

*pirmie soļi
personīgajā attīstībā
un garīgajā
izaugsme*

WWW.VEDUVIEDA.LV

2018

Es, Tīlija, uzskatu, ka vēdiskais dzīvesveids ir izdevīgs tev un man, un visai pasaulei, taču svarīgi ir arī saglabāt ārējo adekvātumu un būt efektīvam sabiedrības loceklim. Viens no maniem mērķiem ir izplatīt vēdiskās zināšanas latviešu valodā, saprotami un pieejami jebkuram cilvēkam. Savā blogā www.veduvieda.lv no 2016. gada es dalos savā pieredzē un pārdomās par vēdisko dzīvesveidu un vēdisko astroloģiju, kā arī ar šīm tēmām saistītiem informatīviem materiāliem



Manis radītā autorlekcija “Pirmie soļi personīgajā attīstībā un garīgajā izaugsmē”, kura 2017.gadā izskanēja 6 Latvijas pilsētās, tika “uzlikta uz papīra” un sagaidīja savu piedzimšanu taustāmi lasāmā formātā un sasniedza žurnāla “Mistērija” lasītājus 2019.gadā. Savukārt no 2022.gada tā ir pieejama lejuplādēšanai e-grāmatas formātā pilnīgi par brīvu.

Tas nozīmē, ka tagad arī tu vari iepazīties ar manu stāstu **par pirmajiem soļiem laimes meklēšanā, dzīves mainīšanā un garīgajā attīstībā**. Es par to esmu ļoti patīkami satraukta! Un tu?

Pirms turpinām, mazliet pastāstīšu par sevi – par manu saistību ar austrumu filozofiju.

Nirvana un budisms

Interese par austrumu filozofiju, precīzāk, budismu man radās starp 6 un 8 gadu vecumu. Kad man bija 6, aiz loga bija 1993.gads. Es dzīvoju kādā ciematā Rīgas rajonā, un manā pagalmā mēs bijām kādi 10 bērni, visi apmēram viena vecuma... Bet vienai meitenei, kuru saistīja radnieciskas saites ar vienu no manām vienaudzēm, bija 13. Ziniet, kādu mūziku pusaudži klausījās 1993.gadā? – *Nirvana*.

Viņai bija kasete ar pārrakstītām dziesmām. Es droši atceros, ka tur bija viena grupas *Offspring* dziesma un *Nirvanas* “*Rape me*”. Mēs ņēmām badmintona raķetes un tēlojām, ka tās ir ģitāras. Man “iekrita” Krisa loma. Kriss bija *Nirvanas* basģitārists. Toreiz es nezināju, ka pēc 10 gadiem arī es sākšu spēlēt basģitāru.

Lai vai kā, atšķirībā no citām meitenēm, man tā *Nirvana* pielipa. Ja jau tā, protams, man vajadzēja noskaidrot, ko tad nozīmē šis svešzemju vārds?

Man mājās bija samērā bieza svešvārdu vārdnīca. Un zini, kā ir ar to grāmatu? Lasīt svešvārdu vārdnīcu, tas ir vesels ceļojums, jo, kad atrodi vajadzīgo skaidrojumu, izrādās, ka tajā skaidrojumā atkal ir kāds nesaprotams vārds.

Izrādījās, ka *Nirvana* ir svētlaiques stāvoklis budismā. “Tas ir psiholoģiskais stāvoklis, kurā konkrēta pasaule, sociālas lomas un attiecības, viedokļi zaudē savas statiskās aprises, ļaujot cilvēkā ienākt apskaidrībai, ļaujot uztvert pasauli tādu, kāda tā ir, nevis tādu, kādu to iztēlojas. Tas sākas tad, kad cilvēks pārstāj raudzīties uz viņam zināmajām dzīves izpausmēm kā vienīgajām iespējamajām, absolūtajām esības formām.” (Avots: *Wikipedia*)

Protams, vārds “budisms” man arī nebija pazīstams – vajadzēja izlasīt, ko tad tas nozīmē. Tad izrādījās, ka bija reiz tāds Buda. Vārdu sakot, ņemot vērā, ka Kurtam Kobeinam (grupas solistam un dibinātājam) acīmredzot, arī ļoti patika

svešvārdi: litijs, libido... svešvārdu vārdnīca oficiāli kļuva par manu mīļāko grāmatu, kas pat tika iemūžināts skolas sacerējuma.

