

Лууле Виилма

**Прислушайтесь  
к своему лучшему другу –  
слушайте свое тело**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.89

ББК 53.59

В41

**Виилма Л.**

**В41** Прислушайтесь к своему лучшему другу – слушайте свое тело /Лууле Виилма. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 288 с. – (Лууле Виилма: новое прочтение.)

Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма не только раскрывает суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике.

Впервые в одну книгу собраны идеи и положения великого учителя, которые помогут вам, вашим родным и близким быть здоровыми, счастливыми, удачливыми.

Эта книга призвана помочь вам стать хозяином жизни. Вы займетесь углубленным изучением языка стрессов, на котором говорит ваш лучший друг – Ваше тело. Занятие это крайне увлекательное и никогда не надоедает. Вы познаёте самого себя и учитесь видеть мир другими глазами. Вы прозреваете.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89

ББК 53.59

© А. Виилма, 2014

© ООО «Издательство АСТ»,  
2015

ISBN 978-5-17-092074-7 (переплет)

ISBN 978-5-17-092072-3 (обложка)

*Когда вы берете в руки  
книгу о духовном развитии,  
всегда спрашивайте себя:  
«Нужно ли мне это?»  
Прислушайтесь к себе,  
и если внутренний голос говорит,  
что нужно,  
открывайте книгу,  
но не ранее того.*

*Я поняла, что со стрессами  
необходимо общаться,  
и, занявшись этим, осознала,  
что речь идет о самом обычном общении.  
Я убедилась в том, что нет никакой разницы,  
беседуешь ли ты с человеком  
или беседуешь со стрессами.  
Я помогала себе, помогала семье и друзьям,  
пока меня не осенило изложить  
приобретенные знания на бумаге.*

# Введение

---

20 января 2002 года в результате автомобильной аварии на трассе Рига – Таллин перестало биться сердце человека, полного творческих сил и планов. Кончина Л. Виилмы стала тяжелой утратой для всех, кто ее знал и любил, для кого она была учителем и отзывчивым другом. Уже прошло немало времени после смерти доктора Лууле Виилмы, но ее книги востребованы, ее советы, знания, опыт помогали и продолжают помогать миллионам людей стать здоровыми и счастливыми. Конечно, у наших читателей появляется множество все новых и новых вопросов, они пишут письма в редакцию – а ответить на них некому...

И вот мы (редакция) взяли на себя смелость (с разрешения наследников Л. Виилмы) создать новые книги, используя имеющийся материал и добавив не использованный ранее.

Книги Л. Виилмы – об энергии мысли, являющейся наиболее важным для человека видом энергии.

**Когда человек мыслит правильно,  
то он правильно дышит,  
правильно питается, правильно двигается,  
живет правильной социальной жизнью и доволен  
своей жизнью.**

То, что автор говорит о дыхании, питании и движении лишь в связи с мышлением, не означает, что эти виды энергии имеют меньшее значение, как ошибочно считают некоторые. Ни один учебник не содержит полного объема всех знаний. Универсальная книга мудрости не имела бы ни начала, ни конца, потому что человечество черпает все новые знания, и никто кроме человека умных книг для человечества не напишет.

Постарайтесь понять, что один человек может выразить лишь часть целого, являющуюся для читателя дверью, какую **этот** читатель – в соответствии со своими способностями понять излагаемое – открывает для себя

**сам** и видит за ней то, что ему дано видеть. Если желает видеть больше, то увидит. Если не желает – не увидит. А в результате люди удивляются: как же так, глядим на одно и то же, а видим разное.

Не каждому дано умение видеть. Это умение каждый может развить. Книгой, соответствующей наивысшему уровню человеческого понимания и усвоения, является Библия, но ее умеют читать лишь немногие.

Что это значит?

Это значит, что для понимания смысла мало быть грамотным и уметь читать. **Во всем проявляется Божественное триединство.**

Все сущее, в том числе книги, имеет три уровня:

- дух
- душа
- тело.

