

УДК 159.9
ББК 88.4
В42

Виилма, Лууле.

В42 Книга прощения. В согласии с собой. Прощение подлинное и мнимое / Лууле Виилма ; [перевод с эстонского И. Рююдя]. — Москва : Эксмо, 2024. — 656 с. — (Свет исцеления).

ISBN 978-5-04-196049-0

Лууле Виилма — врач из Эстонии, обладала даром ясновидения и умела понимать глубинные причины недугов людей. Она разработала целое учение о стрессах и методах их исцеления. Опираясь на свой многолетний врачебный опыт, знания и незаурядные способности, Лууле Виилма написала книги, в которых и изложила свое учение о том, как стать доктором для самого себя, как обрести здоровье физическое и душевное.

Первопричиной каждой болезни является стресс, степень которого определяет характер болезни. Следуя наставлениям Виилмы, ее мудрости, каждый человек может научиться слышать и распознавать сигналы своего тела. Используя позитивную силу и энергию мысли, мы способны исцелить себя сами.

В «Книгу прощения» вошли два труда Лууле Виилмы из одиннадцати написанных ею, — «В согласии с собой» и «Прощение подлинное и мнимое».

Обе книги связаны единой темой прощения. Они о том, что никому не дано прожить за человека его жизнь. И поэтому первое, что мы должны уметь делать в кризисных ситуациях — это помогать себе сами, учась слушать себя. А наши главные эмоциональные враги — обида, страх, чувство вины, жажда обладания, ревность.

«Думай, ищи, находи, прощай и поправляйся» — вот главный тезис доктора Виилмы.

**УДК 159.9
ББК 88.4**

© Виилма Л., 2017
© Рююдя И., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-196049-0



В СОГЛАСИИ С СОБОЙ

 **КНИГА ГОРДОСТИ И СТЫДА** 

В каждом человеке есть что-то от личности,
но не всякий человек является личностью.

Личностью не является тот, кто желает
быть личностью.

Личностью является тот, кто испытывает
потребность быть самим собой.

Кто напрягается во имя цели,
тот может стать влиятельной личностью —
личностью по форме, но не по сути.

Он может именовать себя личностью,
и его поклонники могут именовать его
личностью. Истина обнаружится позднее.

Лишь тогда, когда человек
начинает познавать свои заблуждения,
происходит очищение его сущности.

Начинается совершенствование
личности — развитие.

И тогда человек понимает, что он — человек.

Просто человек.

Жизнь постоянно преподносит человеку
духовные, душевные и материальные уроки
для самопознания.

Из всего этого:
 $\frac{9}{10}$ необходимо лишь прочувствовать и
сознать,
а $\frac{1}{10}$ необходимо к тому же пережить.

Из этой $\frac{1}{10}$ -й:
 $\frac{9}{10}$ необходимо усвоить через опыт
и лишь $\frac{1}{10}$ — через страдания.

Это лишь малая толика от целого числа.

Жизнь показывает, что доля страданий
постоянно возрастает, поскольку люди не
умеют мыслить с любовью.

Кто научится ценить свои чувства,
понимать их смысл, тот научится мыслить
с любовью.

Кто осознаёт, что жизнь не что иное,
как учёба, тот и в дальнейшем будет мыслить
с любовью.

Способность думать о любви с любовью есть
счастье. Это значит: счастливы те,
кто оберегает душевный покой, пребывая
в состоянии душевного покоя.



МЫСЛЬ КАК КРЫША НАД ГОЛОВОЙ

Время идёт своим чередом. Жизнь не стоит на месте, и человеку нужно шагать в ногу с ней. Кто не осознаёт этого как личной потребности, тот идёт словно на каторгу. Чем больше становится дистанция между идущим впереди и отстающим, тем сильнее возрастает напряжение. Поскольку всё, что есть в мире, есть и в человеке, то напряжение испытывают все. Впереди идущие «напрягают» отстающих, а отстающие «напрягают» впереди идущих.

Время идёт своим чередом, и более низкий, примитивный, простой уровень развития неизбежно сменяется более высоким, продвинутым, сложным. Кто цепляется за старое как за надёжную опору, тот отстаёт от времени. Формально он живёт в будущем, а по сути — в прошлом, истребляя тем самым содержание, то есть самого себя как человека. Когда же настанет час, вынуждающий человека отречься от прошлого, он впадает в отчаяние. Человек в состоянии отчаяния — животное. Он лишь совершает действия, но ничего не сознаёт.