Tā *Nirvana* un budisms gāja ar mani cauri gadiem.

Iedvesmojoties no Tantras un Einšteina

Nākamais pieminēšanas vērtais ir skaitlis 15.

Reiz es biju pie savas tantes, un viņa gatavojās likvidēt kaudzīti ar sava vīra grāmatām, ar kuru viņi tobrīd jau dzīvoja šķirti. Tās grāmatas pēc skata bija visas vienādas – nekādu bildīšu vai tekstu uz vākiem. Visas padomju laikos pārrakstītas ar rakstāmmašīnu un ievākotas. Droši zinu, ka tur bija Daodedzin, vairākas Gurdžijeva, armēņu mistiķa un filozofa grāmatas, un, visbeidzot, Tantra. Ne sekta tantra. Tajā grāmatā Tilopa stāsta savam skolniekam Reičungam dzīves patiesības. 1971.gada izdevums. Es to pārlasīju kādas 7 reizes pēc kārtas. Manu sajūsmu nevarēja izteikt ar vārdiem! Tas tik ļoti daudz ko izskaidroja un sakrita ar manu pasaules izjūtu.

Vēl es toreiz biju žurnāla “Mistērija” fane. Lasīju to pie katras izdevības. Visas šīs “mistiskās lietas” man šķita normālas, dabiskas. Līdz vienam brīdim.

10.klasē vajadzēja izvēlēties, kādā priekšmetā rakstīt savu ZPD (zinātniski pētniecisko darbu) un kāda būs tā tēma. 16 gados es biju ļoti ambicioza meitene, kura uzskatīja, ka viss ir iespējams – es ticēju, ka man būs skaista nākotne, ka nekad nekļūšu par pelēcīgo masu, ka mani neieraus rutīnā. Vārdu sakot, salasījusies par Einšteinu un 5to lauku, nolēmu ZPD rakstīt fizikā. Mans ZPD mērķis skanēja šādi: “Pierādīt, ka Informatīvi vadošais lauks jeb Augstākā apziņa ir Dieva zinātniskais modelis”.

Tagad, kad atkal skatos uz šo teikumu, man ir 31, un es gribētu aplaudēt stāvus savai fizikas skolotājai, ka viņa ko šādu pieļāva. Es pat savā pirmajā aizstāvēšanā, kur definēju domas īpašības, jo domu spēks, protams, bija pašsaprotams un bija daļa no lielā plāna, dabūju 9. Un tad... Tad man sākās *Sade Sati* periods*.

Sade Sati periods

**Sade sati periods ir vēdiskās astroloģijas termins. Tas ir periods, kad lēnākā planēta Saturns, kas vienā zīmē pavada ~2,5gadus, iet caur 12., 1. un 2. māju attiecībā pret natālo Mēnesi (Saturns šobrīd debesīs atrodas pret Mēnesi, kur tas bija debesīs mūsu dzimšanas brīdī). Attiecīgi, "Sade sati" tulkojas kā - septiņi ar pus. Tie ir septiņi ar pus gadi, kuros saskaņā ar vienu no skolām, ar cilvēku atgadās vissmagākie notikumi.*

Par Sade Sati periodu ir sarakstīta brīnišķīga grāmata, kura saucas "Saturna Varenība". Autors Roberts Svoboda. Tajā grāmatā ir stāsts par vienu karali, kas reiz nolēma, ka Saturns nav svarīgākā no planētām. Kad sākās viņa Sade Sati periods, Saturns viņu beigu beigās pārliecināja par pretējo. Šī karaļa mistiskais un ne pārāk patīkamais 7,5 gadu ceļojums sākās ar to, ka viņš aizgāja uz tirgu un nolēma iztestēt skaistu, baltu lidojošo zirgu. Tas viņu aiznesa tālu prom, un karalim vajadzēja 7,5 gadus, lai atgrieztos savā karaļvalstī un atgūtu savu statusu.

10.klases otrajā semestrī es nolēmu pāriet uz citu skolu, lai mācītos mūziku. Tagad es saprotu, ka tie bija mani zirgi, jo es mācījos vienā no labākajām Rīgas skolām, biju skolas parlamentā un savas klases prezidente. Bet karma sauca...

