицо злонамеренность. Эта энергия делает из человека преступника.

Если другие не позволяют делать себе хорошее, отказываются от хорошего, то желание остается нереализованным. Не сделанное дело, которое хотелось бы сделать, является пожеланием. Нереализованная доброжелательность становится недоброжелательностью, если к ней не относятся положительно. Чем больше число нереализованных благих пожеланий, тем сильнее обида и тем скорее возникает раковая болезнь.

Итак, желания имеют два полюса: благонамеренность и злонамеренность. Пожелания также имеют два полюса: доброжелательность и недоброжелательность. По мере роста одного из них растет и другой. Попавший в беду человек даже при всем своем желании не может понять, почему при всей его положительности ему выпадают столь суровые испытания.

Поскольку состояние органов брюшной полости отражает состояние ваших дел, обратите внимание на такие слова, как занятие, дело, работа, а также на производные от них. Прочувствуйте каждое слово в отдельности, и вы поймете, что «занятие» – понятие неограниченное, вмещающее в себя все работы и дела, тогда как слово «работа» для большинства из нас не связано с работой над собой. Поэтому у человека, вечно занятого делами и работой, пищеварительный тракт не в порядке. Нет такого вида деятельности, состояние которого не отражалось бы на пищеварительном тракте, и нет болезни, при которой одновременно не поражался бы соответствующий участок пищеварительного тракта.

При духовном высвобождении материальной работы человек обретает способность работать над собой посредством той же работы. Если перед тем, как приступить к любой

работе, вы потратите пару минут на общение с ней (а значит, высвободите ее из себя), то почувствуете, как меняется ваше отношение к работе. Трудная или неприятная работа становится милой сердцу и уже не кажется трудной и неприятной. По окончании работы устает только ваше тело, а не душа, как бывало раньше. Если вы довольны собой, то довольны и работой, и вообще всем на свете.

Выполняя данную работу, вы работаете над собой, и эта работа не накладывает отпечатка на ваш пищеварительный тракт. Когда вы научитесь высвободить всякую работу перед тем как к ней приступить, пищеварительный тракт перестанет вас беспокоить. У человека, который занимается собой, исчезают недуги не только пищеварительного тракта, но и всей брюшной полости.

Наиболее претенциозным рабочим объектом является другой человек. Обслуживающему персоналу, в том числе медицинским работникам, тяжелее всего приходится с людьми, которые требуют, чтобы ими занимались, однако сами пассивно наблюдают со стороны – мол, поглядим, что из этого получится. Причем они абсолютно убеждены в том, что за духовную помощь платить не надо.

Научитесь духовно высвободить из себя того физического человека, который желает, чтобы вы им занимались. Если это уметь, то вы сможете сделать ему физически то, что он желает, себе же сделаете то же самое духовно. Ему вы ни в коем случае не сможете сделать этого духовно. В результате вы оба окажетесь довольны – как собой, так и друг другом. Правда, духовной помощи он не получил, но поскольку явился с желаниями и требованиями, то явился вовсе не за духовной помощью. Будучи признательным вам, он все же неосознанно какую-то духовную помощь получил. Поступая таким образом, вы уясните смысл изречения: все, что человек делает другому, он на самом деле делает себе.

В самом общем виде местоположение заболевания брюшной полости указывает на местоположение причины вашей проблемы. Это значит, что, подобно тому как человек имеет дух, душу и тело, его живот имеет верх, середину и низ.

1. Проблемы верха живота указывают на проблемы, связанные с духовными делами.
2. Проблемы середины живота указывают на проблемы, связанные с душевными делами.
3. Проблемы низа живота указывают на проблемы, связанные с материальными делами.

Все духовные, душевные и физические проблемы возможно решить духовно, но никакую проблему нельзя решить только физически.

Болезнь можно лечить физически, при помощи медицины. Пораженную ткань можно даже удалить из тела хирургическим путем, однако проблему заболевания невозможно решить медицинским способом.

Разрешение проблем – это то же, что наведение порядка. Не нужно делать жизнь хорошей или плохой, а нужно навести в жизни порядок.

Легче всего решать духовные проблемы исключительно духовно, поскольку эти энергии обладают одинаковой плотностью. Единственное условие – чтобы в человеке присутствовал дух, чтобы человек был способен мыслить. Душа относится к духовному уровню.

Сравнительно легко решать душевные проблемы только духовно, так как душа всегда присутствует. Ее можно подавлять, оттеснять на задворки, но если к ней обратиться, она услышит.

Очень трудно, хотя и возможно, решать материальные проблемы исключительно духовно. У большинства из наших современников не хватает для этого упорства и

наивысшей ценности материального уровня – времени. Трудное становится нормальным, когда человек осознает, что он в этом нуждается.

Задумайтесь сейчас о проблемах своего живота.

Как вы представляете себе решение проблем верха вашего живота (т. е. проблем духовных) – только духовно или только физически? Что приемлемо, что неприемлемо?

Как вы представляете себе решение проблем срединной области вашего живота (т. е. проблем душевных) – только духовно или только физически?

Как вы представляете решение проблем низа вашего живота (т. е. проблем материальных) – только духовно или только физически? Возможно ли решить физические проблемы исключительно физически?

Решение духовных проблем физическими средствами невозможно ни при каких условиях.

Решение душевных проблем физическими средствами также невозможно, хотя люди и говорят, что, мол, была бы жизнь хорошая, тогда и душа была бы довольна. Так говорят те, у кого жизнь, по их мнению, не задалась, и поэтому они не успели еще вкусить сопутствующих «хорошей жизни» душевных мук.

Решение материальных проблем только физическими средствами также невозможно, если человек лишен здравого смысла. Решать материальные проблемы материальными средствами можно только при одном условии. При условии, что человек опустил до уровня животного.

Верх живота

1. Согласно Лууле Виилма, верх живота соотносится с духовными занятиями. В верхней части живота расположены желудок, печень, двенадцатиперстная кишка, поперечная ободочная кишка и селезенка.

Мысленно можно заниматься собой и своим отношением к миру. В результате этой деятельности человек развивается. Если мы осознаем, что нужно заняться собой, то ощущаем потребность этим заниматься. Если должны заниматься, то, возможно, и занимаемся, но не ощущаем потребности заниматься. Не ощущаем потому, что ощущения истребляются неощутимым протестом. В этом случае занятия преследуют определенную цель. Это означает, что размышление становится работой с той минуты, когда в мыслях начинают что-то делать целеустремленно. Если мысли пробуксовывают, то они остаются внутри и, накапливаясь, вызывают заболевания в верхней части живота.

Дети, уже способные мыслить самостоятельно, а также старики, еще не утратившие этой способности, не желают заниматься собой без применения этой способности и потому требуют, чтобы ими занимались другие. Они превращаются в сущих капризуль. Спросите у ребенка, где живет его каприз, и он непременно укажет на живот. У старого человека не стоит и спрашивать, он и так жалуется на боли в животе. Чем сильнее у человека любого возраста желание, чтобы им занимались, тем у него серьезнее проблемы с животом. Если вы не желаете им заниматься, то и у вас тоже возникнут проблемы. Другого не дано, поскольку если вас к чему-то принуждают, то вы, так или иначе, будете протестовать.

Поскольку уровень развития не у всех одинаковый, научитесь свои потребности

выражать словами. Так проще наладить отношения.

Ребенок с удовольствием расстается со своими капризами и машет им вслед рукой. Старый человек упирается, как бык, и настаивает на своих правах. По его мнению, все, кто им не занимается, люди несправедливые, негуманные или недоброжелательные – в зависимости от того, как он сам относится к другим.

Чтобы не страдать ни от чьих капризов, высвободите свое желание, направленное на то, чтобы вами занимались. Подумайте сами, что означает для вас понятие «заниматься».

Старыми люди становятся тогда, когда перестают заниматься собой. Вероятно, вам известно, что людей обычно подразделяют по возрасту их духа на молодых, зрелых, старых и т. д. В то же время бытует поговорка, что человеку столько лет, на сколько он себя ощущает. Как же обстоят эти дела в действительности?

Дух – это уравновешенная энергия, она же – качество жизни, которое нельзя поднять, но которое повысится само, когда мы научимся постигать жизнь. Чем совершеннее человек постигает жизнь, тем выше степень его зрелости, определяющая возраст духа. Независимо от возраста духа, мы можем от рождения до смерти ощущать себя молодыми или старыми. Чем меньше в человеке стрессов, тем он моложе душой. Возраст души определяет жизнь и здоровье на данном этапе.

Если обо всем, что у вас есть, вы думаете с хорошим чувством, то вы еще молоды годами либо душой. Если вам плохо от того, что у вас чего-то нет, то вы также молоды. Если вам плохо от того, что у вас что-то есть, а чего-то нет – значит, вы уже стары по возрасту либо душой. Но если вы способны воспринимать невозмутимо все, как оно есть, и идти дальше своей дорогой, то вы – старый дух. У старого духа душа не стареет.

Душа стареет через изнашивание, дух стареет через созревание. Старение души из-за страданий является частью процесса созревания духа.

Ребенок, родившийся больным, от рождения стар душой. Это значит, что в конце предыдущей жизни он был настолько изможден и изнурен работой, что не сумел даже выкроить время для смерти. Жизнь предоставляет каждому время для занятий собой. Даже если мы пользуемся этим временем не ранее как на смертном одре, мы можем в принципе осмыслить совершенные нами в течение жизни ошибки, признать их перед самими собой, а значит, исправить. Иной человек, исповедуясь на смертном одре, настолько молодеет душой и избавляется от гнета, что к нему возвращается жизнь, и он живет еще долгие годы.

Если исповедник выступает в роли сурового судьи – такого не случается. Человек сам может стать подобным исповедником, если он даже перед ликом смерти думает о не сделанных делах. Если что-то осталось не сделанным в отместку кому-то, то ноша особенно тяжела. Есть люди, которые говорят, что не простят, даже когда будут умирать. Это означает, что они не намерены расставаться с грузом не сделанных дел и потому не способны вновь обрести свою детскую беззаботность.

Поэтому в следующую жизнь они будут вынуждены вступить старыми или больными. Единственной возможностью теперь являются родители, которые могли бы облегчить душу ребенка высвобождением своего груза стрессов, если бы догадались это сделать.

Поскольку суммарное выражение родительской энергии, т. е. начальной энергии жизни ребенка, равняется энергии конца его предыдущей жизни, то среди родителей

бывает мало таких, кто углубляется в себя при виде детского несчастья. Винить себя начинают многие, но в кризисной ситуации нельзя на это тратить драгоценное время. Также не следует тратить время на обвинение других. Однако именно это происходит сплошь и рядом.

Человек, желающий быть исключительно хорошим, считает совершенно естественным, что тот, кто виноват, должен вину и искупить. Причины врожденных болезней он ищет и находит в окружающей среде, но только не в себе. Медицина же обязана ошибку исправить. Как научная, так и альтернативная медицина делают все, что в их силах, однако это является насильственным вмешательством. Применительно к ребенку оно может давать хорошие результаты, но плохие применительно к семье. Что мы видим? С одной стороны, состояние ребенка несколько улучшается. С другой – в семье начинается разлад. Разлад соразмерен улучшению здоровья ребенка. В итоге из-за разлада в семье выздоровление ребенка прекращается.

Там, где родителей учат заниматься ребенком, а не полагаться всецело на медицину, достигаются гораздо более высокие результаты как в отношении здоровья ребенка, так и семьи. И лишь когда мы созреем настолько, что родители научатся заниматься собой духовно в случае болезни ребенка, мы станем свидетелями чуда.

Ребенок является духовным учителем своих родителей. Если он рождается больным, то тем самым указывает на нездоровые отношения между родителями, т. е. на любовь, ставшую рабской повинностью. Ставшую таковой от неумения и неведения. Кто в больном ребенке видит зеркальное отражение себя и семьи, делает из этого соответствующие выводы и начинает высвобождать свою ошибку, тот исправляет свою часть общего труда. Целое же исправляется как бы само собой.

Здоровый ребенок занят деятельностью. Деятельность – это полное посвящение себя делам. Деятельность нельзя назвать работой, даже если плоды работы налицо. Деятельность представляет собой единую энергию даже тогда, когда не видно какого-либо конкретного материального результата. Деятельный человек спокоен, сосредоточен и углублен в свою деятельность, которая приносит ему удовлетворение. Сейчас такие люди стали редкостью.

Деятельность характерна для здорового ребенка. К сожалению, деятельные дети встречаются все реже. Большинство из них целенаправленно занимаются чем-то, так как их целенаправленно приучают что-то делать. Эта деятельность может заинтересовать ребенка, но, не будучи его наипервейшей потребностью, она является вынужденным положением, и у ребенка возникают проблемы в верхней части живота.

Если вы неустанно размышляете о том, как решить некую проблему, и все-таки находите решение, однако его не реализуете, то вас будет беспокоить верх живота. Хорошая мысль задерживается в животе и вызывает плохое состояние. Это означает, что если ваше желание не исполняется, вам выпадают страдания. Почему люди не реализуют свои идеи? Потому что уже заранее боятся и отказываются от всяких попыток. Либо сталкиваются с препятствиями и отступают. Выбирают путь наименьшего сопротивления. Не умеют решать свою проблему духовно, то есть не умеют ее высвобождать.

Проблемы бывают духовные, душевные и материальные. Считается, что решение их только в мыслях пользы не приносит. Результат мыслительной работы должен быть претворен в жизнь, иначе душа не даст покоя. Если вы реализуете его материально, то он высвобождается также и духовно. Вашей душе не придется мучиться от не сделанной

работы. Если вы осознаете, что решение невозможно реализовать материально, что оно – всего лишь прекрасная мечта, которая в данных условиях утопична, то высвободите его духовно. При полном высвобождении может оказаться, что решение реализуется либо вовсе не было утопией. Просто у вас не хватило мудрости его реализовать. Такую возможность дала уму ваша рассудительность. Если у человека есть духовные цели, то они всегда связаны с духом, то есть духовным существом, с человеком. Даже в том случае, если это не осознается.

Дух безграничен. Цель ограничена конечным результатом. Иными словами, совмещение духа и целей является утопией. И тем не менее, мы это делаем. Низводим человека до телесного обличья и начинаем целенаправленно его изменять. Мало кто переделывает себя – большинство переделывают других и бывают несказанно счастливы при виде того, что другой переменился. Произшедшая с ближним перемена считается результатом собственного труда. Тот, кто искренне верит тому, что ближний переменился благодаря ему, не устает себя расхваливать. Его распирает от гордости, и то же самое можно сказать о верхе его живота. Духовное приобретение сродни накоплению газов.

Существует такое понятие, как «духовный прессинг». Речь идет о манипулировании чужим сознанием, а на самом деле знаниями. Наблюдая сочувственно со стороны за тем, как кого-то обрабатывают духовно, человек может ощущать спазм в любой области живота, словно там надувается мяч. Поначалу мяч как бы заполняется воздухом, затем начинает неприятно распирать, пока не лопается, отзываясь болью. Волей-неволей одолевает страх.

Страх этот трагичен: что будет, если я не сделаю того, чего от меня ожидают? С одной стороны, хочется пойти человеку навстречу, но, с другой, внутренний голос говорит, что тем самым ты сделаешь себе плохо. Страх блокирует способность мыслить, и человек, большой или маленький, позволяет в итоге собой манипулировать. Virtuозы в области духовного прессинга знают, что они всегда добиваются того, чего желают. Причем никто не может обвинять их задним числом, поскольку они не применяли физической силы.

В принципе всякое мнение являет собой духовный прессинг. Мнение преследует свою цель, независимо от того, как оно выражается: прямо или косвенно, положительно или отрицательно, мысленно, устно либо письменно. Высший уровень манипулирования человеческим сознанием свойствен рекламе, в которой подчеркивается, что рекламируемый товар наилучший по сравнению с другими. Человека со стрессами, не способного воспринимать себя и окружающий мир, можно с помощью рекламы превратить в настоящего зомби. Он не видит самой рекламы, которая знакомит потребителей с достоинствами нового полезного товара, а гоняется за внешней мишурой.

Если ребенком не манипулируют сизмальства, то во взрослом возрасте ему не грозит стать серьезным объектом для манипулирования, которому можно навязать рекламой все что угодно. Иначе говоря, его не обдуришь. Он улавливает скрытый смысл любой информации, берет на заметку то, что ему необходимо, остальное же пропускает мимо себя. Он свободен от влияния той части рекламы, которая манипулирует его незнанием, то есть глупостью.

Манипулирование воспринимается с тревогой теми людьми, которые понимают, что ими манипулируют, однако пока еще не умеют быть самими собой. Их задевает любое проявление духовного насилия, ибо им хотелось бы защитить каждую жертву. Чем благовоспитанней они пытаются решить проблему, тем сильнее их борьба замыкается на собственных стрессах, которые подавляются. В итоге человек становится еще более

манипулируемым.

После удаления либо разрушения червеобразного отростка вследствие многолетнего воспаления тупиковые состояния скапливаются в слепой кишке, которая находится:

- 1) в правой нижней части срединной области брюшной полости;
- 2) в нижнем конце восходящей ободочной кишки;
- 3) под местом перехода тонкой кишки в восходящую ободочную, т. е. толстую кишку.

Слепая кишка является своего рода отстойником. Чем больше число тупиковых ситуаций, тем выше уровень отложений и тем больше заполняется вся толстая кишка. У иного человека толстая кишка настолько переполнена тупиковыми состояниями, пережитыми еще в детстве из-за родителей, что ее опорожнение вызывает тупиковые состояния у других. У людей, наседающих на других по принципу «если ты мне не друг, значит, ты мне враг», непременно поражается толстая кишка.

Чем человек коварнее в своей лицемерной дружбе, тем меньше он допускает возражений и тем больше другому приходится всякое-разное от него «проглатывать». Себе не впрок, но и обратно не выплюнешь. Так люди и наполняются. Так разрастается ваше собственное крохотное коварство, маскируемое под дружбу, к которому вы иногда прибегали, чтобы обвести других вокруг пальца. И вас будут использовать до тех пор, пока:

1) чаша терпения не наполнится и вы не воспротивитесь, из-за чего вашей ложной дружбе придет конец;

2) вы не сделаетесь таким же приятным неприятным другом, коллегой, супругом, родителем, от которого люди бегут, а если попадают к вам в руки, то страдают.

В любом случае толстая кишка у вас заболевает.

Кто с лихвой настрадался в детстве, тот не желает уготавливать другим тех же страданий. Человек может испытывать столь острый протест против родительских понятий и способов решения проблем, что он кодирует в себе приказ: «Лучше умереть, чем поступать так же, как они». Вместо того чтобы поставить в тупиковое состояние других, он все копит в себе и может стать по отношению к себе настолько жестоким и сверхтребовательным, что зарабатывает язвенный колит. Из-за болезни он неоднократно окажется на операционном столе, где раз за разом ему будут удалять очередной участок толстой кишки, если он не откажется от своего принципа.