Превращение животного в человека происходило медленно и трудно. Эволюция человека в самого себя происходит ещё медленнее и труднее. Испытывающий страхи человек цепляется за свои убеждения, отождествляет себя с телом, отчаянно стараясь доказать свою позитивность, и не осознаёт в себе созидательное, творческое начало. При такой жизненной позиции, когда во главу угла ставится внешняя форма, развитие содержания отодвигается на задний план.

В мире духовном и в мире материальном строительный материал один и тот же — энергия. При концентрации, т.е. уплотнении духовной энергии, на определённом этапе обра-

зуется материальное тело. В свою очередь, при уплотнении этого тела возникает ещё более плотная энергия — патология данного тела. Уплотнение же патологической, т.е. чрезмерной, плотности приводит к краху сущего, бах! — и сверхплотное тело разлетается, превращаясь по форме в ничто. Незримое, которое в промежутке стало зримым, вновь превратилось в незримое. Зримое тело прекратило существование, но образовавшая его духовная энергия пребудет вечно.

Так возникают и земная жизнь, и болезни. И таким же образом им может прийти конец. Если бы человек умел сознательно разрезать уплотнённую до стадии болезни энергию, то сей мир он покидал бы не потому, что не в силах больше страдать, а потому, что подошёл срок. В этой книге я снова поведу речь о том, как себе помочь, с учётом проблем, с которыми на практике сталкиваются люди, следующие данной теории.

Главная ошибка заключается в том, что материальная жизнь не воспринимается как часть жизни духовной. При возникновении болезни (а болезнь — явление осязаемое, материальное) от неё желают **избавиться**, а не **высвободить** её. . Ведь болезнь материальна, а значит, применительно к ней должны действовать законы материальной жизни. Попросту говоря, право сильного. Тело ведь большое, хорошее, а болезнь — маленькая и плохая, следовательно, тело, стремясь к хорошему, должно болезнь одолеть. На самом деле происходит наоборот. Победителем в любом случае оказывается болезнь, даже когда её устраняют из тела хирургическим путём.

Многие из тех, кто стал заниматься прощением, почувствовали целительные свойства прощения и посчитали, что нашли средство, позволяющее избавиться от всех проблем. В итоге первый лечебный эффект оказался и последним. Если болезнь и отступала, на смену ей приходила другая, более серьёзная. Почему? Потому что **человек превратил прощение в средство достижения своей цели**. Это неправильно.

Почему?

Потому что желания, если ими руководствоваться, позволяют жить хорошо *только* в материальном мире. Причём лишь до тех пор, пока хорошее не станет чрезмерным и не обернётся плохим. Руководствуясь же потребностями, человек живёт нормальной жизнью как в духовном, так и в материальном мире. Чередование простого малого хорошего и плохого — это норма, позволяющая человеку в своей жизни и развитии достичь более высокой и сложной ступени развития со свойственной ей нормой. Достигается это работой над собой, когда она становится образом жизни.

Прощать — значит отдавать самое ценное из того, что человек вообще может отдать. Отдавая духовное во имя приобретения материального, мы низводим духовность до ма-

**ПРОЩАТЬ —
ЗНАЧИТ ОТДАВАТЬ
САМОЕ ЦЕННОЕ
ИЗ ТОГО, ЧТО
ЧЕЛОВЕК ВООБЩЕ
МОЖЕТ ОТДАТЬ.**

териальности, где главенствуют земные корыстолюбивые цели. Что происходит, когда мы хотим достичь цели? Она всегда ускользает, даже если речь идёт о неподвижном предмете.

Представьте себе некую цель. Это то хорошее, которое Вы желаете заполучить. *Невидимой рукой желания* Вы хватаете цель за горло, чтобы она стала Вашей.

Что бы сделали Вы сами, если бы кто-то схватил за горло Вас? Бросились бы бежать, не правда ли? Точно так же ведёт себя и цель. Вы мчитесь за ней следом и от страха её потерять ещё сильнее в неё вцепляетесь. Цель ускоряет бег. Усиливается и Ваша хватка, и в какой-то момент цель оказывается попросту задушенной.

Теперь она Вам не нужна, ибо это не то, чего Вы желали. Чувство вины подсказывает: мол, исправь свою ошибку, Вы же принимаетесь себя оправдывать, обвиняя во всём цель. Если бы она не убежала, уцелела бы. Принимаетесь доказывать свою невиновность, ведь Вы её и пальцем не тронули — и

по-своему оказываетесь правы. Всё как будто в порядке, но чувство вины не убывает. Возможно, ближние Вас и не укоряют, но Вам кажется обратное. Вашу душу начинает терзать недовольство всеми и всем.

