

Лууле Виилма

БОЛЬШАЯ КНИГА
О СЧАСТЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИИ

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
В42

Издательство не несет ответственности
за предлагаемые автором рекомендации.

Виилма, Лууле

В42 Большая книга о счастье и благополучии / Лууле Виилма. – Москва:
АСТ, 2015. – 448 с.

ISBN 978-5-17-086417-1

Опираясь на опыт врача-практика, Лууле Виилма не только раскрывает суть своего учения о самопомощи через принятие и прощение, но и показывает, как применять учение на практике. Современному человеку с его практическим складом ума трудно представить, что прощением можно достичь чего-либо, кроме внутреннего удовлетворения от благородного жеста. Учение Л. Виилмы помогает человеку осознать, что надо в первую очередь понять себя, простить себя, полюбить себя. И тогда он сможет быть счастливым, здоровым, любимым и удачливым во всем.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-086417-1

© Л. Виилма, 2011
© С.С. Руткан, 2011
© ООО «Издательство АСТ», 2015

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.

На вопрос
«Что ты ищешь?»
человек нередко отвечает: **ищу самого себя.**

А на самом деле сердце ищет любви, счастья,
понимания и душевного покоя.
Но уста молчат, дабы не осквернять святыни.

Лишь ты и только ты в силах распознать
величие истины в себе, что является
мерилом Душевного света.
Осознание самого себя – счастье.

Жизнь учит, человек учится.

Если учится.

Учится познавать жизнь в себе и себя в жизни.

Когда-нибудь, возможно, и научится.

Одно лишь наличие знаний и их накопление
не обеспечивают здоровья и не приносят счастье.

Лишь применение знаний на практике
исправляет ошибки, возвращает здоровье
и приносит счастье.

Это уже нечто новое.

Введение

Доктор Лууле **Виилма помогла** и помогает миллионам людей стать здоровыми и счастливыми. Ее книги вызывают неиссякаемый интерес как у нас в стране, так и за рубежом. И трудно поверить, что семь лет назад трагическая случайность оборвала жизнь Лууле Виилмы. 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. Но она по-прежнему с нами.

Книги Л. Виилмы, ставшие настоящими бестселлерами, выходят в издательстве «У-Фактория» с 1998 года. В серии «Прощаю себе» вышло девять книг, пять вышло в серии «Прощаю себе. Лекции и беседы». После ее смерти родные и близкие, ученики помогли выпустить две новые книги «Остаться человеком, или Достоинство жизни» и «Книга духовного роста, или Высвобождение души», в которые вошли ранее не публиковавшиеся материалы. Сегодня издательство планирует выпустить ГЛАВНЫЕ КНИГИ Л. Виилмы.

Каждый сборник серии «Главная книга» станет поистине уникальным. В книги, которые составлены по материалам всех ранее вышедших книг, архивных записей и личных дневников Лууле, вошли самые важные идеи и положения учения по конкретным и актуальным вопросам для каждого человека, без преувеличения жизненно важным для любого человека независимо от его статуса, возраста и положения:

- О жизненных кризисах и страхах
- О здоровье
- О любви
- О счастье и благополучии
- О взаимоотношениях с детьми

**Каждый сборник серии «Главная книга»
является сокровищницей практических советов,
благодаря которым вы сможете преодолеть трудности,
исправить свои ошибки.**

Пятая книга Л. Виилмы посвящена **главному вопросу о счастье** и благополучии. Счастливым сделать никто никого не может, поэтому все усилия такого рода и оказываются тщетными. Точно так же и ожидания, что кто-то или что-то сделает меня счастливым, никогда не сбываются, только увеличивают разочарования. Счастливым можно стать только самому, причем никаких специальных условий для этого не требуется. Каждый человек в любой момент своей жизни имеет все основания для того, чтобы ощутить счастье. Как говорит Л. Виилма, «когда я прощаю, то смогу полюбить, смогу быть счастливой, здоровой, смогу быть удачливой во всем».

Впервые в одну книгу собраны идеи и положения великого учителя, которые помогут вам узнать, что счастлива та жизнь, в которой есть в меру хорошего, считающегося не только хорошим, и в меру плохого, считающегося не только плохим, **а прощение есть единственная осмобождающая сила во Вселенной и средство обретения свободы, и на практике** помогут использовать эти знания.