Жестокость вызывает язвы любого рода. Жестокость возникает от подавления печали. Печаль, в свою очередь, – от нежелания быть беспомощным и свою беспомощность обнаруживать. Дети, выросшие в конфликтных семьях, любой ценой стремятся доказать, что они не беспомощны, что сами управятся в жизни. Доказать всегда пытаются то, чего нет.

Пока ребенок испытывает духовные страдания из-за плохих отношений между родителями, он пребывает в тупиковом состоянии, будь он сколь угодно благополучен материально. С повышением уровня материального благосостояния человек все меньше осознается в своих душевных переживаниях даже самому себе, а тем более другим. Так люди, живущие в странах экономического благополучия, могут питаться максимально сбалансированной с научной точки зрения пищей, и тем не менее недуги кишечного тракта у них все усугубляются и учащаются.

Язвенный колит представляет собой болезнь мученика. Мученик – это человек, страдающий за свою веру, за свои убеждения. Мученик отдает свою жизнь, чтобы искупить страдания определенной группы людей. Иначе говоря, он страдает сам, чтобы

избавить от страданий других. Чужие страдания настолько невыносимы для него душевно, что страдания физические с этим вообще несопоставимы.

Когда человек видит, как дорогие ему люди друг друга истязают, ибо каждый желает другого переделать (что глубоко ошибочно), то он попадает в тупиковое состояние. Переделывание человека – это самая большая работа, которую никогда не переделать. Суждение о жизни другого человека или о нем самом – положительное или отрицательное – уже включает в себе желание вмешаться и переменить. Если не получается – вот вам и тупиковое состояние.

Безысходным может быть и многое другое. Например, поскольку кончики пальцев соотносятся с головой, то нагноение того или иного пальца выражает способ решения соответствующей проблемы на физическом уровне. Если панариций гнойный, мы имеем дело с невыносимой униженностью из-за неумения решить данную проблему по-человечески.

Символическое значение пальцев по Лууле Виилма:

- первый палец (большой) – символизирует отца;
- второй палец (указательный) – мать;
- третий палец (средний) – самого человека;
- четвертый палец (безымянный) – братьев и сестер;
- пятый палец (мизинец) – чужих людей.

Проблемы пальцев рук выражают проблемы соответствующих людей – проблемы, связанные с отдаванием и приобретением в ходе работы и разных дел. Проблемы пальцев ног выражают каждодневные проблемы, связанные с движением и преуспеванием на поприще работы и дел вообще.

Пищеварительный тракт заболевает, когда работу совершают ради работы. Руки заболевают, когда работу выполняют ради того, чтобы получать. Ноги заболевают, когда работу делают ради преуспевания в жизни.

Если уж на то пошло, ничего не следует делать ради чего-то или кого-то. Делать нужно на потребу чему-то или кому-то. Из-за потребности познания себя и других.

Все, что человек видит в других, является его собственной проблемой. Если из увиденного не делают вывода и проблема не освобождается, человека настигает соответствующее физическое страдание. Чтобы через него он уяснил свою проблему.

Есть еще одна работа, которая заводит в тупиковое состояние. Это секс из чувства долга. В итоге происходит закупорка яйцеводов у женщин и семяпроводов у мужчин. Когда люди находят из выход этого безысходного состояния, то, невзирая на плотность спаек, яйцеводы и семяпроводы прочищаются словно сами собой.

Наивысшие душевные страдания люди причиняют друг другу в семье. Чем больше муж и жена находят друг в друге отрицательного (т. е. чем сильнее супруги желают переделать друг друга), тем больше страдают их дети. Нежелание подобные страдания выказывать затаивается в толстой кишке как в символическом пристанище больших дел.

Тот, кто желает незамедлительно продемонстрировать свои достижения, верх живота вспучивается. С присовокуплением других стрессов происходит зримое утолщение верха живота. Кому гордость не позволяет продемонстрировать мелочи, у того верх живота растет внутрь, покуда не достигается цель. Кто точно знает о себе, что является чьим-то спасителем, у того вверху живота обнаруживается заболевание, поддающееся точному медицинскому диагнозу.

Если человек склонен переделывать других исключительно в мыслях, он будет, скорее

всего, бездействовать на физическом уровне, но заболевание верха живота бездействовать не станет. Человек, перевоспитывающий других, смелеет и крепнет оттого, что подавляет свои страхи. Обиженная печаль из-за того, что цель не достигнута и вряд ли когда будет достигнута, откладывается в малом сальнике, находящемся в верхней части брюшной полости, и тот начинает теснить другие органы вперед, назад или вбок – точно так же, как человек оттесняет мысленно других людей: отстающих – вперед; выскочек – назад; безнадежных – в сторону.

Человек, который высказывает свою точку зрения, поскольку не боится быть самим собой, непременно становится объектом перевоспитания. Чем сильнее становится его желание доказать, что он поступает правильно и потому не боится других людей, тем больше он на самом деле боится, и верх живота становится больше. Чем больше он пытается достичь цели исключительно духовно, тем живот больше вырастает. С увеличением размеров живота у человека возрастает и число воинственных недругов. Отчего так получается? Оттого, что большая любовь – это не любовь. Все, что является большим или малым, относится к обладанию. Любовь всегда принимается. Большая любовь, от бремени которой приходится страдать, отвергается.

Печалиться и плакать способно и животное, и человек. Скопление жидкости вызывается ощущением беспомощности из-за нереализованного желания изменить ближнего и жалостью к себе из-за того, что не добился своего. Желание изменить другого человека духовно либо душевно являет собой материалистическое отношение к жизни. Кто настолько материален, что желает переделать человека путем физического наказания либо путем порабощения, у того в верхней части живота вскоре возникают легко осязаемые последствия. Иными словами, возникают физические болезни.

Так и превращается человек в прах с ощущением, что жизнь прожита впустую. Изменяя других, на самом деле человек меняется сам. Самой тяжелой болезнью верха живота является рак, который указывает на то, как много человек страдает сам, пытаясь переделать других; как много бессмысленных мучений он уготовил самому себе.

Средняя часть живота

Верхняя граница срединной части живота проходит по линии пояса. Нижней границей является нижняя складка живота. В этой области находятся лишь тонкая и толстая кишка, символизирующие мать и отца, работа и дела которых определяют состояние средней части живота у ребенка. Как учит Лууле Виилма, родители, которые спокойно занимаются своими делами и своими делами, тем самым дополняя друг друга, способствуют здоровому состоянию тонкой и толстой кишки у ребенка. Если они хотят друг друга переделать, то есть если они недовольны друг другом как человеком, однако уважают друг друга как работника, то у ребенка могут возникать проблемы с верхом живота, но не с серединой.

По теории Лууле Виилма, если верх живота соотносится с духовным развитием человека в его целостности, то середина живота выражает то, как человек развивается в роли мальчика или девочки, мужчины или женщины, отца или матери, бабушки или дедушки и т. п. Иными словами, середина живота выражает деятельность человека в соответствии с его половой принадлежностью.

Оба пола воспринимаются противоположным полом в единстве своих достоинств и

недостатков. Как только эти достоинства и недостатки начинают разъединять в сознании, на них навешивают ярлык хороших либо плохих. В результате происходит насильственное превращение негатива в позитив, при котором выпячивается положительное, а отрицательное отодвигается в тень. Не ведая о том, что позитивная энергия является мужской энергией, а негативная – женской, люди усиливают внешнюю мужественность и внутреннюю женственность. Поскольку форма определяется содержанием, женская энергия определяет, что станет с мужской энергией. Когда их сумма доходит до критической черты – женская энергия разрушает мужскую (т. е. содержание разрушает форму).

Душа есть у человека и у животного. Человек, который воспринимает обе стороны жизни по отдельности, подобен животному, которым движет инстинкт выживания.

В отличие от животного, человек не только находится настороже, чтобы себя защитить, но и нападает. Нападает хотя бы на всякий случай, желая обезопасить свое будущее. Это означает, что он пребывает настороже не только для того, чтобы разгадать цели поведения ближнего, но и чтобы непременно ближнего переделать.

Свои мыслительные способности (т. е. способность заниматься собой) человек использует, чтобы переделать противоположный пол по своей мерке. Если это происходит в его желаниях либо в мыслях, у него в животе образуются газы. Если он делает это на словах, в середине живота образуется жидкость. Если он делает это на практике, в середине живота образуется опухолевый процесс.

Накапливание шлаков также является разрастанием. Не всякое разрастание вызывает опухоль, но всякое разрастание может обернуться жизнеопасной всеобщей мусорной свалкой. Как бы тщательно человек ни очищал себя физически – как изнутри, так и снаружи, это все равно что чистить себя, проживая на разрастающейся мусорной свалке. У того, кто использует свои мыслительные способности для освобождения духовных, душевных и материальных проблем, проблемы пищеварительного тракта ограничиваются скоплением газов.

Низ живота

В нижней части живота находятся органы малого таза: сигмовидная кишка, прямая кишка, часть половых органов и мочевого пузыря.

Низ живота нам говорит о том, насколько необходимы человеку его физическая жизнь и занятия собой на физическом уровне, т. е. в связи с любыми проявлениями материального мира.

Как пишет Лууле Виилма, сигмовидная кишка повествует о том, что нужно быть честным по отношению к самому себе и признавать собственные ошибки, – тогда ни жизнь, ни смерть не станут для человека проблемой. Человек, загнанный в тупик, начинает лгать и воровать. Если человек неспособен быть честным, он постепенно перестает быть человеком. Он становится телом, движимым жадной наживы. Ложь и воровство стали настолько привычными на сегодняшний день, что их возвели в почетный ранг. И никому невдомек, что чем больше человек лжет и ворует, тем больше поражена у него сигмовидная кишка.

Прямая кишка говорит о том, что если человек признается себе в своих ошибках – он уясняет как начало, так и финал. Ничто в нем не задерживается. Все выходит наружу.

Иными словами, все удается.

Половые органы говорят о том, что если человек занимается собой, он является человеком и способен на земном уровне сотворить божественно совершенное создание по своему образу и подобию – ребенка. Здоровый ребенок является венцом творческих способностей человека.

Мочевой пузырь говорит о том, что если человек достойным образом реализует на практике свои духовные способности, то очистительные процессы у него проходят полноценно. В этом случае мочевой пузырь служит лишь органом, вырабатывающим жидкость, необходимую для очищения тела.

Чем человек материальнее, тем серьезнее у него проблемы с низом живота. Это проблемы жизни и смерти, а также зачатия, рождения и воспитания последующих поколений. Тот, у кого проблемы с низом живота, – непременно очень несчастный человек.

Когда в животе возникает острая болезнь, мы не можем принимать пищу. Любая пища обостряет боль и страдания, даже если болезнь не затрагивает пищеварительного тракта. Поэтому при малейшем недомогании лучше всего соблюдать пост. Но не голодать. Если сказать себе: «Сейчас я буду поститься», – то ограничение в еде переносится легче. Если же сказать себе: «Сейчас я буду голодать», – то вряд ли что-нибудь получится. Почему? Потому что человек, желающий заняться тяжелой работой, должен хорошо питаться, чтобы иметь много сил. Голодание ослабляет его. Для того, кто желает быть сильным при любых условиях и не желает лишиться сил, даже одно-единственное запаздывание с приемом пищи равнозначно голоданию. Принуждая себя голодать, человек совершает над собой насилие.

Пост предполагает прежде всего возвышенные мысли, чему еда не способствует. Святые способны поститься месяцами, ибо размышления о такой святине, как жизнь, возвышает человека. Индивидуум может о том не ведать, но энергия слова, тем не менее, оказывает на него воздействие. Обучаясь посту, человек обучается тому, как возвыситься духовно. Как невозможно поститься за другого, так невозможно и возвыситься за другого. Физическую работу можно за другого выполнить, а духовную – нельзя. Тот, кто пытается это делать, – обрекает себя на страдания. Если же вдобавок винить себя за нереализованные желания, страдания усугубляются.

Голодая, человек запрещает себе самое необходимое для жизни. Постясь, человек дарит себе самое необходимое для жизни. Голодание унижает личность, пост возвышает личность.

Теория пищеварения Лууле Виилма

1. Пищевод начинается на уровне пятой чакры. Это указывает на то, что мировоззрение зависит от отношения. Как мы относимся к жизни, точно так же мы относимся и к пище. Кто любит жизнь, тот относится к ней с уважением. Любовь – это священнодействие. Невозможно любить на бегу, в суете. Кто любит жизнь, тот относится к пище с любовью, почитая ее, как святиню.

- Смысл приема пищи заключается в том, чтобы дать каждой клетке тела то, в чем нуждается именно данная клетка, и вывести из клеток все, в чем она больше не нуждается.

- Значение еды состоит в том, чтобы с каждым новым приемом пищи понемногу приближаться к идеалу. Собственно прием пищи является собой реализацию смысла и значения еды на физическом уровне. К сожалению, люди превращаются в автоматы, в которых хоть и запрограммирован процесс обработки пищи, но каждый по мере своей корысти черпает оттуда, что ему угодно, сколько угодно, когда угодно и как угодно. Любое желание, не считающееся с другими, выводит автомат из строя. Если кто-то берет слишком много, то кто-то лишается необходимого, и оба недовольны. Один швыряет свою оказавшуюся лишней и пришедшую в негодность корысть обратно в автомат, будто машина в чем-то виновата. Другой через клавиатуру вводит в память машины свою претензию: «Ты плохая!» В один прекрасный день машина останавливается и не начинает работать, пока из нее не выгребут мусор.

- Если в семье растет ребенок, самое время изменить отношение к еде. В приказном порядке этого делать нельзя. Если кто-то привык за едой читать газету, смотреть телевизор или громко разговаривать, тогда как вы воздаёте хвалу Господу и целуете кусок хлеба, то вам не следует принуждать человека менять свои привычки. Раз ему угодно заглатывать вместе с едой негатив, поступающий из средств массовой информации,— значит, он в этом нуждается. Если ребенок спрашивает, почему другие так делают, вам следует объяснить ему, что, видимо, человеку так нравится.

2. • Спросите у ребенка, как нужно делать правильно, и он вам ответит. Он может ответить совсем не так, как Вы ожидаете, если вы будете вести себя навязчиво. Если ребенку сказать, что хлеб или каша понимают, любят их или нет, то для ребенка это гораздо более конкретный разговор. Такие вещи ребенок понимает. Должно быть, вам известно, что путь к сердцу каждого ребенка разный, но язык один – язык чувств.

- Процессы, происходящие в полости рта и пищевом тракте, формируют отношение к пище. То, что выходит изо рта, и то, что в рот поступает,— равноценно. Это значит, что то, что идет от сердца, поступает в пищеварительный тракт. В процессе меняется лишь внешняя форма. Первостепенное значение имеет не слово или название продукта, а значение слова, которое выражает состояние души и от чего зависит, станет ли пища для тела другом либо врагом. Высказывая оценочные суждения относительно пищи, человек, по сути, выдвигает свои условия, чем блокирует целый ряд необходимых энергий.

- Нижняя часть пищевода проходит сквозь сердечную чакру, словно указывая, что первоначальное заблуждение можно исправить любовью. Начиная с желудка, остальная часть пищеварительного тракта находится в основном в зоне влияния третьей чакры, в зоне влияния энергии вынужденного положения. Как вы относитесь к вынужденному положению, так и оно воздействует на вас. Как правило, это отношение отрицательное и действует заразительно на все прочие наши отношения. Тот, кто усваивает заразный образ мыслей, у того пищеварительный тракт больной (это сегодня наблюдается у большинства людей). Руководствуясь свободной волей, человек живет без стресса принуждения и со здоровым пищеварительным трактом.

- Конец кишечного тракта находится в области первой и второй чакры. Это значит, что вместе с пищей жизнь дает нам жизненную энергию, которую мы в промежутке между ее приемами и высвобождениями используем либо себе во благо, либо себе на пользу. Кто живет сообразно потребностям, тот использует пищу себе во благо, и в теле не остается шлаков. Кто живет желаниями, тот исходит лишь из корыстных

соображений, и его пищеварительный тракт постоянно засоряется. Кто выискивает глазами, чем бы еще поживиться, тот может лишиться зрения.

- Перемалывание пищи зубами еще не означает окончательного ее измельчения, тем более, если зубы плохие или искусственные. В идеальном состоянии зубы – целые, белые, ровные – являются показателем рассудительности. Любая патология зубов свидетельствует о разрушительном воздействии ума на рассудительность.

- Ребенок является на свет по своей доброй воле, чтобы учиться. Именно учиться, ибо вся жизнь – это учеба. Учеба есть потребность. Если ребенка принуждать к учебе, то потребность становится желанием. А желание, в свою очередь, нежеланием, то есть протестом против учебы. Своеобразие принуждения определяет своеобразие протеста, а протест обуславливает особенности патологии зубов.

- Зубная эмаль является наиболее плотным видом ткани человеческого тела с наименьшим содержанием воды. Аналогичная степень плотности энергии на земле встречается у кристаллов. Лучше всего кристаллы сохраняются в недрах Земли. Когда же они попадают в руки человека, их начинают произвольно шлифовать, истребляя их истинную ценность. Ценность превращается в богатство. Иначе говоря, счастье превращается в радость, что по сути является несчастьем.

- Кто еще в детстве усвоил, что свои истинные ценности нельзя доверять корыстолюбивым оценщикам, у того зубы здоровые. Кто приходит к этому пониманию (неважно в каком возрасте), у того перестают разрушаться зубы. Кто думает о себе, что он стал рассудительным, тогда как сам является угрюмым, никому не доверяющим мизантропом, у того зубы разрушаются. Это значит, что не стоит кичиться своей рассудительностью даже перед самим собой.

- Алмаз – это конечный продукт самоочищения природы, то есть очищения духовного, а значит, являет собой совершенную уравновешенность физического уровня. Зубная эмаль не столь чистопородна, а потому легче повреждается, как и рассудительность, попавшая под влияние чужого ума. Она подвержена расщеплению, и в ней возникают трещины. Невидимые глазу трещины дают о себе знать повышенной чувствительностью зубов. Вначале зуб реагирует на холодное и горячее, а затем и на прикосновение. Это значит, что человек приобретает повышенную чувствительность ко всему, что касается его лично, то есть ко всему тому, на основании чего судят о рассудительности. Оценочные суждения губительны для рассудительности.

