

Лууле  
ВИИЛМА

# В ПОИСКАХ ИСТИНЫ



# Лууле Виилма

## В поисках истины

*Текст предоставлен правообладателем*

*<https://litres.ru/4465544>*

*В поисках истины /Л. Виилма: У-Фактория, АСТ ; Екатеринбург,*

*Москва; 2008*

*ISBN 978-5-9713-9069-5, 978-5-9757-0372-9*

### **Аннотация**

<p>Опираясь на опыт врача-практика, Л. Виилма предлагает учение о духовном развитии, которое не только поможет излечиться от конкретной болезни, восстановить душевное равновесие, обрести внутренний покой через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике.</p><p>В данный сборник вошли новая книга Л. Виилмы «Книга духовного роста, или Высвобождение души» и одна из базовых книг автора «В согласии с собой».</p><p>Для широкого круга читателей.</p>

# Содержание

Книга духовного роста, или высвобождение души	4
Учение о выживании	5
Химическая и физическая природа стрессов	5
От издательства	5
Предисловие	7
Участь постыдного плохого	8
Участь постыдной усталости	15
Участь постыдной лени	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Лууле Виилма

## В поисках истины

### Книга духовного роста, или высвобождение души

*Никому не верьте  
на слово.*

*Ничего не отрицайте  
полностью.*

*Сомневайтесь и ищите  
истину.*

*Истина откроется вам  
с обретением душевного покоя.*

*Когда вы берете в руки книгу о духовном  
развитии,*

*всегда спрашивайте себя:*

*«Нужно ли это мне?»*

*Прислушайтесь к себе,*

*и, если внутренний голос говорит, что нужно,  
открывайте книгу,  
но не ранее того.*

# Учение о выживании

## Химическая и физическая природа стрессов

*Духовный свет, порожденный  
духовным мраком,  
развивает дух.*

*Духовный мрак, порожденный  
духовным светом,  
развивает тело.*

*Оба вида развития необходимы.*

### От издательства

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

Прошел уже не один год с тех пор, как произошло это трагическое событие. Много времени ушло на его осмысление. Однако эти годы показали, что метод Лууле Виилмы продолжает жить и развиваться. Множество людей примыкают к числу его последователей уже в отсутствие его создателя и Учителя. Подтверждением этому является постоянный интерес к книгам Л. Виилмы, а также письма и звонки в издательство «У-Фактория».

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

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

Лууле Виилмы нет с нами, но остались недописанные рукописи, черновики... Ее последователи, ученики, друзья, муж, дети и внуки продолжили дело Лууле, и вот перед вами, дорогие читатели, новая книга Учителя «Книга духовного роста, или Высвобождение души».

# Предисловие

Люди – духовные существа. А дух – это любовь. Мы приходим в эту жизнь потому, что Духу необходимо развиваться, в том числе и через прохождение важных для него уроков материальной жизни.

Жизнь не стоит на месте, и человеку нужно шагать в ногу с ней. Своим чередом идет время, более низкий, простой уровень развития обязательно сменяется более высоким, сложным. Кто цепляется за старое, тот отстает от времени.

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

Из всего этого:

$\frac{9}{10}$  необходимо лишь прочувствовать и осознать,

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 научит-

ся мыслить с любовью. Кто осознает, что жизнь не что иное, как учеба, 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.

## **Участь постыдного плохого**

Испытываемый человеком страшный стыд за то, что он плохой, умерщвляет это плохое и убирает с глаз долой. Обратите внимание: страшный стыд – это стыд, присутствующий в большом страхе, и каким бы великим ни был стыд, он все равно меньше, чем страх.

**Страшный стыд за свои плохие качества рождает УСТАЛОСТЬ.**

Постоянное напряжение утомляет, а оно бывает всегда, когда человека одолевают страхи. Большинство людей знает, что от умственного напряжения устают и заболевают чаще, чем от физического, однако это знание приносит больше вреда, чем пользы, – к любому напряжению они начинают относиться с еще большим страхом, стараясь его избежать, но при этом не осознают, что от страхов никуда не скроешься. Есть еще одна возможность – снять напряжение. Следствием является его материализация в виде мышечного напряжения вплоть до судорог. От этого усталость усиливает-

ся, пока не становится хронической. Третья возможность – заняться спортом. Принято считать, что если человек тренирует свое тело в любую свободную минуту, то он себя любит. Но в этом случае у человека не остается времени побыть наедине с собой, не остается времени для того, чтобы подумывать. Редко встретишь тех, кто, занимаясь спортом, способен размышлять о смысле собственной жизни. Большинство умеет лишь строить грандиозные планы.