Мы привыкли первичным считать тело, наряду со всеми остальными проявлениями материального мира, и даже сейчас, находясь в поисках мира духовного, неровно незаметно скатиться в трясины старых представлений.

**I. Слово – то же тело**, независимо от того, высказано ли оно устно, изложено ли на бумаге или вполетено в мысленную пряжу. Слово выражает, слово выявляет незримую душу.

Многие люди говорят, что не ждут за свой добрый поступок никакого вознаграждения, а ждут лишь слова благодарности, подчеркивая тем самым свое особое великодушие. Должна сказать, что совершенно уравновешенный, то есть смелый человек не ждет даже слова благодарности, поскольку знает, что слово является выражением чувства на физическом уровне. Смелый человек знает, что делает, и воспринимает всеми органами чувств чувства другого как поучительную для себя ответную реакцию.

**II. За словом скрывается смысл, значение, или душа.** Чем человек становится мудрее, тем больше расширяется для него смысл слова.

— Для ребенка и примитивного человека слово имеет ограниченное, конкретное значение.

— Для человека немного умнее то же слово содержит больше информации.

— Для человека намного умнее это слово обозначает нечто такое, что заставляет его думать дальше, рождать новые мысли.

— Для человека очень умного слово содержит целую жизненную философию, целое мировоззрение, движение.

Что это значит?

Например, я прошу: *«Пожалуйста, дайте мне книгу»*. Ребенок или человек с детским умом поспешно протянет мне первую попавшуюся. Может быть, на столе перед ним лежала и не книга вовсе, а тетрадь, но для него это книга, он дает ее мне, сияя от радости, что может угодить. Немного умнее человек переспрашивает: *«Вам толстую или потоньше?»*, поскольку знает, что иной раз нравится легкое, а иной раз серьезное чтение. Кто еще умнее, тот дает именно ту книгу, какую я имела в виду, так как знает мои интересы. Человек, который еще умнее, протянет книгу, но прибавит полезное замечание о ее содержании. Умному человеку объяснять не нужно, он все схватывает с полуслова.

Люди часто обижаются, мол, почему мне прямо и ясно не сказали, что мой прекрасный план никуда не годится, почему разговор велся обиняками. На самом деле человек этот обижается на то, что другой счел его умнее, чем он есть. Он не понимает, что всякий человек приходит на свет делать хорошее, поскольку в нем заложена потребность творить добро.

Адресованные другому добрые дела, добрые слова, а также почитание другого лучше, чем он есть, являются подсознательным желанием возвеличивать и через это возвеличиваться самому. На этом основывается и вежливость. Из деликатности с человеком говорили экивоками, а тот по глупости не сумел этого понять.

Если Вы признаетесь себе в своей глупости и прекратите обвинять другого в желании вас одурачить, то уже от одного этого станете умнее. Если же гордость не позволяет признаться в своей глупости, то Вы так глупым

и останетесь, поскольку не удосужились пораскинуть мозгами и упрямо цепляетесь за свое.

Так незаметно и увязнете в своей правоте и не сможете открыть дверь для нового. Подобным образом возникают все жесткие, негибкие представления, которые вызывают шейный радикулит и непременно атеросклероз. Вот и сделались страдальцем.

Во всем есть скрытый смысл, то есть душа. Не будь души, не было бы проблем. Но она есть и заставляет нас думать – быть человеком.

Например, многие удивляются: *«Всякий раз, когда я перечитываю Ваши книги, я понимаю их по-новому!»* Это естественно. С каждым прочтением Вы становились умнее, научались шире и глубже вникать в смысл слова. Книги обрели в Вас жизнь и стали родником питать Вашу душу. Ведь написала я их от всего сердца, даже если порой кажется, что я ругаю, корю, критикую. Если Вы читаете с открытым сердцем, Вам не покажется, что я ругаю, корю или критикую.

Всякая книга может подобным образом жить в сердце читателя, даже детектив, и тогда она становится наставником. Чем больше Вы будете читать сердцем, тем больше станете удивляться, как это раньше не чувствовали ценности той или иной книги.