- Бриллиант является ограненным алмазом. Если мы начинаем шлифовать алмаз, то есть совершенство, мы насильно превращаем его в еще большее совершенство. В процессе обработки у алмаза обнаруживаются слабые места, и он разрушается. Он мог бы еще укрепить свои слабые места, но ему не дали времени. Вот алмаз и сломался. Так и у человека ломаются зубы.

- Когда вы освобождаете заикленность на своем уме и опыте материальной жизни, то обломки коренных зубов продержатся еще долго. Если корни зубов целы, то врачи надстраивают на этом фундаменте новые стенки. Желание урвать кусок побольше при помощи ума, при этом особенно не ломая голову, приводит к тому, что от передних зубов откалываются большие куски. Зуб ломается, когда человека совершенно внезапно охватывает желание урвать кусок побольше. Кариес возникает, когда большой кусок не обламывается и душу начинает точить червячок разочарования.

- Отчего повреждается зубная эмаль? Оттого, что человек желает доказать свою «бриллиантность» (проще говоря, превосходство). То есть желает выделиться, блеснуть среди других своим умом и красноречием. Откуда возникает подобное желание? Из ощущения никчемности, которое человек приносит с собой из предыдущей жизни и которое цветет пышным цветом с самого детства, если к ребенку относятся, как к пустому месту. Если его замечают, лишь когда семья отправляется в гости либо ждет прихода гостей. Чем в более раннем возрасте приходится доказывать свою «бриллиантность», тем раньше повреждается эмаль зубов. Это становится лазейкой для кариеса.

- У многих людей зубы годами чувствительны к холодному, горячему или сладкому, однако кариеса не возникает. Почему? Потому что если человек желает доказать свою «бриллиантность», но чувствует в той или иной ситуации, что это не удастся либо люди его все равно пока еще не поймут, он старается отшлифовать свой бриллиант еще больше, чтобы доказательство удалось. Подобное понимание заставляет человека заниматься собой, и ему недосуг взращивать червячка зависти к чужому уму. У него и без того хватает своих дел. В те минуты, когда вот-вот представится возможность доказать свою «бриллиантность», все чувства обостряются, однако выясняется, что люди опять-таки не готовы его понять, и зубная эмаль становится очень чувствительной.

- Особенно чувствительны дефекты эмали шейки зуба. Это означает, что самой большой проблемой является попытка доказать свою «бриллиантность» тем людям, которые заведомо относятся с пренебрежением к его уму. Шейка зуба отражает отношение к соответствующей проблеме. Чаще всего повреждается внешняя или резцовая поверхность эмали. Это означает, что человеку нужно, чтобы люди увидели его «бриллиантный» ум. Если это желание высвободить, вначале проходит сверхчувствительность зуба, а впоследствии возможно и восстановление эмали.

- Сверхчувствительные зубы рекомендуется чистить в течение некоторого времени пищевой содой либо зубной пастой с щелочной реакцией, чтобы нейтрализовать резко повышенную кислотность. Кислотность являет собой чувство вины. Ребенок ощущает вину перед своей рассудительностью из-за того, что позволяет людям считать себя глупым (то есть допускает упреки в свой адрес). На месте трещины в эмали легко образуется дырка – столь же легко, как возникает брешь в надтреснутой рассудительности. Замещение собственной рассудительности на чужой ум пломбой. Один человек ходит к зубному врачу с большим удовольствием, а другой идет туда, как на смертную казнь.

- Потребность следить за состоянием зубов есть потребность проявлять заботу о своей рассудительности, считает Лууле Виилма. Почему зубы чернеют? Почему на них возникает грязный, дурно пахнущий налет, отнюдь не означающий того, что у человека гнилые зубы? Это означает, что человек защищает свою душевную чистоту внешней нечистотой. Иными словами, спасает свою рассудительность под видом кажущейся глупости. Так он отгоняет от себя докучливых умников. Мы же считаем, что глупые люди не чистят зубы потому, что они не знают, что зубы должны быть здоровыми.

- Посмотрите на ослепительно белые зубы народностей, живущих в согласии с природой, и вы поймете, что им это знание ни к чему. Они и не должны заботиться о

состоянии своих зубов, потому что в этих людях живет потребность заботиться о своей рассудительности, иначе им грозит гибель. Итак, чистить зубы необходимо, так как мы делаем чересчур большую ставку на ум и тем самым ослабляем зубы. Поэтому займитесь освобождением своего ума и рассудительности.

- Многие страдают из-за дурного запаха изо рта, чем бы и как бы часто они ни чистили зубы. С точки зрения медицины, зубы, гайморовы пазухи, а также желудок у них в порядке, но иной раз запах идет такой, что человек сам его чувствует. Что это значит? Напомним, что состояние кожи отражает отношение человека к честности, а состояние слизистой оболочки – отношение ко лжи.

Неприятный запах во рту обусловлен состоянием слизистой оболочки и является сигналом опасности, предшествующим заболеванию слизистой. Запах предупреждает: не лги! Причиной лживости является желание быть хорошим, из-за чего человек скрывает свое плохое. Самая большая ложь – это когда человек говорит, что он не выносит лжи. В ком нет лжи, тот ясно видит чужую ложь и понимает ее причины, а значит, не вредит своему здоровью. Он относится отрицательно ко лжи, но не к лгуну.

- К числу наиболее распространенных заболеваний слизистой оболочки рта относится афтоз. Афты являют собой очень болезненные поверхностные язвочки на слизистой оболочке рта, вызываемые вирусом. Напомним, что вирусное заболевание возникает, когда человек обвиняет самого себя, а бактериальное – когда он обвиняет других. Таким образом, афт возникает, когда человек, не терпящий лжи, молча проглатывает чужую ложь, хоть и считает это постыдным. Когда человек стыдится своего поведения, сожалеет о нем, дает ему оценку, тем самым он обвиняет самого себя.

- У иного человека один афт проходит, и тут же появляется другой. Это значит, что человек страдает оттого, что не осмеливается либо не умеет противиться лжи, хотя считает это необходимым. У того, в ком зреет сильный внутренний протест против подлой лжи и вместе с тем осознание собственной беспомощности, сразу высыпает множество афтов. У того, кто испытывает жгучую ненависть ко лжи и к самому себе, поскольку не смеет высказать правду в лицо лгуну, развивается обширный афтоз с повышенной температурой, не позволяющий из-за боли ни есть, ни пить. Ребенка, перенявшего у родителей подобную ненависть, следует непременно отвести к врачу, так как без еды и питья он долго не протянет. Ему необходимо снять боль слизистой оболочки.

- Нередко появление афтов у малышей приписывают грибковому заболеванию. Грибковое заболевание означает губительную ожесточенность по поводу жизни. Испытывающий страхи родитель, в большей или в меньшей ли степени, непременно бывает ожесточен на жизнь. Поскольку он стал невосприимчивым, его собственная слизистая оболочка уже не реагирует на каждую мелочь. Ребенок, желая родителям добра, берет на себя их болезнь. Грибок препятствует излечению и без того болезненного афта. Чем острее детская боль, тем острее ожесточенность на жизнь у родителей, чаще всего у матери.

- Описывая иного человека, мы говорим: так зол, что брызжет пеной. Если вы задумаетесь, то поймете, что со словами или кулаками обрушивается на виновного тот, кто во всем ищет виновных на стороне. Исходит пеной тот, кто злится на себя из-за того, что не смеет обрушить на ближнего словесный гнев. Если человек не

желает выказывать своей злости, афты образуются на слизистой рта. Если человек желает выказать свою злость, афты образуются на губах и на лице.

- Если человек начинает высказывать свою злость и тут же замолкает, то его лицо скорее всего напоминает пенящееся горлышко пивной бутылки, ибо он еще больше распяляет свою злость своей половинчатой честностью. Подсыхающие пузырьки покрываются корочкой. Такое состояние проходит через несколько дней, не оставляя отметин, если человек осознает свою ошибку и высвобождением стрессов помогает исцелению кожи.

- Если человек обвиняет себя словами: «Ну почему я не сказал ему!..» – афты возникают во рту. Если словами: «Ну почему я сказал ему!..» – афты образуются на лице. Если словами: «Ну почему я сказал ему!..», но при этом сказанное прозвучало в пределах вежливости либо нормального тона, – афты возникают на губах, то есть в пределах нормального тона.

- Чаще всего на слизистой оболочке рта образуются вздутия. Отек всегда означает печаль. Печаль является бессильной злобой, но чем больше покорность человека, тем меньше он способен распознать в печали злобу. Отек десен свидетельствует о печали человека по поводу того, что он не сказал виновнику печали, что тот причинил печаль. Если человек опечален из-за некоей конкретной мелочи, то отекает десна вокруг одного зуба, а если опечален из-за всего – отекают все десны. Пока печаль не проходит, отечность не спадает. Когда возникает желание опечалить виновника печали, то есть желание отплатить ему той же монетой (что само по себе является мстостью) – тогда десны начинают кровоточить.

- У иного десны кровоточат всю жизнь, и ничего страшного не происходит. А другому, едва десны начинают кровоточить, ставят диагноз: пародонтоз, хроническое заболевание тканей, окружающих зубы, которое ведет к подвижности зубов. Как видите, стоит одному стрессу перерасти в другой, как возникают и другие болезненные явления.

- Если человек беспрестанно думает о мстительном ближнем и желает что-то предпринять, хотя бы объяснить ему, что так нельзя, если в минуту отчаяния возникает желание причинить ближнему боль, чтобы тот понял, сколько боли он причиняет другим, – то десны у него кровоточат постоянно, то больше, то меньше. Кто испытывает сильнейшее желание растерзать ближнего зубами, но желание сохранять репутацию человека интеллигентного вынуждает его стать бесчувственным, равнодушным сухарем, у того десны иссушаются, атрофируются. Возникает пародонтоз.

- Чем сильнее и всеохватнее подобное саморазрушение, тем скорее начинают выпадать зубы. Умерщвление собственных чувств во имя обретения интеллигентности являет собой воззрение, которое вызывает людское одобрение и которое крайне трудно изменить. Потому и пародонтоз крайне трудно поддается лечению и практически не поддается лечению медицинскому.

- Человек, больной пародонтозом, бывает немногословен, но его слов опасаются, ибо в них при всей их вежливости звучат обвинение, оценка, упрек, недовольство, страдальческая горечь. Появление пародонтоза можно предугадать уже в ранней молодости по такой черте, как равнодушие. Если человек в 20-летнем возрасте в ответ на просьбу ближнего предоставить ему свободу действий, бросает свое излюбленное: «А, мне все равно. Делай как знаешь», то неудивительно, если в сорок

лет у него развивается пародонтоз. Человек считает себя великодушным, предоставляя ближнему свободу действий, а великодушие является спутником гордыни. Гордыня – это желание быть лучше других. У человека с комплексом неполноценности гордыня гложет самое себя, пока изо рта не выпадут зубы.

- Не следует забывать, что жизнь ребенка начинается с момента его зачатия. Если любящие родители с уважением относятся к рассудительности друг друга и во всем друг с другом считаются, то у эмбриона закладываются полноценные зачатки зубов, и у ребенка зубы вырастут сильными и здоровыми. Зачатки зубов начинают развиваться с конца шестой недели беременности. Они полностью выражают взаимоотношения родителей. Если родители не способны думать наперед, то впоследствии придется много потрудиться, чтобы привести в порядок зубы ребенка.

- Есть нехитрый рецепт для родителей, желающих сберечь зубы ребенку: не вгрызайтесь в рассудительность детей своей мудростью! Научитесь уважать ребенка и его выбор. Если у вас созрел хороший план, поинтересуйтесь у малыша его мнением. Вы увидите, что ребенок всегда с вами согласится, поскольку явился на свет, чтобы все делать с общего с вами согласия и двигаться в общем направлении. Если его принуждать и подгонять – он начинает протестовать, и это вас обижает. Ибо вы отождествляете себя со своим телом и вам даже в голову не приходит, что ребенок протестует против принуждения, а не против вас лично.

- Дайте ребенку расти, вместо того чтобы воспитывать его насильно. Если вас покорило понятие насилия, то постарайтесь понять, что всякая попытка изменить ближнего по сути является насилием и препятствует его изменению. На свет мы появляемся по своей воле. Появляемся для того, чтобы измениться. Но когда нам это навязывают, – это становится насилием. Чем больше оно применяется по отношению к ребенку, тем ребенок становится агрессивнее. Сам он этого не понимает. Если вас задевает слово «насилие», то это знак того, что оно задело таящуюся в вас энергию насилия. Следовательно, ее следует высвободить.

- Между понятиями «расти» и «воспитывать» разница столь же большая, как между черным и белым. Для того чтобы расти, в первую очередь требуется время, а чтобы воспитывать, требуются розги. Помогут ли они, это уже вопрос иной. Об этом отдельный разговор.

- Первые зубы – молочные. Энергия молока есть потребность в том, чтобы другие наладили вашу жизнь. Беспомощный ребенок нуждается в помощи окружающих. Со временем он и сам научится налаживать свою жизнь, и тогда молочные зубы начнут выпадать. Ломающиеся молочные зубы говорят о том, что родители злоупотребляют своей добротой. Если молочные зубы не желают выпадать и вынуждают остальные зубы расти вкривь – это означает, что ребенку привито устрашающее представление о самостоятельной жизни. Он боится, что своим умом ему не обойтись. Растущие вкривь зубы подобны сдвигу в детском подсознании, что по сути и есть рассудительность.

- Растущие вкривь зубы указывают на то, сколько ребенку пришлось настрадаться еще в материнском чреве, со стиснутыми зубами наблюдая за лишенными всякого здравого смысла отношениями между родителями. Если после рождения у ребенка гноятся глаза либо они подвержены воспалению – это служит предупреждением, что зубы начнут расти вкривь. Родителям это должно говорить о том, что еще не поздно исправить ошибки, ведущие к дефектам детских зубов.

- Зубные протезы, они же искусственные зубы, заменяют собственные. Внешне они идеальны, и чем их больше, тем больше внешней идеальности. Чем сильнее вы желаете нравиться умным людям, тем безропотнее абсолютизируете чужой ум. Это может привести к тому, что вы перестанете внимать голосу сердца. Если у вас осталось еще хоть несколько собственных зубов, научитесь пропускать все знания через сердце, ибо так они становятся вашей рассудительностью. В свое время вы учились в школе, а значит, вобрали в себя мертвую мудрость. Теперь отпустите ее. И она станет живой мудростью.

- Если вы погубили свои зубы (то есть рассудительность) и их вам удалили, и, пройдя через период страданий, вы достигли нового уровня рассудительности, то протезы сидят как свои. Вы не говорите о них «фальшивые зубы», то есть не протестуете против фальши, а счастливы оттого, что изобретена замена для недостающих у вас частей тела. Вы не говорите «искусственные зубы», а значит, не похвалитесь творением, которое создано не вами лично. Вы благодарны стоматологам – и новые зубы ничуть не хуже собственных.

- В зубах отражается как прошлое человека, так и настоящее и будущее. Вряд ли вы помните, как появлялись у вас зубы. Но вспомните, как они появлялись у вашего ребенка или внука. Точно так же проявляется и его рассудительность. У иных первые зубы прорезаются в возрасте нескольких месяцев, зато остальные заставляют себя долго ждать. Это значит, что проявления детской рассудительности не вызвали ощущения счастья. То, что является сокровищем, вызвало радость, а то и вовсе осталось незамеченным. Этот ребенок явился на свет, чтобы как можно раньше начать жить своей рассудительностью, ибо в прошлой жизни позволил окружающим взять над собой власть. Прорезавшиеся слишком рано зубы должны послужить родителям предупреждением, которое гласит: не навязывайте мне свой ум, а научите развивать мою рассудительность.

- Во многих семьях появление первого зуба у ребенка воспринимается как настоящий праздник. Не следует недооценивать проявлений у ребенка рассудительности, тогда и остальные зубы будут прорезаться легко. Нужно внимательно следить за развитием ребенка, придавать большое значение своеобразию его интересов. Это необходимо для того, чтобы способствовать развитию ребенка. В то же время нельзя превращать ребенка в «пуп земли». В семье, где все крутится вокруг ребенка, рано или поздно все идет кувырком. Большинство родителей вынуждают детей делать то, что кажется полезным и выгодным им самим. Чем сильнее принуждение и чем сильнее детский протест, тем хуже у ребенка состояние зубов. Судьба зубов зависит от того, как протекают беременность и первый год жизни.

- У некоторых детей первые зубы режутся в годовалом возрасте или еще позже. Это значит, что у ребенка не было повода проявить свою рассудительность. Если процесс прорезания зубов сопровождается беспокойством, постоянной потребностью чесать десны, обильным слюноотделением, нарушением пищеварения и повышенной температурой – это говорит о том, что ребенок боится обнаружить свою рассудительность. Почему? Потому что родители кичатся своим умом, а ребенка ни во что не ставят. Если же зубы режутся столь незаметно, что обнаруживаются, лишь когда об них звякнет ложка, – это значит, что ребенка уважают.

- У зуба имеется верхушка и корни. У иного человека верхушки зубов хрупкие,

чувствительные, ломаные, тогда как корни сильные. А бывает и наоборот. В какой бы связи ни употреблялось слово «корни» – в словах или в мыслях – оно всегда метафорически обозначает родителей. Сам же человек всегда соотносится с верхушкой, с венцом. Каким венцом вы являетесь для родителей, зависит от вас самих. Большинство зубов начинают разрушаться с верхушки, ибо человек недоволен своим умом.

- Слишком длинные, кривые и с прочими особенностями зубные корни характеризуют родителей точно такими же словами. Если корни верхних зубов прорастают в верхнечелюстные пазухи, это значит, что вы позволяете родителям таким образом вращаться в ваше будущее (то есть укореняться в нем), что у вас возникают по этому поводу осложнения. Зубы причиняют вам такие же страдания, какие причиняют родители.

- Возникшее под здоровой верхушкой гнойное воспаление корня, как правило, приводит к удалению зуба. Стоматолог может пытаться сотворить чудо, но если человек невыносимо унижен тем, что родители либо пожилые люди упрямо отстаивают свою правоту, и больше не может и не желает этого терпеть, то гнойный процесс может привести к остеомиелиту челюстной кости. Гнойное воспаление происходит от невыносимой униженности. В подобном кризисном состоянии лечение мыслями запрещается.

- У каждого зуба своя энергетика. Кто воспринимает духовность как одно большое целое, у того зубы одинаковой величины. Кому предначертано судьбой следовать одному или другому руслу духовности, у того зубы разной длины и ширины. Укорачивая те, что подлиннее, надпиливанием из эстетических соображений, человек усложняет для себя реализацию своего потенциала развития.