Всякое возникающее желание следует научиться встречать вопросом: «А нужно ли мне это?» И Вы сами почувствуете, нужно или нет. Если не нужно, то со спокойной душой займитесь чем-нибудь иным и не тратьте попусту время, жизненные силы и деньги. Если же почувствуете, что *нужно*, то Вам станет ясно — **то, в чём есть потребность, не может не прийти**. Оно приходит само. Человек занимается своими повседневными делами, дверца его души открыта, и то, в чём он ощущает потребность, приходит тогда, когда человек готов это принять. Зрелый человек принимает то, что преподносит ему жизнь, не оценивая дарёное ни положительно, ни отрицательно. В этом была потребность, и спасибо, что так получилось.

Другой человек, может, и назовёт полученное хорошим или плохим, но только не зрелый человек.

Завершая введение к настоящей книге, подчеркну следующее:

Кто научится познавать себя, познает человека.

Кто познает человека, тот познает человечество и для того жизнь не являет собой проблему, ибо человек — средоточие всего сущего.



СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ БЫТЬ ИМ?

Человек является на свет, чтобы **развиваться** как человек, а его начинают **воспитывать**, чтобы сделать из него человека.

Человек является на свет, чтобы **развиваться** как личность, а его начинают **воспитывать**, чтобы сделать из него личность.

Ум не в состоянии понять, что, **воспитывая человека, мы истребляем в нём человека**, а воспитывая личность, истребляем эту личность.

Есть множество добрых советов, как воспитывать человека и личность, и есть множество людей, перстом указующих на тех, кто это делает не так. Больше всех стараются те, у кого с собственными детьми не всё в порядке. **Подлинной ценностью жизни человека является житейская мудрость, основывающаяся на личном опыте, но навязывание этой ценности другим истребляет саму ценность.** Ценность превращается в умствующую назидательность, непогрешимую в своей правоте и требующую от ближних беспрекословного подчинения. Подобные поучения имеют свои плюсы и минусы. Хорошо, если поучающий осознает ошибки собственных родителей, допущенные в процессе его собственного воспитания, и постарается не повторять их при воспитании своих детей. Плохо, если он не сделал для себя никаких выводов, возомнил себя чуть ли не героем, человеком особой закалки, приобретённой в ходе воспитательной муштры, и теперь собственных детей намерен воспитывать под стать себе, стойкими и работающими, *чего бы это ни стоило.*

При подобном воспитании каждому последующему поколению всё труднее оставаться самим собой. Желая сохранить свою самобытность, дети придумывают всё новые и новые способы противодействия воспитанию, которое вытравляет из них человека. **Потому-то их родителям воспитание детей даётся всё труднее и труднее.** Виноваты дети. Они «виноваты» в том, что не позволяют истреблять в себе человека. Виноваты и тогда, когда позволяют это делать, ибо желают быть хорошими детьми в глазах собственных родителей. Так взрослые, не подозревая о последствиях, перекладывают всю вину на души детей и не понимают, откуда берутся *дети с сердечными либо психическими заболеваниями.*

Когда в моём присутствии человек, занимающийся детьми, — будь то учитель, опекун, организатор либо руководитель — принимается доказывать свою профпригодность, мотивируя это тем, что у него самого есть дети, меня так и подмывает спросить: «*А не мало ли этого?*» Многие бездетные люди, которые не обзавелись детьми от страха, как бы с детьми не произошло то, что произошло с ними самими, относились бы к детям, окажись они на этой должности, с гораздо большим пониманием, потому что они сумели вновь обрести в себе человека.

Воспитание личности современного ребёнка можно сравнить с разведением цветов в современной оранжерее, где все необходимые для роста условия научно обоснованы таким образом, чтобы получить наилучший результат, и он-таки достигается, если не обращать внимания на растения, которые выбраковываются. Глаза и сердце радуются красоте лучших в мире цветов, и всё как будто хорошо, но в один прекрасный момент в ход идёт острое лезвие, и все **лучшие из лучших пускаются на продажу.** Радости выше крыши, а счастья нет. И всё только потому, что *родителям от большого ума не приходится в голову спросить у ребёнка, созвучны ли детские чувства взрослому знанию.* Нужно ли ребёнку то, чего желает взрослый?

Мало-помалу детское чувство формируется во взрослое знание, что в мире всё продаётся, и тогда ребёнок продаёт

себя уже сам, считая такую жизнь единственно правильной. Вероятнее всего, он никогда не осознает, что укоренившиеся убеждения — это стрессы, которые подводят его тело к **болоту судьбы — к стыду**, человеку отнюдь не по душе, хотя он сам вобрал в себя стрессы.

