



Эта удивительная книга — не только о болезнях позвоночника и суставах, она — о болезнях души и о пути исцеления.

*Ирина Л., Волгоград*

Потрясающая книга, которая учит читать свое тело как открытую книгу. Внимательно взгляните в свои руки, пальцы, прислушайтесь к ощущениям в ногах и руках, вспомните, что вы травмируете чаще всего, и поймете — почему вы больны. И самое главное — что сделать, чтобы стать здоровым!

*Павел М., Самара*

Каждая книга Виилмы — книга о любви! Любите себя и свое тело, любите мир и других людей и будете здоровы и счастливы!

*Лиана К., Санкт-Петербург*



Эта книга нужна каждому из нас, так как в современном мире невозможно найти человека, который бы не страдал от проблем с позвоночником и суставами, плоскостопием и т. д.

*Иван Р., Москва*

Огромное спасибо за издание такой большой разносторонней книги, которая дает надежду на исцеление!

*Елена В., Красноярск*

Эта книга обязательно должна быть у каждого родителя, который хочет вырастить своего ребенка здоровым и счастливым.

*Леонид Н., Вильнюс*

Лучше  
Виньма



**ЗДОРОВЫЙ  
ПОЗВОНОЧНИК –  
ЖИЗНЬ, СВОБОДНАЯ ОТ БОЛИ**

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.4  
В42

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Виилма, Лууле.**


В42      Здоровый позвоночник — жизнь, свободная от боли /  
Лууле Виилма. — Москва : Издательство АСТ, 2016. —  
220 с. — (Лууле Виилма: новое прочтение).

ISBN 978-5-17-094631-0

Лууле Виилма — врач акушер-гинеколог. После 23-летней блистательной практики в этой профессии она обнаружила в себе дар исцеления самых тяжелых болезней при помощи высвобождения стрессов у больного. Позднее она пришла к выводу, что каждый человек может исцелить себя сам, если его научить этому.

Учение Виилмы основано на любви и прощении, дает представление о духовном развитии, которое помогает не только излечиться от конкретной болезни, но и восстановить духовное равновесие, а также обрести внутренний покой.

Эта книга поможет вам укрепить свое тело и дух и избавиться от болезней позвоночника

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ОТ РЕДАКЦИИ . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ . . . . .</b>	<b>9</b>
Формула прощения . . . . .	9
Здоровье и болезни . . . . .	15
Схема причины болезни . . . . .	20
Причины болезни и правильное к ней отношение. . . . .	50
Язык нашего тела . . . . .	57
<b>БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ . . . . .</b>	<b>75</b>
Здоровый позвоночник . . . . .	75
Философия нашего тела . . . . .	81
У кого есть позвоночник, а у кого нет? . . . . .	92
Переделываем своё мышление . . . . .	103
Ребёнок есть сумма своих родителей . . . . .	116
Наедине с нелюбимой правдой о себе . . . . .	137

Здоровый позвоночник — основа здоровья и долголетия . . . . .	161
Как поумнеть без страданий . . . . .	172
Кто не понимает себя, тот не способен понять других . . . . .	174
Что такое общение? . . . . .	175
Любовь — это молчание . . . . .	176
У всего сущего есть два полюса . . . . .	178
Правота скоротечна, истина вечна . . . . .	183
Бесчувственный разум всегда выбирает дорогу труднее. . . . .	196
Когда производится окончательный расчёт . . .	210
В заключение . . . . .	218



# ОТ РЕДАКЦИИ

---

Уважаемый читатель, Вы держите в руках книгу известного эстонского исследователя в области здоровья Лууле Виилмы. Имея опыт профессионального врача акушера-гинеколога, она помогла появиться на свет тысячам новых жизней. Но талант целителя подсказал ей, что помочь родиться мало, нужно дать человеку знания, как прожить долгую счастливую плодотворную жизнь без болезней и разочарований. Советы, которые даёт Виилма, Вы не найдёте ни в одном учебнике, ни в одном справочнике врача. Все они уникальны и проверены многолетним опытом.

Опорой не только тела, но и духа Виилма считает позвоночник, и поэтому каждому пациенту советует начинать восстановление своего физического здоровья с позвоночника, так как в нём расположен главный энергетический канал. По этому каналу вверх-вниз движется энергия здоровья. От позвоночника ответвляются боковые каналы. Болезнь происходит тогда, когда каналы скованы стрессом, и помимо воли человека происходит утечка энергии либо блокирован её приток.

Виилма учит людей снимать стресс прощением.

Читая эту книгу, Вы найдёте в собственном теле поразительную логику, которая даст ключ к тому,

что простить и как попросить прощения. Человек берёт своё начало в прошлом. Учение о прощении основывается на уяснении для себя прошлого и устранении первопричины. Кто исправляет прошлое, тот исправляет будущее.