3. • Широкие зубы указывают на потенциал материального развития. Они несколько крепче по сравнению с длинными, ибо страх лишиться куска хлеба и последней одежды способствует разумному хозяйствованию, то есть серьезному, идущему от сердца отношению к хозяйственным проблемам. Если толковый хозяйственник подхватывает чужую мудрость, однако не пропускает ее через себя, то его предприятия прогорают, и вдобавок начинают болеть зубы, словно одного хозяйственного краха ему мало. Пословица гласит: где тонко, там и рвется. Это значит, что если в жизни что-то не так, то и здоровье тут же начинает барахлить. Умные люди никак не хотят увязывать между собой эти две вещи, тогда как жизнь красноречиво доказывает обратное.

- Редкая расстановка зубов говорит о том, что у рассудительности хватает пространства для материального развития. Тесно стоящие зубы говорят об обратном. Если зубам так тесно, что они налезают краем один на другой, – это значит, что человеку не имеет смысла упираться из-за материальных проблем – все равно у него ничего не получится. Такова судьба. Не исключено, что он обретет материальные ценности посредством духовности при условии, что ему еще в детстве позволяли идти дорогой духовного развития и не принуждали становиться сначала умным, затем богатым и наконец счастливым.

- Внутреннее состояние зубов, с точки зрения медицины, зависит от наличия в организме кальция и фтора. Внешнее состояние зависит от чистоплотности. Фтор обладает энергией движения к духовному, основанной на материальности. Иными словами, фтор придает энергии развития форму растущей пирамиды, которая, как вы

знаете, основанием опирается на землю, а вершиной устремляется в небо. Нехватка фтора превращает строительный материал, из которого выстроена пирамида, в глину, которая при избыточном содержании воды (а значит, печали) расплзается по поверхности, словно тесто. А при недостаточном содержании воды (то есть когда человек льет слезы от жалости к себе) становится ломкой, крошащейся от малейшей нагрузки.

- При избыточном содержании фтора пирамидальная энергия становится чересчур остроконечной, чересчур устремленной ввысь, чересчур агрессивной. Подобно тому как человек штурмует опорные столбы духовности, желая поумнеть, ибо считает ум духовностью, а духовность умом, так и добавляемый в продукты питания и в зубную пасту фтор атакует зубную эмаль, оставляя на ней коричневые пятна. Происходит это соответственно тому, какую цель преследует человек, желающий поумнеть. Когда фтор добавляют в питьевую воду в местности, бедной фтором, мы имеем дело с благодатной заботой о здоровье населения. Но то, что фтор содержится во всякой зубной пасте, – это уж слишком.

- Из рта пища попадает в пищевод. В процессе работы необходимо продумывать каждое движение. В маленькое отверстие большой кусок не протолкнешь, не повреждая при этом отверстия. Многие люди желают проглотить кусок побольше – в переносном, духовном смысле, и он застревает в пищеводе, но уже не в переносном, а в прямом, земном смысле.

- Пищевод – это не просто канал, по которому проходит пища. Пищевод показывает, посредством кого или чего, то есть с помощью кого или чего, человек намеревается осуществить свой грандиозный план. У кого планы всегда непомерные, у того происходит сужение пищевода. Почему? Потому что непомерные планы сопровождаются страхом не добиться желаемого. Это вызывает постоянное спастическое, т. е. суженное, состояние пищевода, который от больших кусков пищи растягивается и травмируется. Испытываемые человеком обида и униженность из-за того, чего не добился, вызывают воспаление на том же участке.

- Человек, который не в состоянии отказаться от великих желаний, не отказывается и от больших кусков пищи. Отказываться не позволяет человеку убеждение, что он имеет право требовать желаемого. Ибо отказ для человека, обуреваемого страхами, равносителен сдаче позиций, предательству. Измене, в том числе и тому, чего еще нет, – цели. Кому предательство ненавистно, тот не отказывается от своего, даже если оно тем самым истребляется. Это означает, что человек попадает в зависимость от своих желаний. Состояние зависимости приводит к тому, что пораженные воспалением ткани рубцуются.

- Рубец стягивается, или сужается, так же скоро, как скоро возникает ощущение, будто жизнь держит вас за грудки и не дает идти вперед. Держать человека за грудки может только чрезмерное чувство ответственности, оно же чувство долга. Чем активнее названные стрессы, тем вероятнее, что ткань подвергнется разъеданию, за чем последуют принципиально те же изменения в пищеводе.

- Кто считает себя вправе настаивать на том, чтобы его планы безоговорочно принимались, чтобы для их осуществления создавались особые условия либо чтобы с планами повременили до лучших времен, у того возникают дивертикулы пищевода – мешковидные выпячивания. Большое количество заглатываемой пищи растягивает пищевод, еда попадает в дивертикул, и не выходит оттуда, а затем начинает гнить и

вызывает воспаление. Ощущение, будто в груди застрял кусок, может длиться годами, пока врач не догадается назначить специальное обследование пищевода. Если человек считает, что его планам не дают хода нарочно, что его умышленно желают таким способом оскорбить и над ним поиздеваться, то у него развивается рак пищевода.

- Из пищевода пища попадает в желудок. У многих людей еда в желудке появляется будто случайно, так как желудок не подготовлен к перевариванию пищи. Напомним, что желудок заболевает, когда человек принуждает себя к работе. Не будь страхов – не было бы и злобы, к которой относится и собственное принуждение.

- Человек, не ведающий страхов, испытывает счастье от того, что имеет возможность выполнять работу. Если в человеке сидит страх приступить к чему-либо, то он боится браться за любое дело, в том числе и за работу. Его желудок подобен складскому помещению, в которое что-то набросали, словно в мешок, а что именно – его не касается. Он делает вид, будто занят более важными делами. Страх начинать новое вынуждает человека изобретать самые разные отговорки, чтобы не браться за дело, даже если замысел прекрасен. Отговорки могут звучать убедительно для окружающих, и лишь желудок знает истину, вследствие чего и заболевает.

- У человека, обладающего развитым инстинктом собственника, но не имеющего ничего за душой, вопреки желаниям, возникает полное равнодушие к чужим делам. В других он видит себя и безнадежно машет рукой, когда речь идет о чужих начинаниях. Со временем уже и собственные начинания вызывают у него ощущение безнадежности, ибо без посторонней помощи ему не обойтись. Невзирая на все попытки заставить себя действовать, человека охватывает состояние безысходности, что приводит к вялости желудка. Вялый желудок растягивается независимо от того, есть в нем пища или нет.

- Принято считать, что увеличенный желудок является следствием переедания. Так оно и есть. Однако переедание является не причиной, а следствием. Переедание вызывается желанием иметь как можно больше. Это желание приказывает желудку стать больше – и желудок увеличивается в размерах. Вместе с тем рецепторы насыщения начинают требовать, чтобы желудок не пустовал. Рецепторы насыщения реагируют на нежелание произносить пустые слова и делать пустую работу, нежелание тратить время на пустое дело. Если человек испытывает эти оба стресса – желание много иметь и нежелание делать пустое дело, то в его желудке умещается невероятное количество еды и питья.

- Кто желает много иметь, тот начинает требовать того же и от других, и те начинают протестовать. Так, у человека может быть протест против чрезмерных желаний и нежелание выполнять пустую работу, следствием чего является маленький, конвульсивно сжавшийся желудок. Человек перегружает его пищей, как перегружает график дел на день. После еды в желудке не должно оставаться ни сантиметра пустого пространства. Если пустое пространство остается, у человека портится настроение. Если порция еды рассчитана не точно и человек из вежливости вынужден доест все до конца, то последние куски он будет есть через силу, однако настроение у него будет испорченным.

- Уравновешенный человек не спешит, а потому и не становится медлительным. Испуганный человек спешит, пока не обессилеет, после чего движется все медленнее и наконец останавливается. Точно так же работает его желудок. Едва

волооча ноги от усталости, мы принуждаем себя делать одно, другое, третье, в том числе заставляем себя принимать пищу, поскольку знаем, что она придает силы. Но никто не задается вопросом, нужно ли все это нашему телу, частью которого является желудок.

- Уставший от принуждения желудок не успевает завершить свою работу к следующему приему пищи и подает об этом знак ощущением сытости, однако к нему не прислушиваются, ибо для работы человеку требуется побольше сил. Представьте себе резиновый мяч, в котором собирается еда. Набивают ли его сразу или понемногу – результат один. Различие заключается лишь в содержимом и во времени, в течение которого изменяется и само содержимое.

- Поглощенное в спешке чрезмерное количество пищи выдаивает у желудка весь пищеварительный сок. Сок перестает вырабатываться, возникает сухость, и переваривание пищи прекращается. Пища начинает гнить. Гниющая пища застаивается в желудке. Привычка есть в спешке рождает привычку есть помногу, невзирая на то, что желудок еще полон.

- Чрезмерный аппетит возникает не из-за нехватки калорий, а вследствие дефицита жизненно необходимых элементов – минеральных веществ и витаминов. Речь идет не о количестве, а о качестве пищи. Переедание происходит не из-за того, что человек еще не наелся, а из-за того, что вместе с пищей он недополучает необходимых веществ. И дело не в том, что в пище не содержатся вещества, которые уравновесили бы конкретный стресс, а в том, что тело не в состоянии извлечь данное вещество из пищи.

- Почему так происходит? Потому что пища не может дать человеку необходимого, если человек не способен брать от жизни то, что она предлагает. Пища дает нам все, что необходимо. Чем выше требования человек предъявляет к еде, тем больше из еды извлекает. К сожалению, обычно это прямо противоположно потребности.

- Уравновешенный человек не испытывает от еды ощущения сытости – он испытывает чувство удовлетворения, ибо пища ни на секунду не застаивается у него в желудке. В действительности пищеварение представляет собой невероятно быстрый, непрерывный процесс, при котором расщепление, всасывание, усвоение и выделение происходят одновременно. Пища дает человеку в первую очередь то, что ему необходимо для жизни. Результат зависит от того, чем для человека является жизнь. Для одного это только существование физического тела; для другого – прежде всего существование физического тела; для третьего – только наличие духовного тела; для четвертого – прежде всего наличие духовного тела. Пища отдает все сполна тому, кто ничего не отрицает, осознавая двусторонность жизни, и понимает, что жизнь начинается с неба, но без земли не было бы и жизни. Подобно тому как небо дает земле, так и земля дает небу.

- Объясняя патологию, вызванную неправильным питанием, Лууле Виилма отмечает следующее: большинство людей мечутся между хорошим и плохим. Они желают хорошего и устремляются за ним либо протестуют против плохого и прячутся от него подальше. Точно так же происходит выделение пищеварительных ферментов – получить все хорошее и оттолкнуться от всего плохого. У каждого пищевого продукта есть свой особый энергетический букет, у каждого питательного вещества – свой. Бесчисленное множество продуктов питания содержат все три питательных вещества: белки, жиры и углеводы. Их в свою очередь можно

подразделить на растительные и животные.

- Бывает, что какая-то еда с самого начала приходится человеку не по вкусу, а если его вынуждают ее есть – в нем зреет протест, ведущий к полному неприятию данного продукта. Так возникает окончательный протест против одного вида энергии, именуемый аллергией. Питательное вещество с той же энергией входит в состав многих продуктов. Если вначале они просто не нравятся человеку, то позже он их на дух не переносит и в конце концов желает их истребить, поскольку есть их надо, а у него к ним тяжелейшая форма аллергии. Никому и в голову не приходит, что неприятие пищи возникает из-за того, например, что человеку неприятно выполнять чужие распоряжения. Первоначально это не имеет никакого отношения к еде. Аллергия к еде – серьезная проблема.

Жизнь состоит не только из материального. Тело – это конструкция, которую мы можем соорудить, словно из кубиков, если точно знать, куда что ставить. Это знание дает наука. Если же мы не учитываем того незримого, что вдыхает в данное тело жизненный дух, то от знаний нет никакой пользы. С развитием науки и знаний усугубляется однобокое материальное – потребительское – отношение к жизни. Если анализ показывает, что у человека недостаток в каком-то веществе, то виновата еда, хотя человек питается в принципе тем же, что и всегда.

- Интеллект сводит духовные недостатки к физическим. Работа над собой заменяется работой над другими. Чем больше это практикуется, тем больше потребность устранить недостатки. Так были изобретены пищевые добавки, что само по себе вещь хорошая. Однако может случиться, что необходимое вещество оказывается вредным, если тело в данный момент в нем не нуждается. Если человек не приемлет чего-то душой, то как может тело усвоить то же самое, взятое из аптечной склянки?

- Возможно, вы задаетесь вопросом, почему вообще производятся пищевые добавки, раз они не помогают? Все на этом свете делается из благих побуждений. Если человек доведен до крайнего истощения голоданием либо болезнью, ему нужны пищевые добавки до тех пор, пока он не встанет на ноги. Если в них верить, эффект бывает особенно сильный. Физическое тело получает недостающие вещества. Если человек осознает причину своего кризисного состояния, он тем самым устраняет духовный дефицит. Если же он этого не осознает, ему приходится к хорошему прибавлять все больше хорошего же, пока не возникает неизлечимая болезнь. Болезнь возникает от зашлакованности тела.

- Тем, кто бросает деньги на ветер, приобретая красиво оформленные баночки с пищевыми добавками, Лууле Виилма советует вернуться к простой пище и чуточку потрудиться над гарнирами. Тогда вы будете лучше относиться к еде и лучше ее усваивать. Еще лучше было бы приготовить еду из того, что растет на грядках. А лучше всего – выращивать продукты самому. Если это нереально, то выращивать зелень на подоконнике может каждый. Но если и это невозможно, приобретайте сушеную, замороженную либо законсервированную продукцию местного производства: зелень, фрукты и овощи.

- Многие, к счастью, должным образом оценили отечественные товары. Но многие за неказистым внешним видом местной продукции не видят ценного содержания, как не видят скрытого плохого за эффектным внешним видом импортных товаров. Точно так же растрачиваются ферменты поджелудочной железы, которым приходится

расщеплять ненужные телу вещества – например, консерванты и прочую химию. Об их усвоении и говорить не приходится.

- Консерванты изобретены с благой целью, а то, что с ними перебарщивают, – дело уже иное. Простой критикой мы ничего не добьемся. Научитесь их распознавать, избегать, а также выводить из тела. Каким образом? Постарайтесь прочувствовать, какую энергию они в себе несут, и отпустите эту энергию на волю, тогда и химия выведется наружу.

- Во всем мире широко рекламируются заменители сахара, проверенные и одобренные медициной. С точки зрения калорий и привлекательных форм тела они хороши, но не настолько, насколько принято считать. В прочих отношениях они представляют собой опасность. Заменители сахара приводят к тому, что стенки капилляров пропитываются кровью. В результате они разрушаются, подобно тому, как разрушается в стене деревянного дома пораженная грибками балка. Чем капилляр тоньше, тем быстрее разрушается. Поскольку капилляры глазного яблока, почек и мозга наиболее хрупкие, то они и повреждаются чаще всего.

- У диабетиков кровеносные сосуды и без того хрупкие из-за повышенного содержания сахара в крови, поэтому им ни в коем случае не следует потреблять заменители сахара.

- У каждого пищевого продукта своя энергия. За один прием пищи мы поглощаем тем более сложный энергетический «букет», чем пища разнообразнее. Чем больше человек налегает на пищу животного происхождения, тем сильнее подавляется страх, что повышает внутреннюю взрывоопасность. Неумение сосредоточиться полностью на еде (то есть посвятить себя исключительно ей) оборачивается тем, что человек забрасывает в себя пищу, но это отнюдь не означает, что пища будет переварена. Наспех проглоченная еда хотя и следует, куда ей положено, но закисает и загнивает.

- Своим невниманием мы унижаем еду, как и нас самих унижает людское невнимание. Сами того не замечая, мы мстим еде. Ощущение беспомощности, вызванное тем, что мы не в состоянии унижить унижающего, оборачивается приступом гнева, в результате чего желчь выплескивается наружу. Только теперь у сдержанного человека начинается процесс переваривания пищи. Конечно, это не восполняет ущерба от испортившейся пищи.

- На одном из этапов пищеварения пища поступает в тонкую кишку. Тонкая кишка указывает на отношение человека к труду матери, жены, вообще женщины. Женские дела считаются мелочами материального мира. Можно предположить, что подобное отношение сформировано мужчинами. На самом деле это мнение самих женщин. Чем сильнее становятся эмоциональные, то есть женские, желания, тем ничтожнее кажутся работы, именуемые женскими. Презрение к житейским мелочам может сложиться у ребенка еще в материнской утробе. Отрицательное, ироничное, высокомерное отношение к женскому труду – это то же самое, что отрицательное, ироничное, высокомерное отношение к тонкой кишке. Возникающие болезни отражают данный образ мыслей.

- В тонкой кишке начинается процесс всасывания, усвоения всего необходимого. Кто жаждет совершить нечто великое, могучее, вечное и мелочей не видит в упор, у того центр пищеварения сосредоточивается в тонкой кишке. Если он не желает отвлекаться на мелочи, не желает тревожиться из-за них, то в действительности не желает, чтобы несделанные мелочи вызвали у него чувство вины. Такое нежелание

(оно же желание избавиться от мелких помех) может вызвать сильный понос в момент наивысшего упоения большим делом.

- Если нежелание замечать пустяковые дела выражено не столь сильно, понос не возникает. Зато возникает другое, менее заметное. Эстонская поговорка гласит: «Голод глаза застит». Таким образом, если человек стремится лишь к великому и прекрасному, его тонкая кишка перестает извлекать из пищи вещества, необходимые для зрения на близкое расстояние. Зато он прекрасно видит крупные предметы на большом расстоянии. Если тяга к большому и прекрасному растет, тогда то, что еще вчера казалось большим и прекрасным, сегодня таковым уже не считается. Иначе говоря, человек перестает видеть то, что видел прежде. Зрение ухудшается.

- Корыстолюбие бывает разных оттенков, и им соответствуют разные болезни. Если корыстолюбие перерастает в жадность, то чем сильнее желание человека заполнить что-то как можно скорее, как можно больше и как можно лучшего качества, тем меньше в тонкой кишке оказывается веществ, пригодных для усвоения. Бездействующая тонкая кишка начинает вариться в собственном соку, подобно женщине, которой нечем заняться. У женщины, которая не терпит праздности и самолюбования, тонкая кишка заболевает. Это значит, что если женщина ищет счастье лишь на материальном уровне, ей необходимо выискивать деятельность, пусть даже это будет работа над собой.

- Женщина, которая счастлива тем, что ей что-то дают, не пользуется этим в одиночку. Она счастлива, если может поделиться с другими. Женщина созидает великий духовный мир, ее физический мир начинается с мелочей. Если она находит счастье в домашних хлопотах, тонкая кишка у нее в порядке. Если она говорит, что ей нравится хлопотать по дому, а у самой есть домработница, то она лжет, и в ее тонкой кишке затаивается болезнь. Женщина, которая работает и проклинает свою женскую долю, наверняка страдает болезнями живота.