Kad pastāstīju par savu ZPD tēmu savai jaunajai ZPD vadītājai, to turpināt man aizliedza, piebilstot, ka tādu jau pat doktorantūrā nebūtu iespējams aizstāvēt.

Teica, lai izvēlos kādu normālu tēmu, lai var *atrakstīties* un miers. Toreiz manī kaut kas salūza. Beigās ZPD es rakstīju vēsturē par Budismu, un par to pašu kaunpilni dabūju 4. Aizstāvēšanā recenzents man uzdeva jautājumu, kas ir kopīgs Budam un Jēzum? Burtiski pirms pāris nedēļām esmu noskaidrojusi, ka skolas programmā nekas pa pēdējiem 13-15 gadiem nav mainījies. Problēma bija tāda, ka es nebiju atvērusi mācību grāmatu, jo lasīju citu literatūru. Ja aiziesiet un paņemsiet grāmatnīcā vai bibliotēkā grāmatu par budismu, jūs diez vai atradīsiet tur rindas par Budas un Jēzus līdzībām. Es domāju, ka recenzents manā darbā neiedziļinājās, nezina, vai izlasīja, bet man bija skaidrs, ka par šīm tēmām runāt, rakstīt, pētīt vairs nevēlos. Sapratu, ka pasaule nav atvērta manām idejām, ka vajag iemācīties iekļauties. Turpmākos 4 gadus manu interesi par austrumiem varētu novērtēt ar 0.

Zaudēt 10 000 \$ un noticēt astroloģijai

2010.gadā, kad man bija 23, mana mamma, gribot izmainīt savu dzīvi, sāka apmeklēt jogu, un mūsu mājās ienāca vēdas. Mamma apmeklēja lekcijas un šo un to pastāstīja arī man. Tovasar es aizgāju mammai līdzī uz pāris jogām un elpošanas (Prānajama) nodarbībām, bet kaut kā tur neiedzīvojos.

Lekcijas par vēdisko astroloģiju un dzīvesveidu es sāku apmeklēt 2011.gadā, pēc tam, kad papildījās vēdiskās astroloģes pareģojums. Nē, es nebiju bijusi uz konsultāciju. Man, garām ejot, masierīte, kura praktizēja arī vēdisko astroloģiju, bija reiz pateikusi, ka 15.aprīlī mainīsies mana dzīve. Tā nu es sēdēju 15.aprīlī, un itin nekas nebija mainījies. Labi vien, ka tā! Pēdējais pusgads ir bijis fantastisks, tādēļ par solītām pārmaiņām nemaz nebiju priecīga.

Bija 23:45, kad es sēdēju un darīju to, kas jau otro gadu bija mans darbs – spēlēju sešus *No limit Texas Holdem* pokera galdus ar likmi 50c/1\$ (tas nozīmē,

ka uz viena galda man stāvēja 100 \$, un tas ir maksimums, ko varu zaudēt vai vinnēt pie šī galda vienā izspēlē). Pēkšņi *Skype* man sāka birt ziņojumi no draugiem, lai ātri mēģinu dabūt ārā naudu no tā saita – amerikāņu pokera istabas *FullTiltPoker*, jo saita darbība tiek apturēta, un Amerikā tiešsaistes pokers turpmāk būs aizliegts. To dienu 2011.gada 15.aprīli, kad kā reiz bija jāmainās manai dzīvei, iesauca par Melno Piektadienu.

Mani tas pārsteidza tik lielā mērā, ka vairs nebija nekādu iespēju, ka es varētu nemācīties vēdisko astroloģiju, jo gribēju zināt, - KĀ? Nu kā gan to varēja redzēt? Vai es arī to ieraudzīšu? Beigās izrādījās, ka, lai nolasītu šīs te gaidāmās krasās pārmaiņas, nemaz nevajadzēja mācīties daudzus gadus. Par šo sistēmu – par personīgu dzīves scenāriju, kas sastāv no periodiem – stāstu savā intensīvajā 7 dienu BEZMAKSAS kursā “Iepazīsti vēdisko astroloģiju”, kuram var pieteikties manā mājaslapā www.veduvieda.lv.