Понятие хронической усталости возникло еще в 1984 году в Америке, однако до сих пор не найдено средство для борьбы с ней, поскольку ученые не в силах поверить в то, что духовную проблему невозможно разрешить физическими средствами. **Хроническая усталость – это проблема людей умных, образованных, преуспевающих.** Женщины устают вдвое больше, поскольку созидают духовную сторону жизни, генерируют идеи, и, чтобы наглядно доказать свое превосходство, стремятся все делать сами. Поэтому они допускают большую ошибку, так как берут на себя мужскую роль, а это означает, что они губят себя, а заодно и самих мужчин. Делая якобы благое дело, они с полным основанием отрицают свою вину и эгоистично убеждены в том, что они – хорошие. Естественным итогом является хроническая усталость.

Хронически уставшему человеку хочется растянуться на кровати и ничегошеньки не делать. В то же время он ощущает, что даже лежать утомительно. Если он говорит вслух о своей усталости, его считают симулянтом, а если не гово-

рит, – лентяем. Неутомимый человек-автомат, он же эгоист, он же трудоголик, не может понять, как это человек может быть усталым уже с утра. И что самое непонятное – более усталым, чем вечером. Огромным усилием воли заставляет он себя браться за дела, ибо так велит ему чувство долга, и так оно продолжается, покуда не иссякают силы. У кого появляется отчаяние, у того возникает:

- постоянный жар, временами резко повышающийся;
- головная боль, сменяющаяся ощущением, будто голова стала чугунной;
- увеличение лимфатических узлов, которое при трагической реакции на происходящее перерастает в заболевание лимфатической системы.

С научной точки зрения, хроническая усталость объясняется как поражение лимбической системы головного мозга, возникающее в результате стрессов либо вирусного заболевания. И то и другое верно: ведь чувство вины – это действительно стресс, а вирусное заболевание возникает в том случае, если ощущающий свою вину человек всю принимает себя осуждать. Итак, **лимбическая система нарушается, когда человек устает от самобичевания.** Поскольку любое осуждение в принципе являет собой злобу, то лимбическая система выходит из строя, когда человек **устает на себя злиться.**

Лимбическая система управляет эмоциональным поведением как животных, так и людей, и тем самым структурой мотивации поведения. Она постоянно корректирует общую адаптацию (приспособляемость) к постоянно меняющейся внешней среде. Человек с нарушенной лимбической системой не в состоянии приспособиться к новому. Он либо замыкается в себе, либо цепляется за что-то или кого-то конкретно. Превращается в **шизофреника** – человека, живущего в своем мире и доказывающего свою правоту – вначале тихо и робко, а затем агрессивно и с большим шумом, между тем как его чувство, мысль, слово, поступок и последствие поступка никак между собой не согласованы. Если все эти грани жизни имеют энергию разной амплитуды, они не могут синхронизироваться в единое целое, а значит, не могут обеспечить здоровье.

Согласно другому научному мнению, синдром хронической усталости связан с нарушением обмена минеральных солей, особенно **с нехваткой** в организме **магния**. И эта точка зрения верна. Если в крови недостаточно магния, если его отток через почки патологически велик, это значит, что кора надпочечников вырабатывает избыточное количество гормона, известного под названием альдостерон. Это гормон ответственности. Если человек ответственно относится к своей жизни, кора надпочечников производит альдостерон в нормальном, необходимом количестве, последний регулирует весь обмен веществ, особенно содержание в крови на-

трия, кальция, магния, а также гормона роста.

От надпочечников зависит жизнь и смерть человека. Состояние надпочечников отражает отношение человека к жизни и смерти. А потому **нужно научиться общаться с Жизнью и со Смертью.** Нужно относиться к ним как к живым существам, как к Богу, который все понимает.

**НАДПОЧЕЧНИКИ** состоят из коры и мякоти.

Кто всегда и во всем остается человеком, тот прежде всего заботится о содержании, и тогда внешняя форма (кора) тоже будет в порядке.