Если человек болен с головы до пят, то он просто не умеет ни прощать, ни просить прощения. Он не признает собственных ошибок. А когда начнёт их признавать, прощать, тогда поправится.

**Здоровье — есть душевный покой, считает Виилма. Если страдает душа, то страдает и тело. Если страдает тело, то страдает душа. Чтобы достичь душевного покоя, а значит и здоровья, надо научиться беседовать с самым умным — с самим собой. Лишь сам человек в силах распознать величие истины в себе, что является мерилом его душевного света.**

Прямой позвоночник — свидетельство здоровья, честности, доброты, достоинства. Обрести такой позвоночник Вы сможете, опираясь на учение Виилмы о духовном развитии. В добрый путь, читатель!

# ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ

---

## ФОРМУЛА ПРОЩЕНИЯ

Подумайте о своей жизни. Сколько в ней событий, от воспоминаний о которых теплеет на душе, и сколько таких, от которых на душе становится тяжело. И теперь представьте себе, что с каждым событием Вы связаны посредством невидимой нити, или же энергетической связи. Сколько белых — позитивных, и сколько чёрных — негативных!

***Одни события придают силу, а другие отнимают её.*** Их называют напряжением от житейских событий, или ***стрессами***. Общеизвестно, что есть болезни, вызванные стрессами, но можете ли Вы поверить, что **все** болезни обусловлены стрессами?

Простой пример: кто-то когда-то ещё в детстве сказал вам одно плохое слово. Теперь, всякий раз, когда

либо Вам так говорят,

или Вы сами говорите,

или при Вас говорят кому-то,

или даже Вы слышите с экрана, как кто-то его произносит или говорит кому-то,

то это слово воспринимается словно Ваша личная проблема, так как в ход снова пускается та са-

мая негативная связь. Или более наглядно — каждый раз в чашу Вашего терпения падает по капле до тех пор, пока чаша не переполнится.

Чем отрицательнее чувство, тем крупнее капля. А пролившаяся через край лужица и есть болезнь. Чем лужа больше, тем серьезнее болезнь.

При таком толковании должно быть ясно, почему от одного слова может случиться инфаркт. Инфаркт или любая другая болезнь есть пересечение критической черты, это последняя капля, переполняющая чашу. Здесь мы сталкиваемся с материализацией энергии. Из подобной ситуации обычно делают вывод — из-за кого-то у имярека случился инфаркт. За этим следует осуждение окружающими «виновника», другими словами, к негативности (инфаркт) добавляется ещё масса негативности (ненависть, жажда мести). Может ли в этом случае больной оправиться от инфаркта? Не может!

Поясним ситуацию с простым примером.

Стоят четверо, ждут кого-то. Вдруг один из них говорит: «*Глупый*». Трое это слышат. Первый начинает глотать слёзы, думая, что сказанное относится к нему. Второй рассуждает: «*Почему он так сказал? Что я ему сделал? А что, если...*» и т. д. И, наверное, напряжение возрастает. Третий начинает смеяться — его это не касается. В действительности это слово вырвалось у человека непроизвольно, так как он вспомнил о чём-то своём.

Что произошло? Двое сами, без причины, создали негативную связь, и заработала цепочка стресса.

Кто был хорошим и кто плохим? Хорошим был третий, поскольку не создал себе стресса.

Есть ли вообще абсолютно хорошее или абсолютно плохое? Нет. Всё относительно. Что хорошо для одного, плохо для другого. Зависит от того, как я оцениваю ситуацию. Не ищите виновных, а знайте — **всё начинается с Вас самих.**

**Если мне плохо, то я сам выбрал это плохое в себе.**

**Подобное притягивает к себе подобное** — это космический закон. Если во мне гнездится страх заболеть, то я заболею. Если я опасаясь вора, то он нагрянет. Если я боюсь быть обманутым, то притягиваю к себе обманщиков. Если во мне есть злоба, зависть, чувство вины, разочарование, жалость, то я притягиваю к себе злобу, зависть, чувство вины, разочарование, жалость.

**Следовательно: если человек болен, то он уже вобрал в себя плохое и тем самым причинил зло своему телу.**

**Плохая мысль, притаившаяся во мне, всегда делает зло, а оправдания моему телу не нужны.**

Существует единственная возможность освободиться от этого плохого. КАКИМ ОБРАЗОМ?

**С ПОМОЩЬЮ ПРОЩЕНИЯ!**

**Прощение — единственная освобождающая сила во Вселенной.** Прощение истинной причины освобождает человека от болезней, жизненных трудностей и прочего плохого.