Bez dāsnajiem amerikāņiem pokers vairs nebija tik vienkāršs. Kad *FullTiltPoker* vajadzēja izmaksāt amerikāņiem naudu, izrādījās, ka naudas nav. Baidos lietot šos gudros svešvārdus, bet tā bija Ponzija shēma, un nauda bija ieguldīta ošforos. Es tikai daļēji saprotu, ko, pie velna, tas nozīmē.

Savu naudu es dabūju tikai pēc pusotra gada. Tas man deva iespēju ienirt vēdu studēšanā, nedomājot, kur ņemt naudu rēķinu maksāšanai.

Kādu laiku viss, ko es darīju, bija – pirku tonnām lekciju un klausījos, bet, kad aizdzīvojos līdz pēdējam tūkstošim, atkal veicu depozītu pokera istabā. Tā es nodzīvoju līdz savas grūtniecības vidum, un tad aizgāju savā bezalgas atvaļinājumā ar domu vairs nekad nestrādāt. Kļūt par vēdisko sievieti – atbalstīt vīru, dzemdēt un audzināt bērnus. Bet tā tas nenotika.

Ar sapņiem jāuzmanās

Pēc gada dēlam bija pusgads. Pirms jaunā gada, pēc mana gudrā pusbrāļa Mika ieteikuma, mēs ar vīru nolēmām izpildīt testu ar 20 jautājumiem, kuru izveidoja un ievietoja savā blogā ceļotājs un motivācijas spīkeris Alasters Humfrejs (*Alastair Humphreys**). Lūk, tie ir:

1. Vai tu pelni pietiekami daudz naudas? (Ja tava atbilde ir “nē”, paprasi sev, kādēļ tev būtu nepieciešams vairāk naudas. Drošība? Lai iegādātos vairāk mantu? Lai atstātu iespaidu uz citiem? Lai celtu sev pašapziņu? Ja tava atbilde ir “jā”, uzdod sev jautājumu, kādēļ tu nestrādā mazāk stundu. Vai spiedienu rada darba ētika? Tev darbs sagādā baudu? Tādēļ, lai tava mamma būtu priecīga? Tādēļ, ka tā dara visi? Vai arī tev patīk, kad tev ir daudz naudas?)
2. Vai tev patīk tavs darbs? (Ja atbilde ir “nē”, paprasi sev, kādēļ tu to turpini darīt?)
3. Vai tev labāk patīk sestdiena vai pirmdiena? (Atbildi sev, kā vari uzlabot pārējas dienas?)
4. Ko tu gribētu darīt pēc 1 gada? (Vai tas ir paveicams?)
5. Ko tu gribētu darīt pēc 5 gadiem? (Vai paveiksi to?)
6. Ko tu darītu ar savu dzīvi, ja būtu miljardieris? (Vai ir iespējams dzīvot “pārveidoto” versiju pieticīgākos apstākļos?)
7. Par cik tu vari samazināt savus tēriņus? (Cik tas ir darba stundu izteiksmē?)
8. Vai tev ir pietiekams daudz laika, lai darītu lietas, kas tev patiešām patīk? (Ja nē, tad kāpēc?)

9. Kas paņem daudz tava laika, nepatīk tev, bet no kā varētu atteikties? (Kādēļ neatmet šo nodarbi jau tagad? Varbūt vari maksāt kādam, lai dara to tavā vietā?)
10. Ar kādām patīkamām, taču bezjēdzīgām lietām tu mēdz nodarboties? (Cik reizes dienā tu pārbaudi savu e-pastu, *Facebook*, *Twitter*? Cik daudz laika pavadi skatoties TV?)
11. Ko tu gribētu darīt vairāk/biežāk?
12. Kas tevi motivē darīt kaut ko labi?
13. Vai ir cilvēki, ko tu apskaud? Kādēļ?
14. Ja tev būtu 100 gadi un tu skatītos atpakaļ uz savu dzīvi, vai tu uzskatītu, ka dzīve ir nodzīvota labi?
15. Kas liek tev justies apmierinātam, lepnam?
16. Kas liek tev justies neapmierinātam, nepiepildītam, garlaikotam?
17. Ko tu darītu, ja tu būtu talantīgāks?
18. Ko tu darītu, ja tu būtu drosmīgāks?
19. Ko tu darītu ar savu dzīvi, ja neviens neskatītos, netiesātu vai nekomentētu?
20. Ko tu taisies sakarā ar šo visu darīt?