Поясняя то же самое на уровне органов, можно сказать, что *если у человека душа спокойна, то с мякотью надпочечников у него все в порядке.*

Здоровая мякоть, в свою очередь, гарантирует здоровую кору.

Таким образом, здоровые надпочечники бывают у человека, живущего сообразно потребностям.

Страх превращает потребности в желания, а ответственность – в обязанность. Ответственность за чужую жизнь является самой тяжелой **обязанностью**, ибо тем самым человек совершает грех. Он лишает другого человека возможности жить его собственной жизнью. Чем выше обязанности, тем больше человек живет во имя внешней формы и тем больше перегружает кору надпочечников. Та вынуждена вырабатывать все большее количество гормонов, к которым относится и **альдостерон**. *Гормоны приводят в движение химические процессы, протекающие в организме.* Подобно тому,

как добросовестный человек спешит туда, куда не надо, так и химические вещества в его организме под воздействием избыточного альдостерона спешат туда, куда не надо – за пределы тела.

### ЭНЕРГЕТИКА ХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ОРГАНИЗМА И ЧРЕЗМЕРНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**Кальций** — *бытие*

При **повышенной ответственности** за жизнь ближних расходуется кальций, что ведет к **мышечной слабости**. Особенно опасно ослабление сердечной мышцы. При нехватке кальция от малейшего напряжения у человека учащается сердцебиение.

**Натрий** — *единение*

**Повышенная ответственность** за полное единения между людьми вынуждает человека все делать в одиночку, что ведет к застоянию натрия и повышению его концентрации в организме. Застаивается также вода, образуя **отечность**.

**Магний** — *объединение, сплочение*

При **повышенной ответственности** за то, чтобы люди объединялись, сплачивались, держались друг за друга, у человека в организме расходуется магний, из-за чего временами возникают мышечные **судороги**.

**Гормон роста** — *рост, развитие*

**Повышенная ответственность** за поступательное движение жизни вынуждает активно вмешиваться в ее ход, отчего происходит перепроизводство гормона роста и **увеличение размеров тела** если не в высоту, то непременно в ширину.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ ПЕРЕРАСТАЕТ В

## УСТАЛОСТЬ ОТ ЖИЗНИ.

«Устал до смерти», – вздыхает обессиленный человек. От медленного незаметного угасания и смерти его может спасти лишь то, что подобным же образом вздыхает человек, уставший от ничегонеделания или веселой жизни. Спасает также злость на лентяев. Хуже обстоит дело, когда человек не способен уже даже на злость, ибо в этом случае он уже не просто устал от жизни, а ему все в жизни надоело. Выражается это фразой «*Не хочется*», произнесенной со стыдливым вздохом. К словам этим следует отнестись серьезно в том случае, если их произносит вечный труженик, которому никогда не приходилось что-либо повторять дважды. Ведь человек, которому все в жизни надоело, чаще всего и сам не замечает, что *жизнь утратила для него смысл*.

**Наибольшая усталость вызывается чувством вины перед самим собой.** Постоянно переживая за других людей, человек полностью пренебрегает собственными потребностями в угоду чужим желаниям, покуда не ощущает, что подобная жизнь не имеет смысла. В такую минуту на человека может навалиться тяжелый, непробудный сон. Если сон приходит вместе с жалостью к себе, то разбудить человека не сможет никто. Не исключено, что человек погрузился в летаргический сон.

Нередко уставший человек обращается к врачу. Если болезнь не обнаруживают, стыд-то такой! Следуя примеру окружающих, уставший человек принимает себя подстеги-

вать. Лучше всего действует на него плетка, именуемая стра-  
хомоказаться виноватым. Подстегивая себя этой плеткой,  
мы бежим чуть быстрее, покуда не валимся с ног. Жизнь ста-  
новится немила. Чем больше вокруг нас неутомимых трудо-  
голиков, которые утверждают свое превосходство работой,  
тем стыднее нам за свою усталость. Не так ли?

Физическая усталость – это усталость тела. Усталость эта  
приятная, она дарит человеку крепкий сон и бодрость для  
новых свершений. Душевная усталость – это усталость от  
чувства вины. Усталость эта изматывающая, не дающая по-  
коя даже ночью. А если заставлять себя спать, она превра-  
щается в душевную муку, которая не дает человеку спать –  
заставляй себя или не заставляй.