- Женщина, которая не доверяет мужчинам и мужским делам, вторгается на мужскую территорию, тем самым не дает мужу исполнять свою мужскую роль. У нее также заболевает тонкая кишка, ибо она пренебрегает женской работой.

- Если женщина выполняет мужскую работу, ибо в данный момент иначе нельзя, и не делает проблемы из того, что ей приходится заниматься не своим делом, то кишечник у нее в порядке.

- Женское корыстолюбие, нацеленное на крупную добычу, тормозит продвижение пищи. Подобный образ мыслей отражается в неприятном ощущении вздутости вверху живота и вокруг пупка, возникающем после приема пищи. «Хочу заполучить все, так как доверять никому нельзя», «Хочу сама со всем управиться», «Не хочу просить помощи со стороны» – такая позиция оборачивается отчаянием, когда женщина видит, что самой ей не справиться. Отчаяние из-за своей беспомощности приводит к тому, что вскоре после еды вся пища выводится наружу в виде поноса, однако ощущение вздутости не проходит. Это – печаль из-за того, что все получилось прямо противоположно потребности.

- Всасывание в пищеварительном тракте – процесс длительный. Как известно, у плохого ноги быстрее. Так в результате поноса из тела выводятся необходимые ему вещества, тогда как ненужные остаются внутри, раздражая слизистую кишечника. Высвободите свое ощущение вздутости, тогда живот опадет, словно лопнувший воздушный шар, причем без отрыжки и без газов.

- Если человек живет со знанием того, что всякого рода мелочи – это его удел, ибо никому до них нет дела, то он повсюду сует свой нос. Он не осознает, насколько надоедлив, пока ему не скажешь прямо – не мешай. Испуганное рвение – это трагедия.

Трагизм являет собой перебарщивание, при котором из мухи делают слона, а из пустяка – проблему вселенского масштаба. Трагизм бывает разного рода, а трагизм, связанный с трудом и делами, обитает в тонкой кишке, ведь недаром тонкая кишка выражает отношение к мелким, а значит, женским работам, и все нездоровые симптомы либо болезни тонкой кишки неизбежно связаны также с женским трагизмом.

Трагизм проявляется во внезапном смятии чувств, потоотделении и сверхэмоциональных словах «Господи, что теперь будет!» либо «Господи, что будет, если ничего не получится!»

- Поскольку трагизм выражается в потоотделении, то потоотделение тонкой кишки выражается в виде поноса. От особенностей трагизма зависят и особенности потоотделения. Иной раз все тело внезапно покрывается влажной испариной, а иной раз местами пот течет ручьями. Это означает, что если человек держит в узде трагизм, связанный с работой и делами, то его тонкая кишка лишь увлажняется, и ее содержимое, возможно, разжижается совсем незначительно, после чего выводится наружу вследствие спазма кишечника – болезненного либо безболезненного. А если сознание пронзает мысль: «Боже, что я наделал!» или «Боже, как я мог забыть это сделать!» – то такой же молнией пронзает и живот, и человека моментально «проносит». Понос продолжается до тех пор, пока длится трагическое отношение.

- Повторный трагизм ведет к трагедии. Любая болезнь – это своего рода трагедия. Если трагизм подобен внезапной вспышке страха, за которой следует активное отторжение либо выплеск нежелательного, то трагедия – это когда человек внезапно попадает в безвыходное положение, из которого не способен выпутаться.

- Трагизм являет собой суетливость, трагедия же – застой. Наиболее тяжелой болезнью состояния неподвижности является рак.

- Кратковременная приостановка жизнедеятельности, то есть функции тонкой кишки, вызывает тошноту и рвоту, если человек боится будущего и желает вернуть прошлое. Если человек все же берет себя в руки и заставляет себя думать о будущем с надеждой, при этом понимая, что занимается самообманом, то он лишь откладывает на завтра связанную с работами трагедию. В результате развивается долихосигма – удлинение и расширение сигмовидной кишки.

- Энергия трагизма настраивает человека на революционную волну, что вынуждает его развивать кипучую деятельность по поводу каждой мелочи – суетиться, бегать, бороться, доискиваться, требовать справедливости, словом, раздувать мелочь до таких размеров, что мирным способом проблему уже не решить. Трагизм рождает чувство, что если ничего не предпринять, случится нечто ужасное, и, чтобы это ужасное предотвратить, человек становится революционером, прежде всего в своем доме либо в каком угодно коллективе.

Лууле Виилма пишет: «Если у вас была операция по поводу тонкой кишки, не важно вследствие какой болезни, то вам нельзя больше взваливать на себя много дел. Это значит, что нельзя запихивать в прооперированную кишку различные проблемы по поводу работы

– разойдутся швы».

- Трагизм сопровождается слезами и нездоровьем. Человек, отчаявшись, желает от всего избавиться. Это значит, что если вы желаете побыстрее избавиться от слез, то ваша тонкая кишка отзывается однократным приступом слабой либо сильной боли, в зависимости от того, как сурово вы относитесь к слезам, и за болью следует понос. Если после посещения туалета проблема уже не вспоминается, этим дело и ограничивается. Если же вспоминается – значит, жди продолжения.

- Нетерпимость к слезам, проливаемым по поводу работы и дел, приводит к тому, что ваша тонкая кишка начинает проливать слезы, как только вас охватывает отчаяние из-за неспособности успокоить человека, плачущего по пустякам. Поскольку справиться с ощущением трагизма человек может лишь сам, то будет лучше высвободить свою энергию трагизма, и она перестанет вас тревожить. Если вы желаете скрыть свой испуг по поводу содеянного либо того, что позабыли сделать, то в животе у вас начинается урчание, однако, несмотря на позывы, ничего не получается.

- Толстая кишка справляется со своей задачей точно так же, как справляется с мужской работой мужчина. Кто любит работу – тот справляется. Кто рассчитывает многого добиться и потому берется за большое дело – тот свою работу боится и ненавидит, и у того толстая кишка наверняка не в порядке. Отрицательное отношение к отцу, мужу и мужским делам ведет к заболеванию прямой кишки как у мужчин, так и женщин. Помимо отношения к мужской работе толстая кишка отражает проблемы, связанные с незавершенными делами.

Толстой кишке ничто не угрожает, если человек: с любовью принимается за неделанную работу; с любовью завершает недоделанное другими; с любовью принимает из чужих рук незавершенную работу.

Поскольку большинство людей считают такую работу унижительной, толстая кишка у них воспалена. Небольшое скрытое воспаление, как и небольшая скрывающаяся униженность, в большинстве случаев остается незамеченным. Оно служит почвой для развития более тяжелых болезней.

- Обида по поводу незавершенных работ так или иначе копится в толстой кишке. Толстая кишка заболевает, причем заболевание может оказаться настолько тяжелым, что лишает человека трудоспособности. Например, хроническое воспаление толстой кишки делает человека инвалидом.

- Неутихающие боли, внезапные приступы боли, громкое газообразование, выброс газов в самом неподходящем месте, бессистемное чередование запоров и поносов – все это делает невозможной работу в интеллигентной среде. Человек, который с детства был вынужден утверждать себя трудом, оказывается в трагической ситуации – он должен работать и не может, либо же работать ему запрещают врачи, пока он не выздоровеет.

- «Должен» и «нельзя» составляют две грани единого целого – вынужденного положения. Болезненный процесс можно заглушить гормонами, толстую кишку можно укоротить хирургическим путем, однако проблема остается и болезнь никуда не исчезает либо становится еще злее. Как и сам больной, который после всех перенесенных страданий так и не обретает здоровья. Причина этого – в неумении разглядеть себя в других и, соответственно, заняться исправлением своих ошибок.

- Чем больше человек утверждает, что все и всегда делает правильно, тем меньше он признает свои ошибки – свою зашлакованность, ибо боится обнаружить свое подлинное лицо, и так же ведет себя его толстая кишка – оставляет в себе шлаки.

- Толстая кишка длинная и широкая. Она состоит из восходящей ободочной кишки, поперечной ободочной кишки и нисходящей ободочной кишки. «Желаю возвыситься, не желаю унизиться» – таковы воззрения, ведущие к заболеванию восходящей ободочной кишки. Кто желает возвыситься, преодолевая страхи (то есть подавляя их), но желаемого не достигает, у того поражается восходящая ободочная кишка.

- Кто желаемого добивается и считает это своей исключительной собственностью, тому вряд ли приходит в голову, что он держится мертвой хваткой за то, что его возвышает. Это то же самое, как если бы схватиться за восходящую ободочную кишку и не давать ей жить своей жизнью. В результате восходящая ободочная кишка заболевает.

- Поперечная ободочная кишка отражает проблемы, связанные с жадной наживы и корыстолюбием. Чем сильнее желание заполучить все то, что попадает ему на глаза и о чем слышат уши, тем тяжелее заболевает поперечная ободочная кишка, если желаемое не достигается. Чем быстрее человек желает что-либо заполучить, тем быстрее развивается болезнь. Умей человек задаваться вопросом: «А нужно ли мне то, что я сейчас желаю?» – то в половине случаев он сразу бы успокоился, ощущая ненужность желаемого. Кто не желает унизиться, тому во всем мнится унижение. Он занимается накопительством, чтобы разбогатеть и тем самым доказать свою состоятельность. Чем больше он накапливает, тем больше накапливается ненужного и в поперечной ободочной кишке.

- Сигмовидная кишка является особым участком кишечного тракта, питающим духовное тело человека энергией жизни и смерти. Человек с больной сигмовидной кишкой много говорит о смерти, ибо жизнь для него – сплошное мучительное умирание. Он не умеет быть огранщиком драгоценных камней, который с удовлетворением смотрит на не сделанные либо незавершенные дела, как на драгоценный камень, не подвергшийся пока еще окончательной огранке. Он мог бы пройти по ним окончательной безупречной шлифовкой, которая вдохнула бы жизнь в драгоценный камень.

- Сигмовидная кишка отражает особенности шлифования жизни, доведения ее до безупречности. Кто живет, сообразуясь с потребностями, тот переваривает пищу столь безупречно, что физическому телу достаются питательные вещества, минеральные соли и витамины, а духовному телу – истинная информация о работе человека.

- От начала желудка и до конца сигмовидной кишки пищеварительный тракт располагается в брюшной полости. Изнутри стенки брюшной полости выстилаются брюшиной, она же покрывает расположенные в брюшной полости органы. Брюшина – оболочка влажная и скользкая, что позволяет органам в должной мере смещаться относительно друг друга и удерживаться на своем месте в брюшной полости. Брюшина столь же чувствительна по отношению ко всему, что в ней находится, сколь чувствителен человек ко всему, что прямо или косвенно относится к его работе. Брюшина – это защитник. Чем сильнее злоба, с которой человек желает защитить свои дела, тем больше жира откладывается в сальниках, а также вокруг кишок. Сальник представляет собой широкую и длинную складку внутренностного листка брюшины.

- Брюшина представляет собой орган, который удерживает энергии человеческого труда в известных подвижных границах. Она скрывает закулисную сторону работы, если нет необходимости ее демонстрировать. Испуганный человек не желает выставлять изнанку на всеобщее обозрение и злится, когда приходится это делать. Приходится, когда накапливается много злобы. Таким обнародованием закулисной стороны отношения к работе и является операция, в ходе которой хирург имеет возможность обозревать это самое закулисье.

- Когда в ход идет клизма либо слабительное, накопившиеся в толстой кишке и придавленные ненужные вещества приходят в движение и извергаются лавиной. Человек не сидит часами на унитазе, и опорожнение кишечника не является для него основным видом деятельности. Большинство людей сдерживает позывы, отдавая предпочтение более важным делам. Не сдерживает тот, кто уже не может терпеть.

- Было бы правильнее поступать так, как поступают дети – не скоро, а сразу, не оглядываясь на чужое мнение. Взрослым следовало бы тоже знать, что нет занятия важнее, нежели опорожнение кишечника и мочевого пузыря сразу же вслед за первым позывом. Чем дольше медлите, тем больше ненужных, токсичных веществ впитывается обратно в тело. Кто не умеет высвободить свои ядовитые мысли, тот пусть по крайней мере высвободит отравленные продукты выделения. Интеллигентное долготерпение являет собой отказ в самых насущных потребностях, что уготавливает наиболее жестокие страдания. При тяжелой болезни опорожнение кишечника куда важнее, чем питание.

- Прямая кишка выражает отношение к завершению работы. Кто уже наперед считает, что ничего хорошего из этого не выйдет, у того и не получается. Каловые массы хотя и выходят с большим трудом, но пренебрежительное отношение остается внутри и начинает свою подрывную работу. Несладко приходится тому, у кого прямая кишка сужена от спазма, как и тому, кто страдает от недержания прямой кишки. Первый не желает видеть результата своего труда, поскольку боится. Второй желает поскорее от него избавиться, словно от кошмара. И тот, и другой отрицательно относятся к своим делам и результатам. Человеку с нездоровой прямой кишкой жизнь видится печальной и безысходной.

- В кишечнике обитает колибактерия, которая служит показателем степени загрязненности среды. Она несет в себе энергию отношения к работе. Кто относится к работе спокойно, у того колибактерия живет уравновешенной жизнью, способствуя пищеварению, а также синтезу витаминов группы В. Кто усердствует сверх меры, в том колибактерия начинает патологически размножаться и выделяться вместе с фекалиями. Кто боится обнародовать результат своей работы, у того колибактерия задерживается в прямой кишке, вследствие чего возникает проктит – воспаление слизистой оболочки прямой кишки.

- Если ребенок подвергается суровому наказанию за дело, которое, по его мнению, сделано хорошо (а происходит это по той лишь причине, что родителям нужно было сорвать на ком-то свою злость), то у ребенка, в том числе и взрослого, возникает парапроктит. Речь идет о воспалении клетчатки вокруг прямой кишки. Обычно образуется гнойник, который не излечивается, ибо связан очень тонким каналом с прямой кишкой, откуда постоянно поступает инфекция. Кто к оценке результатов своего труда относится особенно болезненно, у того парапроктит снова возникает и после операции. Так бывает всегда: если болит душа, болит и прямая кишка.

- Колибактерия вездесуща, как и проблемы, связанные с работой, и идеальной чистотой от нее не уберечься. В работе усердствует тот, кто боится, что его не любят, не ценят. Вернее, не ценят и не будут ценить. Точнее говоря, оценка будет низкой. Чем больше человек старается завоевать симпатию ближних своей работой, тем больше критики слышит в ее адрес. Чем человек чувствительнее, тем больше высмеиваются и его чувства и тем сильнее он ожесточается. Ожесточается потому, что работа притупляет чувства, а также ведет к воспалению мочевого пузыря, вызываемому колибактерией.

- От зуда заднего прохода страдают многие. Степень дискомфорта зависит от того, в какой степени человека искушает чувство долга. Чувство долга вступает в конфликт с

нежеланием. В человеке происходит внутренняя борьба, которая тем яростней, чем сильнее чувство долга и противостоящее ему нежелание. Полем битвы является тело, которому приходится страдать. Собственное немилосердное принуждение ведет к образованию в заднем проходе трещин, вызывающих при дефекации сильную боль. Если они воспаляются, начинаются нестерпимые муки. Припухлость, покраснение, выделения, боль и жар в заднем проходе не позволяют ни сидеть, ни стоять.

- Задний проход говорит о результате человеческих дел. Разрыв заднего прохода может произойти от плотной фекальной массы, которая выражает желание человека не мелочиться и создать нечто великое, на что можно полюбоваться. Если человек доволен результатом, то разрывы слизистой ануса зарастают за пару дней. Кто желает грандиозного результата работы, у того ничего не получается, и фекальных масс выходит очень мало, тем не менее, они вызывают трещины в анусе. Разрывы кровоточат, если человек желает отомстить тому, кто помешал осуществлению его великих и благородных целей.

- Чем сильнее человек стыдится неудач и чем больше уверен в том, что окружающие над ним смеются, тем сильнее воспаляются трещины. Наиболее скромная форма воспаления – это опрелость, однако боль она вызывает отнюдь не шуточную. Опрелость возникает, когда человек строит большие радужные планы, но боится, что ничего из них не получится. Как человек считает, так и поступает. Если боится, что не получится, то затаивается и ничего не предпринимает. План остается планом. Иными словами, человек не предоставляет плану свободы. Это то же самое, как если бы закупорить некую вещь и не допускать кислорода. Вещь прееет как в духовном, так и физическом смысле.

- О человеке, который старается произвести впечатление умного, говорят: он тужится родить мысль. Если вы стараетесь что-то придумать, но у вас ничего не получается, то область ануса опревает. Это значит, что вами истребляется еще в зародыше то, что призвано увенчаться успехом. Когда же вы высвобождаете мысль, к вам приходит решение, а также исчезает опрелость – сама собой.

- У маленьких детей опрелость возникает быстро. Чуть вспотеют либо чуть жиже стул – и вокруг ануса появляется покраснение, причем очень болезненное. Это означает, что родители очень болезненно оценивают результативность своего воспитательского труда, вкладываемого в ребенка. И без того пристально вглядываясь в плоды своего воспитания, они ощущают себя униженными, если что-то получается не так. Если ребенок совершает невинный проступок либо заболевает, то воспитание идет насмарку.

- Родительское ощущение униженности ведет к воспалению у ребенка опрелого участка. Если родители стремятся исправить свою ошибку чрезмерной заботливостью, то чуть воспаленная слизистая оболочка повреждается, и в результате воспаление может стать гнойным. Ведь если чрезмерная забота не дает результатов, униженность становится невыносимой. Невыносимая униженность как раз и ведет к нагноению.

- Анус и окружающая его слизистая могут опревать также от сильного сжатия заднего прохода. Это происходит от страха продемонстрировать результаты своей работы. Опрелость проходит лишь в том случае, если ей дают возможность дышать воздухом и держат в сухости. Иными словами, предоставляют свободу и не испытывают жалости к себе. А еще точнее – высвобождают результат своей работы и страх и не сожалеют, если что-то не удалось. Если дело касается ребенка, то и его жалеть нельзя, как бы тяжело он ни болел.

- Инфекционное воспаление ануса указывает на то, что в невозможности добиться цели

человек винит других.

- У человека, ведущего внутреннюю борьбу с окружающими, прямая кишка болит часто либо постоянно, в зависимости от того, как он борется с окружающими – часто или постоянно, но до рака обычно дело не доходит. Если он не торопится сводить счеты с ближними, дожидаясь более благоприятного повода, а на самом деле, накапливая злобу, – в анусе происходит расширение вен, отчего ухудшается кровоснабжение тканей и возрастает вероятность более тяжелых заболеваний. Кто никогда не откладывает на завтра дела сегодняшние, у того никогда расширение вен не возникает.