Es neatbildēju uz visiem, bet es skaidri atceros, kur vēlējos būt pēc 10 gadiem. Es vēlējos blogot, konsultēt, vēlējos lasīt lekcijas. Stāstīt par garīgumu, vēdām, ģimenes vērtībām, jo pēc 10 gadiem man pašai daudz kas būtu skaidrs – es būtu saglabājusi laulību vairāk kā 10 gadus, būtu piedzemdējusi un puslīdz izaudzinājusi vairākus bērnus. Es varētu sist ar dūri pie krūtīm un teikt, ka es

droši zinu, ka esmu gājusi tam cauri un uzvarēju. Ak, cik priecīgs būtu mans Ego, ja tas tā arī notiktu!

Bet kaut kādas mistiskas sakritības rezultātā pēc 2 mēnešiem radās ideja par Veduvieda projektu, un vēl pēc diviem tas jau bija gaisā. Ar draudzenes-projektu vadītājas palīdzību izdevās noformulēt vīziju un misiju, un pārējais ir sekas un lirika.

Man nenācās runāt caur Ego – man nebija atbilstošas izglītības apliecināša dokumenta, nebija 10+ gadu pieredzes praktizējot šīs te lietas. Nebiju neko uzvarējusi, nebija nekas 100% skaidrs, bet es biju ceļā. Tad es sapratu, cik fantastiski tas ir! Jo tādu, kas visu zina, ir daudz, un mēs ne vienmēr saprotam no viņiem, ko tieši gaidīt no garīgā ceļa?

Viņi saka, ka pēc 20 gadiem praksēs kļūst viegli, bet - kas notiek pēc 2 gadiem? Pēc pieciem? Un kā lai es zinu, kur uz šī garīgās attīstības nogriežņa es šobrīd atrodos? Kā es zināšu, ka esmu tikusi nākamajā līmenī?

Tieši par šo būs šī e-grāmata “Pirmie soļi personīgajā attīstībā un garīgajā izaugsmē”.

#1 PIRMIE SOĻI LAIMES MEKLĒŠANĀ

Lai divu cilvēku saruna būtu efektīva, tiem ir jāvienojas par to, kas priekš viņiem abiem ir patiesība. Piemēram, var būt tā, ka abi cilvēki tic zinātnei. Varbūt viņiem ir pat viens un tas pats mīļākais *Youtube* kanāls. Tādā gadījumā cilvēki vienmēr varēs vienoties. Ja kaut kādā mirklī viņu saruna būs nesaprašanās, viedokļi šķilsies, viņi vienmēr varēs atgriezties pie tā, kas viņuprāt ir patiesība, un sameklēt atbildi tajā – piemēram, sazinoties ar autoritātēm konkrētajā zinātnes virzienā, kas viņiem interesē.

Vēl abi var par patiesību uzskatīt Bībeli. Tad tie vienmēr varēs atgriezties pie tās vai vaicāt savas konfesijas mācītājam. Nav svarīgi, vai tas, kam tic šie divi cilvēki, ir patiess vai nepatiess priekš kāda cita - svarīgi ir tas, ka viena patiesība nodrošina to, ka viņi nenonāks konflikta situācijā ilgtermiņā, jo vienmēr varēs atrast risinājumu.

Ja cilvēki nevar vienoties par vienu patiesību, tad agrāk vai vēlāk viņu saruna kļūs bezjēdzīga. Var sapūsties un katrs aiziet uz savu pusi vai strīdēties līdz bezgalībai...

Lai vai kā, es vēlos pastāstīt, ko es uzskatu par patiesību, lai tas cilvēks, kas šo lasa, var izlemt, vai arī viņu šī patiesība uzrunā. Ja nē, tad šobrīd mums nebūs pa ceļam. Ja jā – brīnišķīgi! Nu tad, lecam iekšā!

Vai Tu zini, kādēļ saprātīgi cilvēki rada bērnus?