Как можно стать счастливым? Поскольку счастье не в обретении, а в отдавании, то для того, чтобы быть в состоянии отдавать, нужно найти **своё место в жизни**. То место, которое мы сами утратили и которое ищем всю жизнь. *Найти своё место и оставаться на нём нетрудно лишь тому, кто верит в себя и строит свою сознательную жизнь, идя по пути, указанному чувствами.*

Тут кое-кто из читателей может мне возразить, мол, в таком случае мужчины вообще не могут жить, поскольку их считают бесчувственными.

На самом деле всё наоборот. **Обычно женщины эмоциональны, а мужчины чувствительны**, поэтому мужской орган чувств — сердце — особенно чувствителен, а точнее говоря, хрупок. **Чем лучше желает быть мужчина, тем более хрупкая у него душа**. Независимо от пола человека, источником его проблем является эмоциональность, которая, если Вы её высвободите, выведет Вас на истинно необходимый путь, поможет Вам сделать безошибочный выбор и оградит от искушений.

Можно сказать: *«Я думаю, что так будет правильно»*. Можно сказать: *«Я чувствую, что так будет правильно»*. Сопоставьте эти два высказывания, и Вы ощутите, что даже в самом академическом обществе дорога чувств — это то, что Вам нужно, а дорога разума — то, чего Вы желаете. **Чувства не исключают ума, но ум исключает чувства** — превращает чувства в эмоции, которые затем начинает подавлять, истреблять. Соединение чувств и ума есть искусство, на созидание которого требуется время. Если мы говорим, что это **отнимает время**, это значит, что мы не умеем принять от жизни

время, которое жизнь всегда предоставляет нам в нужный момент, в нужном месте и в достаточном количестве.

Лишь Человек — духовное творение — знает и чувствует своё место в духовном мире, а так как земной мир — лишь маленькая частица духовного, то он знает и ощущает своё место также и на Земле. Местом, которое человеческий дух выбирает для своего воплощения в тело, служит **чрево матери**. Это — единственный свободный выбор, который он совершает в свободном духовном мире. Кое-кто не согласен с тем, что я называю этот выбор свободным, и они говорят: *«Вы сами утверждаете, что дух возрождается потому, что знает, что должен искупить свой кармический долг»*.

На это я отвечаю: *«Не должен, а нуждается в этом. Дух ничего не делает по чьему-либо приказу, даже по собственному, даже из чувства долга. Он делает то, что нужно делать, без чего он не смог бы двигаться дальше. Дух, который не развивается, погибает»*.

Следующим местом, в котором нуждается ребёнок, является домашний очаг и место в этом доме. Если бы родители знали, кто именно благословил их своим появлением, они не лишали бы ребёнка его дома и места в нём. Но как могут родители знать что-либо о потребностях своего неродившегося ребёнка, если они и о себе-то ничего не знают? Так что простите им их ошибку.

Но знания знаниями, а одно родители чувствуют наверняка — **мой ребёнок особенный**. Это относится к каждому ребёнку. Если бы они доверились своему чувству и не мерили всех детей на один аршин, то однажды поняли бы, что их ребёнок действительно особенный. Что это значит? А то, что

●.....
**СОЕДИНЕНИЕ
ЧУВСТВ И УМА
ЕСТЬ ИСКУССТВО,
НА СОЗИДАНИЕ
КОТОРОГО
ТРЕБУЕТСЯ ВРЕМЯ.**
●.....

у каждого человека, рождающегося на свет, есть одна исключительная особенность: нечто такое, что он умеет делать лучше всех, но из-за этого он не считает себя лучше других. Если бы его развитию не мешали, то эта особенность со временем и проявилась бы. Ведь по пробившемуся из земли ростку тоже не сразу определишь, что из него вырастет, но если *дать время*, выяснится, что растение-то особенное. Другого такого не было и не будет.

Человек является на свет, чтобы развивать своё **особенное умение, он же талант или дар**, и он чувствует, что все дела, выпадающие ему на жизненном пути, составляют своего рода основание пирамиды, и если его укрепить и упрочить, то и вершина пирамиды будет выше. Когда же человека воспитывают, чтобы из него получилось нечто особенное и неповторимое, то его уникальность прячется, чтобы не дать себя уничтожить. Вместо того чтобы расти и развиваться сознательно, т.е. по-человечески, человек растёт и развивается подсознательно, находясь во власти сомнений и колебаний, вбирая в себя стрессы, покуда не оказывается погребённым под грузом, лелея в душе несбывшуюся мечту стать особенным.