Сегодня вы оказались в плену проблем:

- Жизнь превратилась в серую рутину.
- Ваша жизнь идет не так, как хочется.
- Все валится из рук, любимый ушел к другой.
- Мужа сократили на работе.
- Ребенок не слушается, постоянно болеет.
- Фирма находится на грани банкротства.
- Вас предали друзья и любимые.
- Вам страшно, что не сможете обеспечить достойную жизнь своим детям.
- Вы отчаялись найти свое счастье.
- Вы боитесь сорваться и потерять все...

**Учение Л. Виилмы помогло многим и многим людям,
поможет и вам!**

Книги Л. Виилмы – книги о прощении, любви, гармонии, счастье, благополучии, душевном покое. Современному человеку с его практическим складом ума очень трудно себе представить, что прощени-

ем можно достичь чего-либо, кроме некоего удовлетворения от благородного жеста. Сама Л. Виилма говорит так: «Единственная освобождающая сила во Вселенной – прощение, которому пришел научить нас Христос. Это не мое учение, я всего лишь посредник».

Жизнь во Вселенной создается и поддерживается энергией любви. Основа и творец жизни есть любовь. Все «плохое», как пишет Лууле Виилма, происходит от нехватки любви. Каждый человек в своей духовной основе – любовь. Почему мы этого не знаем? Потому что не чувствуем. А не чувствуем потому, что времени нет.

Изучая и применяя на практике учение о стрессах Лууле Виилмы, приходишь к пониманию, что эта работа никогда не заканчивается. Но в этом и счастье, как говорят многие пациенты и последователи доктора Виилмы. Действительно, эта работа очень благодарная – мы не только улучшаем свое здоровье и решаем собственные проблемы. Попутно улучшаются отношения в семье, приходит достаток и благополучие. Это и есть настоящая помощь близким людям, хотя мы и не живем их жизнью, а занимаемся устройством своей собственной. Нет победителей, нет побежденных, есть только разные люди, каждый из которых проходит свои собственные уроки, ради которых он и пришел на эту землю. Возникает внутренняя гармония, ощущение того, что наконец-то я прочно стою на своих ногах, и связанное с ним чувство подлинной безопасности

Человек рождается вновь и вновь для того, чтобы учиться. Учится он на плохом. Усваивая уроки плохого, мы становимся мудрее, движемся вперед, выше и дальше по спирали развития. Такова космическая модель развития.

Как и все сущее, обучение имеет две стороны:

– Через учение.

– Через страдание. Христос явился для того, чтобы научить прощением освобождать плохое, чтобы открыть дорогу хорошему. Но люди оказались не готовыми духовно – слишком рано им предложили хорошее! Основная часть человечества избрала путь страданий.

Выбор, совершаемый любым человеком, свободен и свят, но каждый должен знать, что за деянием грядет соответствующее последствие.

«Все, что плохо для конкретного человека, является для него стрессом. Для другого это не обязательно стресс», – пишет Л. Виилма, которая утверждает: на языке стрессов с человеком говорит его собственная жизнь. Так мы учимся принимать стрессы, а также

любые проблемы, с которыми нам приходится сталкиваться, как обратную связь от собственной жизни, и перестаем их воспринимать как что-то плохое, враждебное, несправедливое. Ведь мы сами можем выбирать, как реагировать на то или другое событие нашей жизни.

Лууле Виилма объясняет своим читателям необходимость понимать и принимать все, что дает жизнь: **«Счастье – это умение оставаться Человеком в любой ситуации».**

**Кто еще не нашел своего пути, ищите и решайте.
Может быть, найдете с помощью этой книги.**

**ПРОСТЫЕ ЗАКОНЫ,
ИЛИ В ПОИСКАХ
СМЫСЛА ЖИЗНИ**

К ЧИТАТЕЛЮ

Лучший врач и лучший друг для человека – он сам. Вероятно, вы уже испытали это на себе. Чтобы лучше помочь пациенту, следует овладеть языком стрессов.

Продолжаю старую тему на основе новых, уточненных, деталей. Поскольку первоначальный бум на духовность в Эстонии миновал, я верю, что эту книгу будут читать те, кто начал серьезно заниматься собой. Поэтому я осмеливаюсь более подробно остановиться на собственных заблуждениях, связанных с поисками самой себя. Говорить об этом я намерена честно, без экивоков.