Kad cilvēkiem lekcijā uzdod šādu jautājumu, viņu atbildes ir pārsteidzošas. Un ne pārāk iepriecinošas. Daži no viņiem nevar iedomāties nevienu iemeslu – visiem ir un man ir. Citiem nāk prātā, ka tas varētu būt tādēļ, ka vēlamies, lai vecumdienās kāds mums sniedz savu izpalīdzīgo roku un atnes glāzi ūdens, kā saka. Citi, kuri iespējams par to, ka esam dievišķas būtnes neko nav dzirdējuši, min, ka tas varētu būt vairošanas

instinkts, kas mūs vada. Bet personīgi mani neviena no tām atbildēm neuzrunā. Vēl jo vairāk – atklāti sakot, man tās šķiet visnotaļ seklas.

Mēs radam bērnus tādēļ, lai darītu viņus laimīgus! Jā! Mēs vēlamies, lai viņi ir laimīgi, un esam gatavi darīt visu nepieciešamo, lai viņi par tādiem kļūtu.

Pievērs uzmanību, es nesaku, ka mēs vēlamies viņiem iemācīt laimi, iemācīt veidus, kā viņi paši varētu kļūt laimīgi. Savu mīlestību pret tiem mēs izpaužam tieši darot viņus laimīgus tieši tāpat kā vīrietis, kas mīl sievieti, piedāvājot viņai kļūt par savu sievu, sola viņai to, ka darīs visu, kas ir viņa spēkos, lai viņa izredzēta ar katru dienu kļūtu arvien laimīgāka. Neviena sieviete ar normālu pašvērtējumu negribēs iziet pie tāda vīra, kas vēlas viņu apmācīt laimes iegūšanā.

Tam, ka mēs vēlamies, lai mūsu bērni būtu laimīgi, ir pavisam loģisks izskaidrojums – **mēs paši esam šeit ieradušies ar svarīgu MISIJU – kļūt par laimīgiem cilvēkiem. Izprast laimi un saplūst ar to.**

Laime ir pašpieejama

Laime neprasa pamatojumus. Nevienam taču neizbrīna tas, ka kāds cits vēlas būt laimīgs. Mēs varētu būt pārsteigti par daudzām citām citu, tik atšķirīgu no mums, cilvēku izvēlēm, bet ne par šo. Visi cilvēki vēlas būt laimīgi.

Vienalga, kādas darbības mēs veicam ikdienā, par katru mēs varam uzdot jautājumu: **KĀPĒC tu to dari?**

Piemēram, droši vien tāpat kā vairums cilvēku, tu strādā. Un uz jautājumu, kāpēc tu to dari, tu varētu atbildēt, ka dari to tādēļ, lai nopelnītu naudu. Un, ja tev pavaicātu, kādēļ tev vajag naudu, izņemot to, ka tev vajag kaut ko ēst, vilkt mugurā un kur dzīvot, iespējams Tev ir vēl kāds mērķis, kuram Tu krāj. Pieņemsim, ka tā būs automašīna. Tad tev varētu pavaicāt, kādēļ gan tev ir vajadzīga automašīna, ja tu nedzīvo laukos un tas ir tavs vienīgais veids, kā var sakarīgi tikt uz darbu? Iespējams tev ir vajadzīga automašīna tādēļ, ka vēlies, lai tev un tavai ģimenei būtu iespēja ceļot pa dzimto zemi

Latviju jūsu kopīgās brīvdienās... Un tad, kāpēc vēlies ceļot ar savu ģimeni?.. Jo tieši tas tevi dara laimīgu! Un neviens tev nevaicās, kādēļ gan tu gribētu būt laimīgs?

Ja tu vari izveidot šādu loģisku ķēdi, tad tu pretendē uz saprātīga cilvēka titulu. Katram cilvēkam ir jāzina, kas ir tas, kas viņaprāt darīs viņu laimīgu. Un nav nekādas nozīmes tam, cik apgaroti, ētiski vai tikumīgi tas izklausās. Beigu beigās jebkurš cilvēks, kurš ekspektē kaut kur sagaidīt laimi, tiek apbalvots ar iespēju pie tādas tikt. Bet tas nav tik vienkārši. Visticamāk, ka tā nenāks no tā avota, no kura esi cerējis to iesmelt.