Чтобы развиваться, оставаясь при этом человеком, необходимо иметь своё место в жизни.

Кто желает это место обрести, того ставят на место. Это значит — он испытывает стыд.

Чаще всего ставят ребёнка на место *хорошие* родители. Они за него думают, решают и всё делают, будучи чрезвычайно довольными, что теперь у ребёнка есть *надёжное место*. Ребёнок, не ставший ещё совсем бесхарактерным, делает по-своему, и у него, возможно, всё ладится, но, несмотря на это, он не смеет глядеть в глаза родителям. Он вынужден стыдиться, ибо не делает того, чего желают они. Особенно развито «эго» у современных умных и работающих родителей. Они желают поставить ребёнка на место, но выясняется, что ребёнок поставил на место их самих, а это трудно простить.

С чрева матери, этого первого поистине необходимого места, начинается для человека дорога его судьбы в этой жизни, где **телесные возможности ограничены, зато не ограничены возможности духовные**. Зная обо всём этом, человек является на свет, чтобы *учить* своих родителей духовно и чтобы *получать* от них *земные уроки*. Каждое духовное творение приходит, чтобы прожить эту жизнь идеальным образом, усвоить **по возможности** полно её уроки, зная, что окончательно идеальным он станет ещё не скоро. Чтобы жизнь была более совершенной, необходимы две составляющие: человек как духовное существо и его тело, которое состоит из родителей. Обе составляющие соответствуют друг другу. *Когда эти две составляющие готовы к обоюдному взаимообогащению, происходит реализация идеи самоусовершенствования*.

Духовное творение знает: поскольку моя жизнь начинается с меня, то мои веру, надежду и любовь мне нужно отдавать даже в том случае, если ближние пока ещё не научились всё это принимать. Для этого я и являюсь на свет, чтобы научить родителей принимать то, что дарует им жизнь. Эта истина прочувствована теми родителями, которые говорят: **счастлив человек, у которого есть дети**. Ведь родители чувствуют, что развиваются вместе с детьми с поразительной лёгкостью.

Родители, неспособные принять то, что дают им дети, рожаящие детей, дабы исполнить свой долг, чтобы что-то получить или достичь посредством детей, утверждают обратное, ибо поскольку они не нашли своего места в жизни, то так же не способны предоставить ребёнку его место. В своём слепом желании быть хорошими они, напротив, отнимают у ребёнка его место. **Знайте, что ошибка эта исправима**.

Родители, которые хотят ребёнка, готовятся к его появлению совсем иначе, нежели **родители, которые в ребёнке нуждаются**. Бывают дети и нежеланные либо неожиданные, которые воспринимаются как неизбежность и которым велено не высовываться из своего закутка. Поэтому они в известном

смысле находятся в более выигрышном положении, чем дети, которых очень хотели. Есть большое различие — отводят ли мне место с любовью, как долгожданному человеку, либо сажают в корзину, подобно породистому щенку, и наставляют: *«Вот твоё место. Запомни, ни у кого нет лучшего места»*. Либо же сурово указывают на место, мол, раз пришёл — оставайся. Либо рявкают: *«Место!»* — и тебе приходится мчаться во весь опор, задыхаясь, туда, куда указано. Не обижайтесь, что я сравниваю детей и животных. Постарайтесь понять, почему я это делаю.

Человеческая душа состоит из энергий животных. Зеркалом души является тело. Жизнь представляет собой повышение уровня развития души и тела. Если это удаётся, то повышается духовный уровень человека.

Духовный уровень нельзя повысить, духовный уровень повышается сам.

Он поднимается тем выше, чем дольше человек способен жить, оставаясь человеком.

Земная продолжительность и духовная высота равноценны.

Как и животное, человеческое дитя нуждается в собственном месте в собственном доме, где можно побыть наедине с собой, ощущая себя в безопасности, и расти человеком. Если ребёнок, находясь в материнском чреве, видит, как готовят к его появлению колыбельку, как ласковые руки матери ежедневно, будто случайно, что-то там поправляют, то он сам активно помогает собственному рождению. *Он видит, желают ли его или в нём нуждаются. Он чувствует, что мать, которая ждёт ребёнка с любовью, способна так ждать ребёнка лишь в том случае, если она любит мужчину, который этого ребёнка зачал.* Когда ребёнок видит, как отец ласкает взором кроватку, ожидающую ребёнка, либо выражает свою любовь тем, что проверяет рукой кроватку на прочность, то ребёнок чувствует, что на отца также