**Физическая усталость вызывается физическими  
действиями.**

**Душевная или духовная усталость возникает как  
следствие нереализованных желаний.** Если желания вы-  
свободить, они перестают быть нереализованными.

## **Участь постыдной усталости**

**Ужасный стыд за собственную усталость порождает  
лень.**

Чувство усталости не является привилегией лишь трудя-  
ги, вкалывающего, подобно ломовой лошади. Усталость, ис-

пытаваемая ленивцем, даже опаснее, по сравнению с усталостью работяги, поскольку за время сна ни на йоту не уменьшается. Ленивцам достается самая черная брань, ибо в обществе, где принято выслуживать любовь, лень считается одним из самых страшных пороков. Поэтому число ленивых растет как на дрожжах. Если человека лишают права быть самим собой и делать то, ради чего он рождается на свет, то он уже с детских лет становится ленивым.

Человек, который надеется избавиться от непробудного сна тем, что старается выспаться, зарабатывает репутацию лентяя. Живя в окружении героев труда, он вынужден испытывать постоянный стыд за свою лень, покуда не делается бесчувственным.

**Самая великая лень – это леность мысли.** Она возникает вследствие того, что человек становится жертвой ближнего, который все воспринимает трагически.

**Наивысшая леность мысли характерна для летаргического сна.**

Вам, вероятно, доводилось на себе испытывать такое состояние, словно у вас внутри что-то умирает на несколько минут, а все из-за истерических причитаний человека, который все видит в трагическом свете. Мысль не движется, эмоции отсутствуют, сила воли куда-то испарилась, и вам даже не хочется, чтобы она к вам вернулась. Так спокойнее. Все вокруг как бы отходит на задний план, и вы остаетесь один

с своим мире, в который не проникают трагические переживания ближнего. Если жертва человека с трагическим мироощущением захочет от всей души помочь бедному и несчастному собрату, то в какой-то момент он может испытать столь огромную безнадежность, что сам погружается в настоящий длительный летаргический сон.

В детстве мне самой довелось пребывать в летаргическом сне на протяжении нескольких недель, и я знаю, что, находясь по ту сторону, человек видит и слышит все происходящее вокруг. Что из этого остается у него в памяти – индивидуально для каждого. Мне запомнилось все, но об этом я не рассказывала, дабы меня не посчитали сумасшедшей. От летаргического сна человек пробуждается, когда преисполненный трагизма ближний уже не столь трагически воспринимает события – тогда у спящего летаргическим сном возникает вера и надежда на то, что так будет и впредь. Таким образом, вера, надежда и любовь оказываются сильнее смерти.

Чтобы меня не истолковали превратно, подчеркну: истинная вера, истинная надежда, истинная любовь. Если бы на том свете я не ощущала, что *во мне* есть силы изменить свою жизнь к лучшему, то я не стала бы возвращаться. На других я никогда особенно не рассчитывала. Моя беда в том, что я *слишком* полагаюсь на себя и до сих пор продолжаю брать на себя ответственность также и за чужую жизнь. Но уже все меньше и меньше.

## Участь постыдной лени

**Ужасный стыд за собственную лень рождает ЛЮБОВЬ К КОМФОРТУ. Кто испытывает страшный стыд за собственную лень, тот начинает ценить КОМФОРТ.**

Комфортабельная жизнь прельщает всех. И в самом деле – к чему истощать свои силы изматывающей умственной либо физической работой, если есть разум, способный изобрести способы облегчения жизни? Разве для восстановления здоровья нужно вновь вернуться в лес, чтобы жить, как люди жили в незапамятные времена? Нет. Удобства, которыми мы пользуемся, призваны экономить то, что нам необходимее всего, – время. Сбереженное время дает нам возможность совершенствовать себя как человека соответственно данному уровню развития. Если это время используется с пользой, мы сумеем управиться и там, где отсутствуют какие-либо удобства, и не станем говорить, что это место плохое. Человеческое отношение к удобствам не судит о ком-либо либо чем-либо по наличию удобств и не делит по этому признаку людей или предметы на хорошие и плохие.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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