Ja cilvēks nedomā par to, kas viņu darīs laimīgu, ja viņš, tā teikt, neiet uz laimi, tad viņa iespējas attīstīties dzīvē ir visnotaļ zemas. Diemžēl daudzi cilvēki tā arī dzīvo – “autopilotā” – viņi strādā vairāk, lai nopirktu un uzturētu automašīnu, ar kuru doties uz darbu. Un no pārdomām par laimi ne smakas.

Laimei ir jābūt cilvēka mērķim neatkarīgi no tā, kurā dzīves punktā, kādā attīstības līmenī viņš ir! Jo tikai tad, kad cilvēks beidzot aptver to, ka tur, kur viņš ir cerējis laimi sagaidīt, tās nebija, tikai tad var sākties cilvēka garīgais ceļš.

Man pašai sapratne par šo radās, klausoties vienu lekciju par bērnu audzināšanu. Tas nekas, ja Tev nav bērnu. Mēs visi kādreiz esam bijuši bērni un vēl joprojām esam, tādēļ šī tēma ir aktuāla un pētīšanas vērta ikvienam cilvēkam, kurš jebkad ir piedzimis.

Ar ko atšķiras gudras mammas no viedām mammām?

Mammas var iedalīt divās kategorijās:

Gudrās mammas un Viedās jeb Saprātīgās mammas.

Gudrās mammas ir mammas, kas ir koncentrētas uz baudas gūšanu. Mūsdienās Eiropā tādu ir daudz...

Baudu jebkurš cilvēks var gūt 5 veidos:

1. Caur muti. Garša. Piemēram, ēdot kaut ko garšīgu.
2. Caur degunu. Oža. Piemēram, ošot franču smaržas vai pušķi ar pļavas puķēm.
3. Caur ausīm. Dzirde. Piemēram, klausoties mūziku vai gudrās lekcijas.
4. Caur acīm. Redze. Piemēram, baudot mākslu vai skatoties kino.
5. Caur ādu. Piemēram, ejot uz masāžu vai gulot satīna palagos.

Gudras mammas no agras bērnības var sūtīt savus bērnus uz pulciņiem viena motīva vadītas, pat ja viņas pašas to neapzinās – lai viņš pēc tam dzīvē varētu maksimāli daudz baudīt. Jo viņas starp vārdiem ‘Laime’ un ‘Bauda’ liek vienādības zīmi, tādēļ, labu gribēdamas, vēlas nodrošināt savam bērnam apstākļus, lai viņš savā dzīvē varētu maksimāli daudz baudīt un tādā veidā kļūt laimīgs.

Un runa nav tikai par to, ka zinot vairākas svešvalodas, iespējams, viņš varēs iegūt labāku darbu un nopelnīt vairāk naudas, un vairāk atļauties līdz ar to. Gluži vienkārši mēs varam gūt vairāk baudas, ja kaut ko mākam, kaut ko zinām. Ja cilvēks, piemēram, ir mācījies deju, viņš dejošanu var baudīt intensīvāk par to, kas īsti dejojot nemāk. Informētība, prasmes dod lielākas iespējas baudīt. Aksioma.

Bauda = dzīvnieku līmenis

“Gudrās” cilvēku mammas ne ar ko daudz neatšķiras no dzīvnieku mammām.

Savukārt dzīvnieku mammas saviem bērniem māca 4 lietas.

1. Ēst. Acīmredzami, ka, lai izdzīvotu, bērnam ir jāiemācās, ko ēst un ko nē, kā ēdienu iegūt, ka ir varbūt jāēd noteiktos laikos vai noteiktu reižu skaitu, vai ka vispār ir jāēd.
2. Gulēt. Lai izdzīvotu, tāpat kā mums ir vajadzīgs uzturs, tieši tik pat svarīgi ir gulēt. Iet laicīgi gulēt, varbūt veikt noteiktus rituālus pirms gulētiešanas, maziem

bērniem vajag gulēt diendusu... Labs miegs, laba atpūta ir viena no lietām, kas uzlabo mūsu imunitāti.