- Рак прямой кишки и ануса проистекает от страха услышать критические отзывы о результатах работы. Такой человек очень боится, что ему дадут презрительную оценку, и потому, соответственно, такая оценка высказывается. Желая умастить критиков, человек принимается лицемерно охаивать свою работу: «Какая там работа, так, ерунда. Я ведь кто? Мелкая сошка». В подобных высказываниях сквозят безысходность и горечь, и у человека невольно возникает мысль: а почему я должен делать, раз другие не делают. Так рождается презрение к своей работе. Чем незаметнее оно укореняется, тем незаметнее развивается рак. Злоба и желание избавиться от бездельников подают человеку знак: прекрати переделывать других и присмотришься к себе. Твое тело нуждается в помощи, еще не поздно ему помочь.

- Губы и анус, а также полость рта и прямая кишка не что иное, как две грани единого целого. Кто не делает выводов из недугов полости рта, у того непременно заболевает прямая кишка. Кто не умеет использовать рот себе во благо, а использует лишь в целях корысти, у того прямая кишка вынуждена расплачиваться. Важно то, что попадает в рот и что выходит из заднего прохода. Однако не менее важны произнесенные слова, которые «вьют гнездо» в прямой кишке и анусе. Можете сами понять, что происходит, если ядовитые слова остаются невысказанными. Поэтому научитесь освобождаться от своего плохого отношения, оно же оценочное суждение.

- Последствием жизнедеятельности тела являются испражнения, вне зависимости от характера работы человека. Кто не стыдится результатов своей работы, у того испражнения просятся наружу. У уравновешенного человека кишечник опорожняется с точностью часового механизма, согласно ритмам природы, которую человек любит и с которой считается. Из организма выводится столько, сколько нужно – ни больше, ни меньше. Кто делает все как надо, у того кишечник также делает все как надо.

Основы здоровья по методике Лууле Виилма

1.

Как учит Лууле Виилма, единственная возможность освободиться от болезней – это прощение.

Негативная связь распадается, если вы скажете:

- Я прощаю тебе то, что ты мне сделал.
- Я прощаю себе то, что я вобрал в себя это плохое.
- Я прошу прощения у своего тела (органа), что я тем самым сделал ему плохо.
- Я люблю свое тело (орган).
- Если я кому-то сделал плохо (и в мыслях тоже), то попрошу прощения у него.

Прощу и себя за то, что так получилось.

С точки зрения Лууле Виилма, освободить (то есть простить) нужно оба конца связи.

Первая связь между вами и плохим. Вторая – между вами и вашим телом. Обе можно освободить, если вы захотите этого по-настоящему.

Человек должен отдавать себе отчет в своем поступке. Все, что вы делаете другому, вы получаете обратно вдвойне: делаете хорошее – получаете обратно вдвойне; делаете плохое – получаете обратно вдвойне. То, что человек, сделав плохое, падая, ломает кость, означает маленькое наказание за маленькое преступление. Ему еще повезло, что наказание последовало сразу. За большой грех расплата приходит позже, порой даже в будущей жизни. Тот, кто жалуется на свою трудную судьбу, пусть подумает, что это есть искупление за грехи предыдущей жизни. Если человек по недомыслию совершает плохой поступок – придет наказание, а если делает это осознанно и преднамеренно, то последует большая кара. Особенно распространены в наше время ругань, проклятия, злорадство, преступления. Наказание ждет своего часа.

За причиной всегда неизбежно следствие. Не гневайтесь на творящих зло – гневом вы делаете себе плохо. Рано или поздно они сами понесут наказание. Если попросить прощения за грехи своей предыдущей жизни и простить себя за то, что до сих пор этого не сделал, то можно освободиться от греха предыдущей жизни.

Идеально такое положение, когда человек думает вперед, а не назад. Нужно не совершать плохих поступков либо сразу же попросить прощения, если невольно что-то совершил или даже только подумал. Нельзя жить в надежде исправить ошибки своей предыдущей жизни позже – с чьей-то помощью. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня.

При этом, прощение в мыслях имеет такую же силу воздействия, как прощение, высказанное вслух. Работа мысли дает возможность простить всех, независимо от времени и расстояния. Вчерашний день так же далек от прощения, как детство или предыдущая жизнь.

Если вы прощаете от всей души, то связь освобождается сразу и полностью. Если вы не умеете концентрировать свою мысль, то нужно повторять, пока не почувствуете, что этой проблемы для вас больше не существует.

Прощение не следует воспринимать примитивно. Если вам плохо, то нужно спросить у себя: «Почему мне плохо? Что причиняет мне зло?»

Приведем такие примеры.

- Люди ссорятся между собой, и это вызывает у вас плохие чувства.
 - Я прощаю вам, что своей ссорой вы делаете мне плохо.
 - Я прощаю себе, что принял это в себя.
- Кто-то заболел, вам тревожно и страшно.
 - Я прощаю больному, что своей болезнью он причиняет мне боль.
 - Я прощаю себе, что принял боль в себя.

Человек принял на себя обязанность беспокоиться. Считается, что тот, кто не беспокоится о другом – будто и не человек вовсе. А тревога – это негативность. Значит, нужно освободиться от тревоги и вызванного ею плохого. При лечении детей такое прощение идеально. Прощением освобождают возникшую между ребенком и вами негативную связь, которая изнуряла вас обоих. Так, например, при таком

методе воспаление легких у малыша проходит за 3–4 дня без лекарств.

- Кто-то из близких умер.

- Я прощаю умершему, что своей смертью он причиняет мне боль.

- Я прощаю себе, что принял боль в себя.

Так обычно исправляют свою ошибку, так как вы не освободили дух умершего. Хорошее делают как себе, так и покойному. Очень часто скорбящие заболевают, что своим плачем они делают плохо духу усопшего. Дух хочет и должен быть свободным. Человек, который умер, хотел умереть. Он хотел на волю. Смерть – приятное переживание. Все испытавшие клиническую смерть могут это подтвердить.

- Кто-то делает хорошее. Вы это знаете, но вам это не нравится.

- Мне не нужно сейчас его хорошее. Для искупления моей кармы сейчас нужно именно то плохое, что у меня есть. Делать все за другого – означает делать ему плохо. Нельзя лишать другого жизненного опыта.

- Я прощаю тебе, что ты своим добрым поступком делаешь мне плохо.

- Я прощаю себя за то, что принял это в себя.

Подобная ситуация часто возникает во взаимоотношениях между родителями и детьми.

Больше всего любит человека его ребенок. И больше всего боли причиняет ребенку его мать. Почему? Причина проста. Ребенок знает свою мать гораздо лучше ее самой. В течение девяти месяцев он непрерывно наблюдал за ней. Он, чистый дух, все знает, все видит и все понимает. А мать, сожалению, – нет. Большинство матерей не умеет общаться со своим еще не рожденным ребенком как с живым человеком. И вот ребенок рождается. И начинает слышать, что говорит мать, и видеть, что она делает. Эти кардинальные различия вызывают расщепление души малыша, возникновение негативных связей, за которыми следует накопление отрицательного.

И все же у вас нет никакого права обвинять свою мать, так как вы сами избрали ее своей матерью, когда, находясь в мире духов, ощутили потребность прийти на Землю для искупления своей кармы (долга судьбы). Лишь эта мать вам подходит. Лишь через эти трудности, которые вы преодолеваете, будучи ребенком этой матери, вы сможете искупить свою карму.

Простите своим матерям и отцам все до последних мелочей, даже тогда, когда они ушли в мир иной. Вы достойны их. Это и ваша карма, не только их.

Итак, все начинается с матери и отца! Попросите у своего ребенка прощения за то, что вы не сумели оберегать и любить его так, как он в том нуждался. И простите себе, что так произошло.

Дитя, прости своим родителям эти недостатки.

В соответствии с теорией Лууле Виилма, существует ряд непререкаемых законов, которые нужно знать, чтобы осмысленно идти по жизни.

Закон кармы. Каждый человек имеет возможность выбора. Человек страдает в той мере, в какой у него нарушен контакт с гармонией мира. Человек в Боге освящен во всех своих желаниях, даже когда желает зла. Он только должен знать, что за причиной следует следствие, как за преступлением следует наказание.

Закон обучения. Мы входим в физический мир, чтобы научиться земным премудростям. Все здесь – учение, и учиться можно весьма по-разному.

Сознание тела есть часть сознания духа. Весь опыт физической жизни хранится в духе извечно. Чем больше мы учимся в течение жизни, тем выше предъявляемые ему требования. Гении обладают высоким духом – они стали умными еще в предыдущих жизнях и в нынешней поставили телегу жизни на дорогу с еще большим количеством препятствий. Тот, кто правильно исполняет свое жизненное предназначение, есть воспаривший дух.

Жизнь есть развитие духа. Кто любит свою крепкую физическую силу и не желает развивать дух, тот нарушает законы природы. Кто хочет подчинить себе людей духа, чтобы продемонстрировать свою физическую мощь, тот может сделать это только физически. Дух подчинить он не может, если дух сам не подчинится. Однако насилие приводит к тому, что своими действиями человек сам начинает разрушать собственное тело. Оно подчиняется духу, и от своего духа человек не избавится вплоть до смерти своего физического тела. Энергетическая же связь сохраняется навечно.

Закон полярности. Вселенная имеет двустороннюю сущность, и мир построен по принципу полярности. Целое, независимо от формы его выражения, является соединением двух противоположных полюсов. Иначе говоря, всякая вещь состоит из положительного и отрицательного, хорошего и плохого, теплого и холодного, белого и черного и т. д. И всем видимым формам соответствует невидимая противоположность.

Закон притяжения. Подобное притягивает к себе подобное. Хорошее – хорошее, плохое – плохое. И притягиваемая сторона может быть невидимой на первый взгляд. Чем больше плохое соседствует с плохим, тем больше они учатся друг у друга, и, соответственно, либо оба становятся лучше – выучили урок, либо хуже – не смогли понять урока.

Закон прощения. Существует только вечное – «сейчас». Время – понятие относительное: то, что вы сейчас делаете, останется навечно и окажет воздействие на будущее. Все, что вы делали в прошлом, влияет на сегодняшнее и завтрашнее. Следовательно, ничто не исчезает, если вы не захотите исправить собственные ошибки.

Бог не знает, что значит – не умею. Божественная мудрость или законы всегда были доступны для всех. Они в духе каждого человека, нужно лишь отыскать их в своем сердце.

Быть совершенным означает не сожалеть о прошлом и не бояться будущего, а уже в настоящем делать все правильно. Ключом к освобождению от сожаления и страха является всеобщее прощение.

Прощение не означает, что вы оправдываете прошедшее. Оно означает освобождение. Освобождается только тот, кто понимает, что сделал ошибку, и через это понимание становится умнее.

Человек не владеет даром совершенной любви, а значит делает ошибки, и поэтому нуждается в прощении.

Закон возрождения. Бессмертие – не вера, а закон Вселенной. Дух, подлинная сущность человека, вечен. Богу ведома только жизнь; смерть ему неведома. Но поскольку порядок жизни на Земле, в соответствии с заблуждениями человеческого духа, характеризуется цикличностью, то наши предки воспринимали ее конечной, ибо это понятно человеческому разуму, это свойственно ему.

Смерть – отметка пройденного этапа. Страх смерти есть мерило человеческой глупости и неумение западной цивилизации правильно смотреть на жизнь. Всякое тело, которое умирает, ощущает благодать. Подобно тому, как разбитая чашка остается чашкой, так и человеческий дух остается духом.

Силы молитвы. Молитва – это огромная энергия, правильное использование которой дает желаемый результат. Молиться надо так, чтобы всегда быть самому в центре действия – просят для себя то, в чем нуждаются сами. Для другого не просят, ибо нам не дано знать, что нужно другому. Мы лишь полагаем, что знаем. Если просить за другого, то лишь для улучшения собственного положения (т. е. о том, что касается вас в связи с бедой другого). И, прося за ребенка, мы просим для ребенка благополучия, что помогает просящему восстановить свой душевный покой. Молитва имеет пять необходимых частей:

- Обращение к Богу.
- Признание единства Бога и себя.
- Позитивное желание. Всегда следует просить в утвердительной форме: «Помоги мне выздороветь», а не «Помоги, чтобы болезни не стало».
- Благодарность за сделанное. Каждое слово, родившееся в ваших мыслях, уже дошло до Бога, и исполнение каждой молитвы уже начало совершаться прежде, чем вы закончили молиться.

- Передача своего желания в руки Бога, то есть высвобождение проблемы.
- Исполнение молитвы-просьбы вы определяете сами праведностью всей своей жизни.

Может случиться, что ваша молитва, по вашему мнению, не исполняется. А рядом с вами исполняется молитва плохого человека. Если плохой человек усвоил свой урок, сделал правильные выводы и находится на верном пути, то он совершил большое доброе дело, и потому его желание исполняется. Он просил искренне. А ваша молитва не шла от всей души, и, вполне возможно, вы попросили больше, чем нужно. И предыдущие уроки вы не усвоили. Не нужно быть святым. Нужно быть на верном пути.

Как поумнеть без страданий

На этот счет у Лууле Виилме тоже есть свое мнение, которое она излагает в своих книгах.

При всей своей схожести люди очень различны. Одни говорят: «Я по каждому поводу беспокоюсь и все принимаю близко к сердцу». Что это значит? Беспокойство есть страх; в сердце обитает чувство вины. Это значит, что человек постоянно боится и ощущает себя виноватым в том, что не освободился от устрашающего, то есть не освободился от своих плохих мыслей.

Представители другой категории говорят: «Я все пропускаю мимо ушей, ничего не следует воспринимать близко к сердцу».

Первые преисполняются негативности, страдают, но в то же время учатся жизни. Вторые не страдают, но и ничему не учатся.

Как сделать так, чтобы поумнеть, но без страданий?

Представьте себе, что вы – сито. Не какой-нибудь старый, дырявый черпак, а новое, с тонкими капроновыми нитями, через которое все проходит. На вас устремляется бешеная злоба. Она проходит сквозь вас. Вы знакомитесь с ней, умнеете, а когда заглядываете в сито, то там ничего нет.

Попробуйте стать таким ситом. Какая бы вас ни посетила плохая мысль о будущем либо дурное воспоминание о прошлом – пропустите их через себя, как через сито. Поначалу от неумения, возможно, вы все же оставите в себе плохое. Тогда ощутите в соответствующем месте тяжелое, гнетущее чувство, которое не захочет проходить. Поговорите с ним,

попросите у него прощения за то, что не сумели пропустить его через себя без остатка. Попросите прощения у тела и попробуйте снова. Уясните для себя этот жизненный урок, ибо не зря он причиняет вам страдания.

Поупражнявшись, вы вскоре сможете с радостью пропускать через себя все плохое. Вам больше не придется ради самосохранения сторониться плохого или обращаться в бегство. Вам больше не придется загораживаться защитной энергетической стеной, как этому часто учат.

Доверьтесь своим чувствам, они не обманывают. Остановитесь на мгновение и ощутите свою шею, заплечье, плечи. Какое там ощущение – хорошее или плохое? Если плохое, то вы испытываете недовольство самим собой. Попробуйте просеять его через себя, как через сито. Недовольство собой включает чувство вины, страх, а также злобу обвинения. Недовольство собой означает неумение общаться с самим собой, понять свои истинные потребности, неумение обустроить свою жизнь.

Кто не понимает себя, тот не способен понять других. Большинство людей жалуется на недуги шеи и заплечья. Именно здесь находится в плену ваше недовольство собой, которое возникло, чтобы научить вас совершенному видению себя и мира. Вы же из страха, что вас не будут уважать таким, какой вы есть, стали роптать на свое тело, характер и дела и не замечаете, насколько повысилась ваша требовательность ко всем и вся. Подстегиваете свою волю, взваливаете на свои плечи непомерный груз, лишь бы добиться своего и тем самым угодить другим. Но это не будет у вас получаться до тех пор, пока вы не освободите недовольство собой. Незаметно подкрадывается усталость, а удовлетворения от сделанного нет, и у вас опускаются руки. Возникает нежелание что-либо делать, ощущение безнадежности, бессмысленности жизни. Вы чувствуете, что такой, какой вы есть, вы никому не нужны.

Недовольство собой скапливается в спинной части чакры общения – там, где сосредоточена у человека воля. Это указывает на то, что вы не умеете и не хотите общаться с собой и с другими.

Что такое общение? Общение – это любовь без условий. А как говорят люди? Они говорят: «Я люблю тебя за то, что ты хороший». А если не хороший? Или хороший, но не всегда? Такая любовь с условиями – это уже не любовь. Легко любить того, кто достоин любви, поскольку в нем и так есть любовь.

Жизнь – это процесс учения через то плохое, что возникает на пути человека. Оно плохое потому, что в нем нет любви. Возникает оно на пути у этого человека потому, что нуждается в любви именно этого человека, чтобы, обратившись в хорошее, преподать ему жизненный урок.

Тот, кто плохое превращает в хорошее, возвышается в духе, поскольку из него исторгается поток любви. Чем быстрее исторгается из человека поток любви, тем человек становится достойнее. Всякое плохое, что человек встречает на жизненном пути, на самом деле является для него необходимым плохим. На жизненном пути возникает самое разное плохое – мысль, ситуация, событие, поступок, человек, коллектив, болезнь и т. д. Все они появляются, чтобы чему-то научить. А чему именно, каждый должен понять сам.

Плохое никогда не является человеку для того, чтобы доказать наличие плохого в других, а для того, чтобы через чужое плохое обратить ваше внимание на совершенную вами ошибку.

Если человек не умеет без условий любить собственные недостатки, то как он может любить других? А что такое любовь? Дружба, привязанность, влюбленность, секс, забота,

верность, совместная жизнь. Существует много мнений, но ни одно из них не является любовью.

Порывов чувств много, но есть одно только чувство – любовь. Для каждой эмоции существует объяснение, но никто не умеет дать определение любви, поскольку выразителями эмоций служат слова, тогда как чувства выражаются молчанием.

Любовь – это молчание. Любовь дает человеку душевный покой, и слова не нужны.

Мы привыкли спешить и даже гордимся этим и не замечаем, что проносимся мимо любви и растрачиваем ее впустую. В спешке можно ощущать лишь эмоции. Люди справедливо говорят, что они не знают, что такое любовь.

Вы узнаете любовь, если уделите несколько минут, например, утреннему прощальному объятию. На мгновение молча прильните друг к другу, ощутите тепло друг друга, и вы почувствуете, что вам хорошо. Молча посмотрите друг другу в глаза и увидите там глубоко спрятанную нежность – и вам станет еще лучше. Вы ощутили счастье дающего. Возникла потребность испытать это чувство вновь и вновь. Отдавая, вы получаете. Этот день окажется лучшим в вашей жизни.