**Как прощать?** Это труднее, чем Вы предполагали? Ничего, научимся!

*1. Если кто-то сделал мне плохо, то я прощаю его за то, что он это сделал, и прощаю себя за то, что я вобрал в себя это плохое.*

*2. Если я сам сделал кому-либо плохо, то прошу у него прощения за то, что я сделал, и прощаю себя за то, что это сделал.*

*3. Поскольку я причинил своему телу страдания, делая плохо другому либо позволяя кому-то делать плохо по отношению к себе, то в любом случае я всегда прошу прощения у своего тела за то, что тем самым причинил ему (телу) вред.*

Всё это можно приговаривать либо произносить мысленно. Главное, чтобы шло от души. Таково самое простое прощение.

Такое прощение люди обычно понимают без труда, хотя испрашивать прощения у себя для некоторых является непреодолимой проблемой. Просить же прощения у конкретной части тела, скажем, руки, кажется и вовсе чудачеством. «*Это моё личное дело, сделал я себе плохо или нет*», — возражают иные, хотя носят в **своём** теле очаг болезни.

Если для Вас кажется приемлемым только прощение другого и просьба о прощении у другого, то задайтесь вопросом: «*Кто я, и кто он?*»

Я принадлежу себе равно в такой же степени, как принадлежу Божественному Всеединству. Как и любой другой. Тем самым моё тело является одновре-

менно и мною, и им. Я не имею права его разрушить. Хотя моё тело — моё, но я не его собственник.

Постарайтесь освободить свой дух от материалистического мышления. Для этого попросите прощения у своего мышления за то, что оно коллекционирует догмы. Иной раз бывает очень трудно простить другому, порой даже невозможно, поскольку тот причинил много боли.

Хотя учение Христа о спасении и не ново, но зато ново его глубинное осмысление, и потому требует дополнительного прояснения.

К учению о прощении следует подходить в свете следующих принципов:

***Всё, что делает мне плохо, связано со мной при помощи невидимой энергетической связи. Если я хочу освободиться от плохого, то я сам должен освободить оба конца связи. Это делается прощением.***

***Человек притягивает к себе то, что в нём уже есть.***

***Если есть хорошее, должен явиться некто, чтобы делать хорошее. Если есть плохое, должен явиться некто делать плохое.***

***Тот, кто явится, преподнесёт мне жизненный урок. Он словно исполнитель работы по заказу. Я хочу, и он придёт.***

Вся негативность, которая есть в человеке и которую он сумел освободить по-умному — с помощью прощения, является неувоенным жизненным уроком. Следовательно, его придётся усвоить через страдания. Для этого должен явиться некто и причинить страдания.

Прощению сопутствует осознание. Осознание есть мудрость.

Человек остается глупым до тех пор, пока видит причину плохого в другом человеке.

В кратком схематическом виде формула прощения такова:

**Я прощаю плохой мысли за то, что она в меня вошла. Я прошу у неё прощения за то, что не понял, что она пришла меня научить, и не догадался освободить её, а поместил в темницу (в плен) и возвращивал долгое время.**

**Я прощаю тебе то, что ты мне сделал это плохое.**

**Я прощаю себе, что я вобрал в себя это плохое.**

**Я прошу прощения у своего тела (органа), что я этим сделал ему плохо.**

**Я люблю своё тело (орган).**

**Освободить, то есть простить, нужно оба конца связи.**

Каждый человек должен отдавать себе отчёт в своём поступке. ***Всё, что я делаю другому, я получаю обратно вдвойне: делаю хорошее — получаю обратно вдвойне, делаю плохое — получаю обратно вдвойне.*** То, что человек, сделав плохое, падая, ломает кость, означает маленькое наказание за маленькое преступление. Ему ещё повезло, что наказание последовало сразу. За большой грех расплата приходит позже, порой даже в будущей жизни. Кто жалуется на свою трудную судьбу, пусть подумает, что это есть искупление за грехи предыдущей жизни. Если человек по недомыслию совершает плохой поступок, придёт наказание, а если делает

это осознанно и преднамеренно, то последует большая кара. Особенно распространены в нынешнее время ругань, проклятия, злорадство, преступления. Наказание ждёт своего часа.

Повторяю ещё раз — за причиной само собой 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.* Проблема лишь в том, чтобы найти ясновидящего, который посмотрел бы на предыдущую жизнь.

Идеально такое положение, когда человек думает вперёд, 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 откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

## ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ

Вы больной, а я врач. Поговорим мы сейчас о здоровье, о сохранении здоровья, об излечении болезней.

Знаете ли Вы, что такое здоровье? Мне кажется, не знаете. Почему я так говорю? Если бы знали, не болели бы.