Все меньше становится людей, которые уже при первом прочтении способны настолько погрузиться в книгу и вобрать ее в себя, что полностью отгораживаются от окружающего мира. Такие люди имеют смелость заниматься милым сердцу делом и не позволяют поработать себя людям, не любящим чтение. Смелость делает книжную мудрость живой для читателя.

Испуганный человек поверхностен, поскольку всюду, и при чтении, спешит получить свое. Он держит в руках книгу, но не догадывается о том, что единственная ценность, которую он здесь ищет, – это мудрость. Мудрость – это сила, свобода, счастье. Мудрость – это любовь. Кто ищет в книге только события, то есть захватывающий сюжет и эмоции, тот из моей книги вычитает лишь примеры, а мудрость останется неусвоенной. То же повторится и с книгами других авторов.

**Словарный запас** человека ограничен, **сокровищница слов** безгранична. Безграничной ее делает душевное общение. То, что мы друг другу говорим, то, что мы слышим, обоняем и осязаем, – это **примитивное общение**, крошечная часть общения в полном смысле этого слова. То, что ощущали наши сердца, когда мы произносили слова или глядели в глаза, есть **душевное общение**, у которого нет границ. **Слова забываются. Душа помнит вечно.** И в последующих жизнях тоже. Эти границы навыков душевного общения каждый может научиться расширять до бесконечности, если того желает и упорно ищет возможности для этого.

**III. Третий уровень – это дух.** Это единственная уравновешенная и беспроблемная часть в нас. Это уровень душевного покоя.

Дух – совокупность усвоенной душой мудрости. Всякий раз, когда мы усвоили некий жизненно важный урок, наши чувства на некоторое время успокаиваются, поскольку дух стал мудрее. Вскоре он подаст знак, что хочет снова учиться – желанием что-нибудь сделать или идти дальше.

## **Кто ищет, тот находит**

---

Душевный покой – обретение все новой мудрости, а не почивание на старой. Кто постоянно становится мудрее, того не мучает душа. А у кого, несмотря на неустанную рьяную учебу, душа беспокойна, тот заполняет свое сознание лишь чужой мудростью, которую он в себе пока еще не оживил.

Что это значит?

### **Пример из жизни**

---

Обследовала я одного молодого человека, ощущавшего тяжесть в голове, лоб его нависал над переносицей, глаза глядели с подозрением. Жизнь для него стала безнадежным мучением.

Его душевная жизнь была словно окружавшее его жаркое пламя, состоящее из крохотных язычков огня. Всякая прочитанная книга – а было их очень много, всякий пройденный курс – их также было немало, любая речь умного, по его мнению, человека – а умными казались ему все, кто рассуждал с умным видом, – были словно языки пламени, что жгли его и обвиняли в том, что сам он не так умен и ничего не может. Он не нашел применения своим знаниям, потому что не понимал, что учился он только для себя и что это как раз и важно. Он не понимал того, что история развития человечества излагается в книгах людьми, которых избрала для этого судьба и которым дан дар словесного выражения. Эти люди, подвижники своего дела, излагали на бумаге мудрость своей эпохи, чтобы последующие поколения больше не тратили времени и сил на «изобретение велосипеда».

Он не догадывался о том, что книжную мудрость следует обратить в живую душевную мудрость, тогда она становится нашей собственной. Былое не сочтет нас ни ворами, ни ряженными в чужие перья, ибо, в отличие от человека, оно не завистливо. История – это дающий.