Я убедилась в том, что рассказы о чужих историях, будь то письменные или устные, помогают уловить мысли, ведущие к узнаванию самого себя. Одна мысль рождает другую, та – третью и так далее, пока цепочка не приведет к потайной дверце, скрывающей сущность некоей черты характера. Иной раз приходится возвращаться в предыдущие жизни, а чаще упираться в некий момент жизни нынешней, мимо которого человек столько раз проскакивал, не замечая его. Душа-то, возможно, и трепыхнется в этот миг, однако сила и мощь разума приказывают сосредоточиться на другом. Познавая себя и помогая пациентам встать на путь самопознания, я настолько в себя поверила, что осмеливаюсь писать о проблемах, которые еще недавно причиняли мне сердечную боль.

Работать над рукописью было интересно, поскольку я углублялась в последствия фактов, представлявших мне мелочами, и теперь могу со спокойной совестью повторить жизненную истину: **мелочь – дело важное, а важное дело – мелочь**. Простое является сложным, сложное – простым. Трудное является легким, легкое – трудным.

Трудно лечить болезнь, духовное содержание которой больной тщательно скрывает даже от самого себя. И уж тем более от меня. Лечение этой же болезни становится легким, когда больной раскрывается, то есть признает свои стрессы. Желание слыть хорошим человеком срод-

ни сказочному **злomu духу**, который превратил человека в вечного стражника сокровищ своей души. Он не подпускает к сокровищам даже самого владельца.

Умереть в нищете, обладая богатством, – такое бывает не только в сказках. Всякая болезнь – то же богатство. Если бы человек знал волшебное слово «прости», то знал бы, кому это слово адресовать, и все потайные двери открылись бы перед ним одна за другой. Тогда никому не пришлось бы блуждать да ковыряться в потемках его души.

Блуждать я давно уже не блуждаю. А ковыряться, вернее, копать – все еще приходится. Мечтаю о том времени, когда и этого не понадобится, о том времени, когда больной придет мне на помощь, как друг, чтобы отыскать первопричину своей болезни, истоки своих проблем. Но не для того, чтобы истребить болезнь, истоки проблем как врага, а чтобы уяснить их корни и высвободить их с помощью волшебных слов. Эти корни, или причины, составляют прошлое – как в духовном, так и в физическом смысле.

Духовное прошлое – это предыдущие жизни самого человека.

Физическое прошлое – это предки и их деяния.

Заблуждения являют собой обоюдное зеркальное отражение их об-их. Духовное прошлое отражается в физическом прошлом. Если человеку не приходит в голову начать познавать себя через невидимое, то самопознание через видимое для него куда реальнее. Высвобождение одного высвобождает и другое. Неважно, с какого конца начинать. Ведь все сущее – это лишь энергия. Различие между разными видами энергии заключается попросту в том, что одни виды более густые и потому видимые, другие же более разреженные и потому невидимы.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

У меня часто спрашивают: как стать счастливым? Отвечаю: *«Для этого нужно стать человеком»*.

Что значит – стать человеком? Ведь мы и так люди.

Быть человеком – значит придерживаться своей половой роли. Мы являемся на свет мужчиной либо женщиной – по своему усмотрению. Не забывайте, что это – наш собственный добровольный выбор.

Кто в предыдущей жизни был мужчиной и закончил свою жизнь мужчиной, тот явился в нынешнюю жизнь женщиной. Но если он не сделал чего-то мужского либо, поддавшись женскому влиянию, чересчур обабился, то в эту жизнь он является женоподобным мужчиной, чтобы через страдания стать настоящим мужчиной. Если он и в нынешней жизни живет наполовину женщиной под властью женщин, то и в будущей жизни он явится мужчиной, чтобы через еще более тяжкие страдания постичь требования мужской жизни.

Кто в предыдущей жизни был женщиной, однако считал, что мужчиной быть лучше, и хотел жить по-мужски, тому приходится в нынешней жизни мучиться в неприятной для себя роли. И если она продолжает считать, что у мужчин жизнь лучше, и отказывается полюбить благородную цель женской жизни, то она и в следующей жизни явится женщиной и будет страдать еще сильнее. Мне не доводилось встречать столь упрямых ниспровергателей природы, которые учились бы однополуму бытию больше, чем три жизни подряд. В принципе они наверняка есть.

Итак, мы словно шагаем по жизненной лестнице, что дает возможность идти посередине лестницы, покачиваясь столько, сколько требуется при ходьбе. Либо теряем равновесие и начинаем шарахаться из стороны в сторону, пока не падаем через край в потусторонность, чтобы в следующей жизни забраться обратно на лестницу в том самом месте, где мы прервали свой путь в предыдущий раз.

Желание стать супермужчиной или суперженщиной является естественным для испуганного человека. Стремясь к своей цели любой