Попросите прощения у своего накопившегося недовольства за то, что не освободили его ранее. Попросите прощения за свою ошибку у чакры общения, особенно у ее спинной части – шеи и плеч. А также попросите прощения у головы за то, что тем самым блокировали поток любви из сердца в голову, и потому голове пришлось страдать. Мигрень или иной недуг указывают на ваше неумение искать причину недомогания в надлежащем месте. Именно в голове находится мозг, с которого берет начало неправильное мышление. Когда недовольство собой высвобождается, то вы перестаете изнурять себя работой и уже не произнесете в отчаянии: «Я ничего не хочу, я не хочу жить!»

Прощение шаг за шагом освобождает тело от негативности. Каждое новое освобождение вносит изменение в привычную жизнь, с которым нужно свыкнуться. Не спешите, запаситесь упорством, и вы сможете испытать радость.

В дальнейшем научитесь пропускать через себя недовольство собой так, чтобы в вас не задерживалось ничего, что могло бы причинить боль. Так вы станете постепенно умнее, но уже без страданий. Но если вы, ни о чем не подозревая, будете копить недовольство, то вскоре потребуете, чтобы кто-то исправил вашу жизнь. И даже если это произойдет, все равно вы не будете удовлетворены, как бывают удовлетворены люди, которые сами налаживают свою жизнь. Потому что по-настоящему хорошим является то, что человек творит сам, исправляя плохое. Каждое собственное достижение есть усвоенный урок и вечная мудрость духа, источник удовлетворения и счастья.

Плохое становится плохим, когда встречает на своем пути сопротивление, преграду. Таким образом, борьба против плохого усиливает плохое, а любовь к плохому уменьшает плохое. Чем больше вы любите плохое, тем лучше становится плохое. Плохое есть отсутствие любви, а вы – тот самый человек, который возмещает отсутствие любви. Если вы способны на это, то перестанете ощущать недовольство собой и миром.

У всего сущего есть два полюса. Чрезмерное довольство собой приводит человека к самолюбованию. Он не видит и не слышит то плохое, что явилось преподавать ему урок. Себе под ноги он не смотрит – ему это ни к чему, ведь у него все хорошо. Однако плохое возникло на его пути. Почему? Человек, который, радуясь своей хорошей жизни, становится слепым и глухим, не учится думать. Остаются ли его жизненные уроки неусвоенными? Обычно нет. Его высокомерное равнодушие рано или поздно

обращивается неосмотрительностью, и наступит день, когда он получит все сполна. Если он не понимал, каково было другим из-за его равнодушия, то теперь он испытает на себе чужое равнодушие к своим бедам. Произойдет ли это дома, на работе или в медицинском учреждении – это не важно. Но бесследно оно не пройдет. И совсем не важно, осознает ли человек свою ошибку или разозлится на других – дух его почерпнет ума через приобретенный телом опыт.

Человек получает все, чего он желает. Но если он мыслит неправильно, то получает прямо противоположное задуманному, поскольку: страх тормозит волю; злоба уничтожает волю.

Энергия воли движется вверх-вниз по главному энергетическому каналу, расположенному в позвоночнике. Основными уничтожителями энергии воли являются:

- нежелание (располагается на уровне поясницы);
- вынужденное положение (располагается в области нижних грудных позвонков);
- требовательность (располагается в области верхних грудных позвонков);
- недовольство (располагается в области шеи);
- желание быть лучше других (располагается в области верхних шейных позвонков).

Находясь в состоянии равновесия, эти стрессы придают жизни смысл и движение, а при непомерном возрастании уничтожают, если человек не извлекает жизненного урока.

Законы жизни, по мнению Лууле Виилма, состоят в следующем:

- Все сущее есть Бог, он же Всеединство, образующее различные структуры из крошечных частиц энергии и пребывающее в состоянии постоянного изменения. Это изменение есть уничтожение старого и возникновение, или рождение, нового из той же энергии, из какой состояло старое. Ничто не возникает из ничего, и ничто не уходит в небытие. Изменяется лишь внешняя форма существования – тело.
- Во всем заключено Божественное триединство: дух, душа и тело. Эти три составные части есть и у предметов, обычно считающихся неодушевленными. Жизнь управляется духом, который всегда находится в пути и не дает себя ничему потревожить. Уроки преподносятся душой. Вместе они составляют духовную, или невидимую, сторону нашего нынешнего уровня развития. Наша плоть и кости представляют собой физическое, зримое и потому признанное за истину тело, которое идет в будущее, движимое волей духа и силой души.
- Человек – единственное мыслящее создание на Земле. Он является венцом творения природы, закономерным продолжением развития, поэтому его именуют сыном Божьим, которого Бог создал по своему подобию. Эта символическая мысль обозначает желание Бога помочь человеку в его постоянном и непрерывном самосовершенствовании, или развитии. Кто впускает в себя Бога, тот с птичьей легкостью взбирается в гору; кто не впускает, тот идет тяжелой дорогой страданий.

Бог есть постоянно развивающееся и совершенствующееся совершенство – открытое сознание, которое его сын лишь учится постигать. Отец дает. Проблема заключается в том, что сын не умеет понять отца и потому отказывается брать. Из-за неверия хорошее кажется ему плохим, а плохое хорошим. Чтобы постичь доброту отца как истину, сыну необходимы страдания, которые неизбежны, когда человек настаивает на своей правоте, и необходимо время, чтобы над ними поразмыслить.

- Природа, она же Бог, не ведает насилия. Она предоставляет каждому возможность выбора. Человек, который верит в то, что сердце Бога находится в сердце верящего, выбирает более легкую дорогу. Кто Бога отрицает, тому выпадают страдания: он

выбирает дорогу потруднее. Кто верит в Бога, а сам страдает, тот, следовательно, в Бога не верит. Он лишь полагает, что верит. Полагать – не значит «быть».

Догматизм, в том числе догматизм религиозный, стал тормозом на пути развития человечества. Кто хочет идти вперед, тому следует освободиться от всякого догматизма, от косных представлений.

- Мнение есть предположение, в которое человек хочет верить. Правда жизни состоит в том, что все имеет две стороны. Не бывает плохого без хорошего, как не бывает хорошего без плохого. Кто видит лишь одну грань, тот ошибается и страдает. Слепая вера уже недостаточна для уровня развития современного человека. Настало время верить в соответствии с потребностями рассудительного человека. Если человек не осознает свои истинные потребности и не реализует их сам для себя, то счастливым он не станет.

Покуда человек не научится видеть целое, ему необходимо несчастье, чтобы ценить счастье; ему необходимо плохое, чтобы оценить хорошее.

- Все начинается с мысли. За хорошей мыслью следует хорошее последствие, за плохой – плохое. Если плохое последствие человеком не исправляется, то возникает долг кармы, и его искупление; если человек действует по– глупому, происходит через страдания. Произойдет ли это в нынешней жизни человека через собственные страдания, либо через страдания последующих поколений, либо же в будущих жизнях того же человека – зависит от того, когда человек возместит свой долг. Проблема в том, что современный человек не знает, что такое хорошо и что такое плохо.

Хорошее и плохое – понятия относительные. Что хорошо для одного, то плохо для другого, и наоборот. Кто начал плохое понимать, для того плохое стало хорошим. Иначе говоря, человек усвоил урок. Поэтому нельзя отождествлять свою жизнь с жизнью других и ощущать себя в плену произвола других людей. Ощущение изменится, когда высвободится стресс. Изменение ощущения означает изменение в отношении.

- Жизнь человека – учеба. Человек учится исправлять плохое на хорошее до тех пор, пока прочно этого не усвоит, пусть даже это продолжится в последующих жизнях. Тело совершает все то, что нужно душе, и через это дух становится мудрее. До сих пор постижение хорошего и плохого происходило постфактум. Кто повел себя раз по-глупому и навлек на себя страдания, а потом все обдумал, тот не повторит совершенной ошибки. А кто привык забегать вперед и лишь потом думать, тот может так и остаться глупым.

- Можно учиться на собственных ошибках, умный же учится и на ошибках других. Закон жизни гласит: подобное притягивает подобное. Все, что ты видишь в других, – таков ты сам. Не будь этого в тебе, ты не увидишь бы этого в других. В другом мы видим лишь себя. Кто ищет первопричину своих бед в других, тот непрерывно враждует с жизнью. Кто имеет смелость видеть свои ошибки, тот, в конечном счете, их исправит.

- Все, что человек совершает, принадлежит вечности, пусть даже поступок не сразу приводит к зримому последствию. За поступком всегда следует последствие, даже если для нас самих поступок наш остался незамеченным. В невидимой для нас космической памяти, словно в Божьей картотеке, сохраняются также наши незримые, скрытые мысли. Уроки, которые каждый из нас усвоил или не усвоил. Космическая память не делит нас на хороших или плохих, как это принято у нас. Она знает, что ошибка – учитель, а человек – ученик.

Кто исправляет свою ошибку, т. е. искупает плохое, тот стирает из космической памяти оставленное им пятно. Выражаясь более научным языком, это можно было бы назвать изменением космической информации. Новая информация оказывает более благоприятное

воздействие как на человека, так и на человечество.

- Мы связаны невидимыми энергетическими нитями со всем, что нами совершено. Эти нити может оборвать лишь идущее от сердца, искреннее прощение, также именуемое раскаянием. Прощение и просьба о прощении действуют тогда, когда человек осознает свои ошибки. Если прощения просят механически, в надежде на послабление наказания, то это – самый обычный обман, коим люди занимаются каждый день. Кармического долга этим не искупить. Умение прощения есть мудрость, при которой человек освобождает самого себя.

- Вне Бога не существует ничего. Нет силы зла самой по себе. Если энергия любви пребывает в состоянии движения, то она суть любовь, или Бог. А если она останавливается, то становится злобой уже только по причине прекращения движения. Движение ее тормозится страхом. Таким образом, на свете нет черта, или зла. Мы сами создаем для себя ад в своем сердце, где должна обитать Любовь.

О пользе физической культуры

1.

Направляя силы на излечение духовных и душевных причин болезней, не следует пренебрегать и правильным, с точки зрения физической культуры тела, поведением. Так, например, Лууле Виилма указывает на важность поддержания здоровья позвоночника. По ее рекомендациям, начинать следует с поднятия позвонков. Это можно сделать упражнением на растягивание либо стоя, либо лежа на полу, либо сидя. Лучше всего – сидя на жестком стуле.

- Положите ладони на верхнюю часть бедер, упираясь запястьями в низ живота. Сосредоточьте свои мысли на позвоночнике. Начинайте поднятие с копчика. Физический подъем подкрепите мысленным. Вообразите кошку, поднимающую хвост. Прогнитесь в пояснице и мысленно представьте себе, что крестец принимает чуть ли не горизонтальное положение. Только так могут легко подняться поясничные, грудные и шейные позвонки, поскольку исчезнет их выгнутое назад кривое положение, и вместе с ним сопутствующее ему огромное мышечное напряжение в спине.

- А если к тому же вы мысленно представите, что каждый позвонок в отдельности устремляется вверх, на свое правильное место, и медленно, упираясь руками в бедра, будете выпрямлять спину и тянуться вверх, то скоро почувствуете улучшение состояния: плечи расправятся, руки свободные прямые, дыхание свободное, спина прямая.

- Теперь расслабьте плечи и вытяните вверх шею (больше затылок, чем челюсть) – так, чтобы напряглись все мышцы верхней части туловища. Наслаждайтесь вытягиванием позвоночника и испытывайте от этого радость.

- После такого вытягивания вы по-новому ощутите свое тело и словно бы почувствуете невесомость позвоночника. Ощущение должно быть таким, что если бы не было сдерживающего тела, позвоночник устремился бы ввысь. Это означает, что вы достигли своей цели и главный энергетический канал открыт.

Как часто надо выполнять упражнение? Это зависит от самочувствия и от того, как

скоро вы хотите выздороветь. Например, у тех, кто подолгу сидит во время рабочего дня, спина требует вытягивания 5–10 раз в день. Если вы подняли большую тяжесть или упали – сделайте упражнения сразу же после этого. Любая спортивная тренировка должна начинаться и заканчиваться вытягиванием позвоночника.

Большинство людей и не подозревают, что зачастую сами являются причиной страданий от болей в спине. Очень немногие из нас имеют хотя бы поверхностное представление о том, как правильно сидеть, вставать с постели, садиться в автомобиль, мыть пол. Мы склонны винить в своих проблемах генетику, погодные условия, простудные заболевания, обменные, травматические и возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, но не осознаем свою неграмотность в этом вопросе.

В своей повседневной деятельности человек находится в состояниях покоя и движения (статики и динамики). Поэтому в любой неподвижной (статичной) позе (стоя, сидя или лежа) будет проявляться его индивидуальный статический стереотип (можно сказать – привычка), который может быть оптимальным и неоптимальным. При оптимальных позах мышцы и связки поддерживают опорно-двигательный аппарат в противодействии силе тяжести с минимальными энергетическими затратами; при дискомфортных положениях энергозатраты бывают чрезмерными и приводят к выраженному утомлению.

Динамическим стереотипом можно назвать индивидуальные, привычные для человека особенности выполнения любых движений. Так же, как и статический, динамический стереотип может быть оптимальным и неоптимальным, в зависимости от слаженности взаимодействия мышц в том или ином движении.

Статический и динамический стереотипы даже у взрослого человека можно в значительной степени улучшить. У многих людей существенного облегчения болей и дискомфортных ощущений в спине можно добиться без назначения лечения, если привести бытовую и профессиональную деятельность в соответствии с существующими рекомендациями. Напомним их:

- Необходимо научиться согласовывать движения суставов ног и позвоночника для равномерного распределения нагрузок.
- Надо стремиться к плавности и непрерывности каждого движения с возможностью комфортной его остановки в любой точке траектории.
- При освоении двигательного навыка вначале происходит его отработка в медленном темпе с постепенным увеличением скорости, но не в ущерб плавности и непрерывности.
- Там, где это возможно, следует двигаться без активного участия позвоночника, используя для этого суставы ног.
- Если же без участия позвоночника не обойтись, стоит предпочесть однонаправленное движение, совершаемое в одной плоскости, сочетанному, производимому одновременно в двух или трех плоскостях.
- Необходимо избегать сгибательных наклонов в пояснице, заменяя их приседаниями.
- Следует помнить, что ноги и таз являются для позвоночника фундаментом и источником движения как при поступательных, так и при возвратных движениях.
- Как в процессе движения, так и в статических позах надо стремиться сохранять проекцию центра тяжести тела в площади опоры стоп для уменьшения нагрузок на поясничные диски.
- Важно научиться использовать таз как противовес для туловища при наклонах. Это позволит сохранять проекцию центра тяжести в площади опоры стоп и уменьшить

амплитуду сгибания.

- Надо стремиться к оптимальному положению позвоночника в статических позах, избегая появления сколиозов и изменений физиологических изгибов.
- Для того, чтобы сохранить позвоночник в здоровом состоянии, избегайте слишком мягкой мебели.
- Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сидельными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.
- Высота рабочего стула или кресла должна соответствовать длине голени, так чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку. Максимальная глубина стула – приблизительно 2/3 длины бедер.
- Под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.
- Сиденье стула должно быть полумягким, во избежание травматизации сидельного нерва сидельным бугром тазовой кости, а также смещения копчика, что приводит к хроническому напряжению мышц тазового дна и болям в крестцово-копчиковой области.
- Плоское сиденье стула должно быть короче бедра, чтобы край не давил на артерии под коленями.
- Если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15–20 минут немного размяться, поменять положение ног.
- Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.
- Сидите прямо не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.
- Если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр), поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.
- Перед экраном телевизора не сидите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться.
- Для людей, проводящих много времени за компьютером, наличие у кресла оптимальных по высоте подлокотников позволит «разгрузить» плечевой пояс и шейный отдел позвоночника.
- Немаловажное значение имеет размещение предметов на рабочем столе. Так, монитор компьютера следует поставить прямо перед собой, на оптимальной для себя высоте, на уровне глаз. Это позволит избежать скручивания шейного отдела позвоночника, что неизбежно при расположении монитора сбоку. Неправильное размещение монитора по высоте приводит к быстрому утомлению шеи из-за ее чрезмерного сгибания при низком расположении экрана или разгибания при его высоком положении.
- Телефон необходимо поставить рядом с собой, чтобы не тянуться к нему через весь стол. Желательно избегать вредной привычки фиксировать телефонную трубку между ухом и плечом, чтобы освободить руки.
- Когда вы сидите, основание позвоночника должно находиться на задней части жесткого и прямого сиденья, спина плотно прилегать к спинке стула, форма которой должна соответствовать изгибам позвоночника.
- Не кладите ногу на ногу! Это вызывает боль в нижней части позвоночника и может привести к заболеваниям половых органов. Не опускайтесь резко на стул. Тем самым вы наносите резкий удар по позвонкам, от чего постепенно стираются хрящевые пластинки и диски. Садясь на стул, опускайте тело легко и мягко, голова направлена вперед и вверх,

шея расслаблена, позвоночник вытянут. Вес тела приходится только на ступни, лодыжки и бедра – эти мощные упругие рычаги должны мягко опускать тело на стул.

- Чрезмерное подгибание ног под сиденье стула неблагоприятно для кровообращения в ногах. Длительные наклоны туловища и головы затрудняют работу органов дыхания, сердца, а также кровообращение головного мозга. Если вы пишете или рисуете, локти должны находиться на столе.

- Позвоночник, а также суставы вместе с окружающими мышцами и связками «привыкают» к определенной позе, поэтому переход в вертикальное положение из положения сидя требует плавности и точности движений, чтобы «застоявшиеся» структуры опорно-двигательного аппарата успели включиться в новый режим работы. Вначале нужно передвинуться в кресле, сев на переднюю его часть. Поставив ступни устойчиво на ширину плеч, наклоните туловище немного вперед, стараясь не сгибать поясницу. Далее не составит труда оторвать от сиденья ягодицы и плавно встать, следя за синхронностью движения между коленными и тазобедренными суставами и выпрямлением туловища. При соблюдении этого условия вы можете остановиться в любой точке данной траектории, чувствуя себя относительно комфортно и устойчиво, без чрезмерного напряжения в поясничной области.

Вы обезопасите позвоночник от повреждений, если научитесь садиться из вертикального положения, соблюдая обратную последовательность движений, рекомендованных для подъема из положения сидя.

- Наиболее распространенной ошибкой при вставании является опережающее выпрямление коленных суставов с последующим выпрямлением туловища. Это чревато повреждением поясничных сегментов позвоночника.