Знания делают нашу жизнь легкой, свободной, независимой, счастливой. Знания позволяют нам идти по жизни творцами, а не перетаптываться с ноги на ногу в принадлежащем человечеству складе с ценными рабочими инструментами и сокрушаться, что они не наши. Страх, что меня не любят, не позволяет видеть, что эти рабочие инструменты, то есть знания, тянутся к человеку, говоря: *«Возьми и пользуйся нами, для того мы и созданы! Построй с нашей помощью свою жизнь. Не бойся, нас не убудет. Наоборот, нас прибавляется соответственно потребности».*

В этом духе я старалась объяснить молодому человеку его муки, муки горения в огне безжизненной мудрости, и сказала: *«Возьмите теперь из этого огня один язычок и вложите в свое сердце... Что Вы чувствуете?»*

На миг он застыл. *«Сердце стало теплым».* Через мгновение – *«Сердце стало легким».* Еще через мгновение – *«Голова стала легкой и ясной».* Так возродилась к жизни безжизненная мудрость человека. Прежде он обзывал себя стать умным.

Говорят, кто ищет, тот находит. Находит то, что искал.

Говорят, что и слепая курица находит зернышко. Но поскольку маленькое зернышко слепой курице не уви-

деть, то она находит большое, о которое спотыкается. «Ядрышко» одинаково как в маленьком, так и в большом зернышке. Каждый находит, как умеет.

Кто выискивает в слове недобрый скрытый смысл, тот его находит, даже если собеседник говорил без задней мысли. Уши слушающего делают из мухи слона.

Жизнь человека – со всеми ее играми, школьными занятиями, делами и начинаниями, а также трудными преградами – является с начала до конца одним большим уроком, где постоянно следовало бы задавать себе вопрос: «*Чему это меня учит?*» Рассуждая с самим собой подобным образом, человек приходит к тому, что мудрость человечества становится в нем живой мудростью, избавляя его от необходимости идти дорогой страданий и тратить всю жизнь на открытие уже открытой мудрости.

**Человек – это *Дух*, который через *Душу* владеет своим *Телом*.**

Наше тело как 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 человек, проснувшись утром, говорит: «*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 хорошим*» – и сон будет лучше.

Когда светит солнце, мне хорошо. Я испытываю пассивное наслаждение. Но когда светит солнце и я говорю себе: «*Какое счастье, что светит солнце!*» – то тем самым я активно добавляю себе много позитивного. Когда идет дождь и дорога до невозможности грязная, то и на это 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 и пригодится.

И в космическом плане существует закон причины и следствия. Что посеешь, то и пожнешь. 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 катиться вниз под гору, означает, что мы делаем плохо для всех.  
Человек не один. Больной человек излучает вокруг себя негативность, причиняя тем самым зло другим.**

Энергетические каналы невидимы глазу. Их в человеческом теле неисчислимо множество, а центральная часть образует главный энергетический канал, который находится в позвоночнике. Именно поэтому мы можем назвать позвоночник опорой тела как в прямом, так и в переносном смысле.

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

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 поправится.

**Вялое тело = вялая душа = вялое здоровье**

Не забывайте, что ни один позвонок в позвоночнике не выносит ни малейшего трения о другой, и прежде чем начать выправлять искривление, нужно создать пространство для позвонков.

Начать 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, напоминающее укладку черепицы, и вместе с ним сопутствующее ему огромное мышечное напряжение в спине.

Если еще Вы мысленно представите себе, что каждый позвонок в отдельности поднимается **прямо** наверх, на свое правильное место, и медленно, упираясь руками в бедра, будете выпрямлять спину и тянуться вверх, то скоро почувствуете улучшение своего состояния, то есть: плечи расправляются, руки свободно прямые, дыхание свободное, спина прямая. Не бывает слишком длинных рук, бывает ставшая короткой спина.

Теперь расслабьте плечи и вытяните вверх шею, больше затылок, чем челюсть, так, чтобы напряглись все мышцы верхней части туловища. Наслаждайтесь вытягиванием своего позвоночника и вкушайте от этого радость.

Когда после такого вытягивания Вы встанете, по-новому ощутите свое тело и почувствуете, что позвоночник как бы невесом и, не будь сдерживающего тела, он устремился бы ввысь, тогда это будет означать, что вы достигли идеала и главный энергетический канал открыт.

Вы наполнены чувством свежести. Вы сразу почувствуете себя лучше.