- Если рабочее кресло с подлокотниками, можно помочь себе встать, упираясь в них ладонями. При отсутствии подлокотников возможен подъем с исходным упором ладонями в собственные колени с перемещением кистей рук поочередно вверх по бедрам для помощи выпрямлению туловища. Этот способ помогает в период острых болей в спине, но обучиться его выполнению можно и в спокойный период, чтобы четко соразмерять выпрямление туловища с разгибанием в коленных и тазобедренных суставах.

- Для застенчивых людей, не желающих обращать на себя внимание окружающих сосредоточенными действиями при подъеме со стула, можно предложить еще один способ. В отличие от предшествующих методов, он характеризуется изяществом и стремительностью при сохранении безопасности. При этом не нужно широко расставлять ступни, достаточно одну ногу поставить под стул на носок на 10 см назад, используя ее при подъеме в качестве стартовой опоры, задающей толчковую силу вдоль оси предварительно наклоненного тела без сгибания в поясничном и грудном отделах. Этот способ позволяет при минимальных усилиях моментально оказаться в вертикальном положении.

Повседневный труд станет намного легче и вы не будете чувствовать усталости, если начнете контролировать движения опорно-двигательного аппарата. Необходимо помнить: опасно не столько сгибающее движение в поясничном отделе позвоночника, сколько последующее разгибание, при котором наиболее уязвимой структурой выступает межпозвоночный диск.

Хочется напомнить о вреде наклонов в пояснице. Причем опасно не столько сгибающее движение в поясничном отделе позвоночника, сколько последующее разгибание, при котором наиболее уязвимой структурой оказывается межпозвоночный

диск. При сгибании передняя часть диска сжимается, уменьшаясь по высоте, давление внутри нее повышается, что вызывает смещение назад подвижного пульпозного ядра.

Процесс сгибания позвоночника в сочетании с увеличением высоты задней части диска вызывает растяжение задней продольной связки, прочно скрепленной с телами позвонков и дисками. Важнейшая функция этой связки – защита межпозвоночных дисков от выпячиваний и грыж. Несмотря на прочность задней продольной связки, в ней имеются относительно слабые «окна» в заднецентральной и заднебоковой областях. В момент сгибания в пояснице сокращаются мышцы брюшного пресса и растягиваются околопозвоночные мышцы на спине. Эта гармоничная уравновешенная конструкция резко изменяется в момент выхода из согнутого положения, то есть в момент выпрямления. Скорость сокращения мышц-разгибателей спины в несколько раз превышает скорость восстановления своей нормальной длины, растянутой при сгибании задней продольной связки, что увеличивает уязвимость ее слабых мест на фоне резкого повышения давления в задней части диска из-за его сжатия в момент разгибания. Поэтому растянутые «окна» задней продольной связки не всегда в состоянии сдержать выпячивание диска, что может привести к формированию грыжи.

Типичная ошибка, присущая многим, – наклоны туловища с выпрямленными ногами. Туловище и выпрямленные ноги – это крупные рычаги, движение между которыми можно обеспечить либо посредством тазобедренных суставов, либо с помощью поясничных позвонков, либо сочетанным вовлечением данных структур.

Большинство людей пользуются двумя последними способами, подвергая поясницу чудовищной перегрузке, ибо законы физики утверждают: чем длиннее плечо рычага, тем больше сила, воздействующая на точку опоры. А точкой опоры в этих случаях являются нижние поясничные диски, уязвимые места которых вам теперь известны.

Первый вариант практически безопасен, поскольку поясничные позвонки здесь выключены из движения и точкой опоры служат тазобедренные суставы, способные выдержать гораздо большие нагрузки, чем поясничные диски. К сожалению, подобный способ редко применяется в реальной жизни, так как сложен в исполнении. Это связано с тем, что для сохранения равновесия при смещении центра тяжести за пределы площади опоры стоп требуется хорошая тренированность ягодичных и задних бедренных мышц. Однако его можно с большой пользой модифицировать, если согнуть коленные суставы для уменьшения длины рычага ног.

Для ускорения некоторых бытовых занятий (например, мытья пола) разработан удобный маятникообразный вид гармоничных движений, заимствованный из спортивных танцев. В исходном положении ноги расположены на прямой вдоль оси движения и слегка согнуты в коленях. Не разгибая коленей, переносят вес с пяток на носки и обратно, стараясь, чтобы позвоночник и таз оставались неподвижными относительно друг друга.

Обычно многие из нас, не задумываясь о последствиях, совершают типичный «вредный» наклон в поясничном отделе позвоночника. Правильным же будет основную нагрузку распределить между суставами нижних конечностей, стараясь исключить движения между поясничными позвонками. Данному условию отвечают варианты приседания на корточках с поддержкой или без поддержки.

Специальные упражнения для позвоночника

Функции позвоночника можно восстановить в любом возрасте с помощью простых упражнений, выполнение которых не представляет трудностей. Эти упражнения способны оздоровить весь организм, так как, тренируя позвоночник, мы создаем условия для защиты от травм отходящих от спинного мозга нервов, которые управляют различными органами.

В течение первой недели выполняйте упражнения достаточно медленно, чтобы не вызвать болезненной реакции в мускулах. Обращайте особое внимание на те места, в которых появились болезненные ощущения, но ни в коем случае не прекращайте ежедневных занятий. Небольшая боль естественна для нетренированных мышц, и она исчезнет, если занятия будут продолжаться.

П. Брэгг создал пять основных упражнений. Они отличаются друг от друга по эффекту воздействия, хотя внешне сходны между собой. После каждого упражнения можно отдохнуть, но выполнять весь комплекс следует обязательно.

Упражнение 1

Это упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая обслуживает голову и глазные мышцы, а также на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Выполняя только это одно упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Руки и ноги надо держать прямо, это придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Делайте это упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину; опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, поскольку расслабится позвоночник.

Упражнение 2

Это упражнение предназначено главным образом для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Оно приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. Печень и почки, преждевременно постаревшие, в результате выполнения этого упражнения снова начнут хорошо функционировать.

Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движение делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника.

Сначала упражнение покажется вам очень утомительным. Но постепенно делать его будет все легче (не потому, что наращивают силу мышцы, а потому, что значительно укрепляется нервная система).

Упражнение 3

В данном упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу. Стимулируется

каждый нервный центр. Улучшается состояние тазовой области. Накапливают силу прикрепленные к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержания в вытянутом состоянии, стимулируя рост межпозвоночных хрящей.

Исходное положение: сядьте на пол, обопритесь на руки, держа их прямо, чуть отведя назад и расставив, ноги согнуты.

Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

Упражнение 4

Это упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно благотворно влияет на весь позвоночник, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите в таком положении туловище пять секунд.

Упражнение 5

Это упражнение – одно из самых важных для растягивания позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Опуститесь на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, наклонив голову и опираясь на прямые руки и ноги.

Необходимо отметить, что количество повторений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через день можно увеличить до пяти раз и больше. Уже вскоре вы почувствуете, что мускулы наполняются силой, а позвоночник и связки становятся более гибкими. Нормально развитые люди через несколько дней будут с легкостью выполнять каждое упражнение до 10 раз.

Вначале надо регулярно выполнять всю программу ежедневно. После того как в организме станут заметны улучшения, можно сократить выполнение упражнений до двух раз в неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным.

Всегда помните, что изменения в позвоночнике происходили в течение многих лет и нельзя ничего исправить за один день. Только постоянная тренировка будет стимулировать рост хряща и сделает позвоночник растянутым и эластичным.

Дополнительные упражнения для позвоночника

1. Ортопеды рекомендуют ряд упражнений для укрепления позвоночника и поддерживающих его мышц.

Упражнение 1 (растяжение шеи и укрепление верхней части спины)

Встаньте в положение правильной осанки, раздвиньте ноги на ширину ступни, расслабьте мускулы. Сомкните руки за головой, наклоните голову вперед, а затем попытайтесь вернуть ее в исходное положение, оказывая сопротивление руками.

Делайте это в течение 6 секунд, считая: «Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два... одна-тысяча-шесть».

Повторите упражнение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад как можно дальше. Вытягивайте шею в каждом направлении как можно сильнее.

Упражнение 2 (укрепление и растяжение спины)

Это упражнение очень эффективно, когда вы чувствуете усталость в спине. Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, поднимитесь на носки и вытяните вверх руки, затем расслабьтесь. Нагнитесь, положите ладони на ноги позади колен, втяните живот и попытайтесь напрячь спину, сопротивляясь руками этому напряжению. Держите это положение в течение 6 секунд, считая: «Одна-тысяча-один... одна-тысяча-шесть», затем расслабьтесь, напрягитесь, расслабьтесь.

Упражнение 3 (вытягивание ног для укрепления спины)

Обопритесь руками о край стола, локти слегка согнуты, туловище расположено параллельно поверхности стола, спина и ноги прямые. Поднимите ногу как можно выше и держите 6 секунд. Медленно опустите ногу в исходное положение. Повторите то же самое другой ногой. Делайте упражнение, меняя ноги до первых признаков усталости.

Упражнение 4 (вращение головой для укрепления верхней части спины)

Встаньте прямо, не напрягаясь. Опустите подбородок на грудь и поворачивайте голову так, чтобы ухо коснулось плеча, затылок – спины, затем другое ухо – второго плеча, подбородок – груди. Выполняйте упражнение медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки. Вращайте головой 20 раз в одну сторону и столько же раз в другую.

Упражнение необходимо для снятия напряжения с шейной мускулатуры и для растяжения шейных позвонков.

Упражнение 5 (укрепление всего позвоночника)

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены и совершенно расслаблены. Поворачивайтесь всем телом то в одну, то в другую сторону, стараясь заглянуть через плечо как можно дальше; руки вялые и следуют за телом совершенно свободно.

Упражнение 6 (развитие гибкости позвоночника)

Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите прямые руки над головой. Нагнитесь вперед и попытайтесь пальцами рук коснуться пальцев ног, ноги не сгибайте. Вернитесь в исходное положение и затем с поднятыми руками отклонитесь назад как можно дальше, руки и голова также откинуты назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 7 (вращение позвоночника)

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки в стороны на высоту плеч. Поворачивайте туловище вправо как можно дальше, сфокусируйте взгляд на каком-нибудь предмете. Поверните туловище влево как можно дальше, стараясь увидеть за

спиной тот же предмет, что и при повороте вправо. Поворачивайтесь попеременно вправо и влево по 30 раз.

Упражнение 8 (развитие выносливости нижней части позвоночника)

Лягте на пол на спину, руки в стороны, ноги прямые. Приподнимите немного ноги и попытайтесь держать их в течение минуты, считая: «Одна-тысяча-один, одна-тысяча-два... одна-тысяча-шестьдесят». Каждый раз добавляйте по несколько секунд. Это упражнение является тестом на выносливость.

Упражнение 9 (укрепление нижней части позвоночника)

Лягте на спину, руки раскиньте в стороны на уровне плеч, ноги вместе. Поднимите прямую правую ногу вертикально, вытянув носок, затем опустите ее на пол влево, коснувшись пола пальцами ноги за пальцами левой руки. Верните ногу в вертикальное положение, опустите на пол. Повторите то же самое левой ногой, коснувшись пола за пальцами правой руки. Повторите упражнение по 20 раз правой и левой ногой.

Упражнение 10 (укрепление всего позвоночника)

Лягте на пол на правый бок, ноги прямые, руки свободны, колени сгибайте. Выпрямите левую ногу и поднимите ее вверх, затем медленно верните в исходное положение. Согните левую ногу, прижмите колено к груди и попытайтесь прикоснуться к нему подбородком.

Выполните это упражнение 10 раз сначала на правом боку, а затем столько раз же на левом.

Упражнение 11 (растяжение позвоночника)

Подтянитесь на перекладине так, чтобы не касаться ногами пола. Расслабьте тело, повиснув совершенно свободно (вместо перекладины можно использовать верхний край двери). Помните, что это упражнение не для рук, а для спины, поэтому расслабьте ее, чтобы позвоночник растянулся. Висите столько, сколько можете.

Отдохните, а затем повторите упражнение не менее трех раз.

Упражнение 12 (укрепление верхней части позвоночника)

Встаньте прямо, ноги вместе или слегка расставлены. Поднимите плечи как можно выше и плавно отводите их назад, а затем вперед (как можно дальше). Повторите упражнение 15 раз. После небольшой паузы сделайте эти же движения 15 раз в обратном направлении. Увеличивая ежедневно количество движений, доведите их число до 30 раз в каждую сторону.

Выполняйте эти упражнения в течение всего дня

Эти упражнения приносят большое облегчение при усталости и боли в спине.

Упражнение 1

Встаньте на колени на пол, колени чуть раздвинуты, бедра перпендикулярны полу. Наклоните голову и «шагайте» руками по полу вперед до тех пор, пока не коснетесь пола лбом. Опустите грудную клетку как можно ниже, считая быстро до десяти, а затем

поднимите.

Повторяйте упражнение в течение трех минут.

Упражнение 2

Лягте на спину, колени согнуты, ноги раздвинуты, руки свободно лежат на уровне плеч, локти согнуты, кисти лежат параллельно голове. Прижмите поясницу к полу и, осторожно двигая бедрами, перемещайте их в одну сторону, а плечи и голову – в другую, как бы растягивая позвоночник. Сохраняйте тело в этом положении столько, сколько сможете, расслабляя его, когда мышцы устанут.

Люди, ведущие сидячий образ жизни, должны периодически подниматься со своего места и делать хотя бы одно из этих упражнений.

Не менее важными для здоровья Лууле Виилма считает дыхательные упражнения.

- Не поднимая плеч и грудной клетки, выпятите живот. При этом диафрагма прогибается вниз. Происходит вдох. При максимальном втягивании живота происходит выдох. Следите за тем, как это у вас получается. Вначале следите только за движением живота и дыханием. Если у вас получается, подключите мысленную картину движения диафрагмы. Все это делайте в обычном для вас темпе дыхания.

- Если такое дыхание дается вам уже без напряжения, попробуйте постепенно замедлить темп. Посвящая себя лечению той или иной болезни, вы сможете дышать таким образом десять часов подряд, удивляясь тому, что не ощущаете нехватки воздуха, даже если делаете лишь 4–5 вдохов и выдохов в минуту вместо обычных 15–20. Если недуг не очень серьезный, то уже на следующий день вы с удивлением обнаружите, что практически здоровы. Болезни посерьезнее требуют больше времени.

- Если болен кто-то из ваших близких, вы сможете помочь и ему (особенно если у него заболевание легких). Для этого начните сами дышать по данной методике и комментируйте вслух свои действия. Опишите, как диафрагма движется вниз, когда вы выпячиваете живот, и как она движется вверх, когда втягиваете живот. Взрослым стоит объяснить, что диафрагма одновременно массирует все органы грудной клетки и брюшной полости, улучшая кровоснабжение. То же самое можно объяснить и детям – в виде игры.

- Вы поможете больному органу более целенаправленно и эффективно, если примете позу, при которой больное место окажется наверху:

- лягте на правый бок, если больное место находится в левом боку;
- лягте на левый бок, если больное место находится в правом боку;
- лягте на спину, если больное место находится внизу от диафрагмы;
- примите сидячее положение, если больное место находится над диафрагмой;
- лягте на живот, если больное место находится в спине (если не позволяют размеры живота, лягте полубоком);
- лягте полубоком на левый бок, опираясь на правое согнутое колено, если болит область правой почки либо сама почка;
- лягте полубоком на правый бок, опираясь на левое колено в согнутой позиции, если болит область левой почки либо сама почка.

Не делайте из позы проблемы. По возможности выполняйте дыхательные упражнения в любую свободную минуту, где бы вы ни находились.

При любых болезнях (кроме астмы) особое внимание обращайтесь на вдох и на

нисходящее движение диафрагмы, поскольку благодаря своей естественной куполообразной форме диафрагма сама продельывает основную работу по выдыханию. Если у вас большой живот, старайтесь втягивать его в себя. В противном случае не сможет прийти в движение энергия вашей безысходности и равнодушного отношения к себе. Большой живот указывает на то, сколь велика проблема использования вас окружающими и, соответственно, проблема самозащиты, из-за которой вам приходится страдать все сильнее, ибо она притягивает подобное.

Если у вас астма либо затруднено выдыхание, то сосредоточьтесь при выдохе на святости. Когда вы медленно и спокойно поднимаете диафрагму и втягиваете живот, в дыхательных путях не возникает спастического раздражения.

Мастерство приходит с практикой. Мастер способен дышать животом, регулируя движение диафрагмы таким образом, чтобы живот не выпячивался.

Хотя речь идет о лечении мыслями, Лууле Виилма не отрицает и иных методов врачевания. Сейчас в аптеках продаются специальные приборы, регулирующие содержание углекислого газа. Они чрезвычайно просты по конструкции и в эксплуатации. С точки зрения Лууле Виилма, этот прибор основан на чувстве ответственности. С его помощью человек повторно вдыхает выдыхаемый им же воздух (с добавлением небольшой дозы свежего), и при этом содержание в нем углекислого газа постепенно повышается. Нехватки воздуха не возникает, поскольку в выдыхаемом воздухе содержится достаточно много кислорода.

Разница в содержании углекислого газа во вдыхаемом и выдыхаемом воздухе может быть значительно больше. Чем болезнь тяжелее, тем сильнее нарушен обмен веществ и тем выше в выдыхаемом воздухе содержание углекислого газа. Повторное его вдыхание повышает содержание углекислого газа в крови. Срабатывает тот же принцип, что и при внутреннем ощущении: «я ничуть не хуже других». Возрождается воля к жизни, даже если ситуация казалась безнадежной. Пробудившаяся воля к жизни, в свою очередь, порождает потребность очиститься.

С духовной точки зрения повторное вдыхание собственного углекислого газа означает повторное осмысление проблемы. Причем осмысление идет от сердца, ибо кровь так или иначе проходит через сердце. Осмысливая проблему вновь и вновь, человек постепенно доходит до сути дела, а значит, приходит к решению. По мере постижения сути проблемы исчезает страх. Постепенно проходит спазм и более тонких кровеносных сосудов, и кровь приходит в движение. В клетки тела вновь поступают питательные вещества, благодаря чему они могут очиститься.

Литература

1. Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей.– М.: Олма-Пресс, 2000.
Путь к здоровой жизни.– М.: Олма-Пресс, 2004.
Целительные силы внутри нас.– М.: Олма-Пресс, 1997.
Зинатулин С. Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия.–
Архангельск: Знание, 1991.
Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. М., 1987.
Михайлов В. С., Палько А. С. Выбираем здоровье. М., 1987.