Как часто проделывать такое упражнение? Так часто, как скоро Вы хотите выздороветь. Кто один раз в день, а кто сто. У каждого своя цель и возможность выбора.

Обычный человек зачастую не может понять, почему его заставляют вытягивать спину, если он пришел лечиться совсем от другой болезни. От спинного недуга не умирают – вот обычная мотивировка. А важно это потому, что каждому позвонку соответствует один орган или пара органов, здоровье которых находится в прямой зависимости от состояния позвонка. Глядя на больной

позвонок, можно определить, не видя самого органа, что с ним происходит. Например, между лопатками находится 6-й грудной позвонок – позвонок сердца, резкое сотрясение которого, особенно если позвонок был ранее травмирован, может вызвать даже инфаркт. Повреждение 1-го шейного позвонка – мигрень, эпилепсию и т. д.

Чем дольше во времени был поврежден позвонок, тем серьезнее изменения. Только с переходом критической черты возникает болевой синдром. Если бы я вытягивал для профилактики свой позвоночник, то до критической черты дело бы не дошло.

У сидящих за конторским столом спина искривлена чаще всего и требует вытягивания 5–10 раз в день. Если подняли большую тяжесть или упали – сразу после этого. И спортивная тренировка должна начинаться и заканчиваться вытягиванием.

*Дух, Душа и Тело* неразделимы.

*Дух* – творящая разумная движущая сила. Желая добра, мы быстро продвигаемся вперед. Будучи неудовлетворенными или недоброжелательными, мы стоим или кружимся на месте, чтобы найти правильную дорогу. В жизни нет обратного движения. *Дух* – это идея, он словно семя, которое мы бросаем в землю. Если с любовью посадить семя, вырастет сильное растение. *Душа* погоняет сзади, заставляет идти вперед, не дает покоя, если она позитивная.

*Душа* – это познание. Она работает с *Духом*, или идеей, как с семенем. *Душа*, словно почва, в которой произрастает растение.

*Тело* и есть это растение.

*Дух* и *Душа* есть уровень чувств. *Тело* есть физический уровень. Пока мы являемся людьми, у нас есть тело, чувства и мысли. Если растение вырастает сильным, то из него получится хорошее семя. Хорошее растение вырастает тогда, когда у взрастившего его хорошие мысли.

Мысли даны для того, чтобы корректировать чувства в соответствии со временем, в котором мы сейчас живем.

Разум является выразителем физического уровня, он приспособливает нашу жизнь соответственно потребности. Растение, растущее в Эстонии, разительно отличается от растения, растущего в Латинской Америке, несмотря на то, что семя родом оттуда.

## Помните народную мудрость

Мерило души у каждого в нем **самом**, и им он отмеряет **себе**. И это тоже урок.

Оправдывание перед людьми, жалость к самому себе и обвинение других – ошибка человечества и жизненный урок. Старые люди мудро говорят – *свои розги большее секут*, но позволяют розгам плясать по своей спине. Пословицы цитируются, комментируются, но не принимаются во внимание.

Попробуйте лучше пропустить народную мудрость через свою душу, прочувствовать поэтическую строку, а не просто пробежать глазами или вызубрить наизусть, чтобы доказать способность левого полушария своего мозга.

Чувства загоняются на самое дно души, отрицаются и растаптываются, чтобы потом апатично, с модным безразличием, но горделиво сказать: *«Нет. Я не ощущаю в себе никакого стресса»*.

*Я не ощущаю?..*

Прислушивались ли Вы когда-нибудь к своему телу просто так, прежде чем оно болью подаст знак? Вы заглядывали когда-нибудь к себе в душу, не преследуя при этом никаких материальных, корыстных целей? Как можно говорить о чувствах, когда они скрываются даже от самого себя?

Сокровище – для лжи – для воровства – для уничтожения.

Кого мы уничтожаем? СЕБЯ. Зачастую попутно тянем за собой и как можно больше других. Но это уже их проблемы.

Меня всегда потрясает, когда после долгой беседы, разъясняющей до мельчайших подробностей сущность