3. Vairoties. Protams, dzīvnieku mammas nestāsta saviem bērniem par Kamasutru, bet tāpat zināšanas par dzimtas vai sugas turpināšanu tiek nodotas no paaudzes paaudzē kaut vai šūnu līmenī.
4. Mīmikriju jeb aizsardzību. Tas nozīmē to, ka kāds dzīvnieks var no mammas iemācīties to, ka, lai parādītu spēku, vajag parādīt zobus. Citas mammas iemāca, ka, lai aizsargātos pret uzbrukumu, vajag nomainīt krāsu. Ideja ir tāda, ka mēs mācamies kaut ko nebūt no sevis parādīt un izlikties, un arī tas ir nepieciešams priekš izdzīvošanas. Arī gudras mammas, kas līdzinās dzīvnieku mammām, saviem bērniem māca, ka nevajag būt tādām atvērtām un dāsnam, un vispār tādām prastām, jo tad tu būsi tāds muļķītis vien. Viņas māca nevis būt, bet izlikties, jo tas taču ir tik ārpātīgi svarīgi, ko citi cilvēki var par mums padomāt.

Ja tā padomā, tad sanāk, ka baudu mēs gūstam šajā te dzīvnieku līmenī. Mūsu Ego, protams, var tā nemaz nelikties... Bet reāli, kas notiek, kad mēs aizbraucam tik ļoti kārotajā *All included* atvaļinājumā un kādēļ vispār to vēlamies? Mēs atbraucam uz citu pasaules malu, lai varētu ieēst kaut ko tādu, ko pie mums nevar dabūt. Mēs ejam uz restorānu, lai mums to pašu saldējumu, ko mēs varētu apēst parciņā no plastmasas iepakojama, par piecreiz lielāku naudu pasniedz uz glauna šķīvīša... Un, lai cik smalki mums tas arī neliktos, diezgan acīmredzami ir tas, ka tā tāpat ir tikai un vienīgi ēšana.

Mēs varam gribēt gulēt kvalitatīvākā gultā un uzturēties modernākos apartamentos... Mēs varam gribēt uzvilkt seksīgu veļu un darīt TO kādā interesantākā vietā par mājas dīvānu... Un tas ir normāli. Taču ir jāpatur prātā arī tas, ka tā ir tikai gulēšana un tas ir tikai sekss, lai cik ļoti mūsu Ego arī negribētos domāt, ka tas mūs paceļ augstāk par citiem. Augstāk par sevi pašu!!!

BAUDU CEĻŠ. KAS NOTIEK, JA TU DABŪ PĀRĀK DAUDZ TĀ, KAS TEV ĻOTI PATĪK?

Baudu ceļš sastāv no 4 posmiem:

1. Izsalkums.

Piemēram, kad esi jauna un neprecēta meitene, tu visticamāk esi izsalkusi pēc attiecībām. Tad kādu dienu tu satiec viņu. Katrs viņa skatiens, katra uzmanības izrādīšana, katrs pieskāriens tev šķiet liels notikums. Tu gūsti no tā neiedomājamu baudu un viss, par ko tu domā, ir, kā šo baudas stāvokli paildzināt un varbūt palielināt.

2. Piesātināšanās.

Turpinot iesākto piemēru, tad šis ir tas brīdis, ka tu un tavs baudas avots jau esat apprecējušies, varbūt jau dažus gadus esat nodzīvojuši laulībā. Jā, tu vēl joprojām izbaudi šo jauno stāvokli. Tu tagad esi nevis vienkārši meitene, bet sieva. Tev ir statuss, kas varbūt nav citām tavām draudzenēm. Tu saproti, ka tev vajadzētu šajā punktā objektīvi būt pilnīgi apmierinātai ar savu dzīvi, bet... jau tuvojas nākamais posms.

3. Pārsātināšanās.

Šajā posmā tu jau sāc skaidri redzēt sava partnera trūkumus. Tev var rasties sajūta, ka esi pamatīgi iebērsusies. Jūs viens otram droši vien nešķītat nekas īpašs, abi esat atslābuši viens otra klātbūtnē un nebaidāties parādīt savu īsto seju, kas varbūt otram nešķītat tik patīkama. Droši vien tu vairs nevari gūt baudu caur šo cilvēku un esi sašutusi par to, ka krāns, kas bija tava prieka avots reiz, nu ir aizgriezts.

Pirms ķeramies klāt pie 4.posma, paņemsim citu piemēru. Iedomāsimies, ka tev garšo viena konkrēta kūka un katru reizi, kad dabū pagāršot gabaliņu no tās, tu izjūtu patiesi lielu prieku. Tad nu iedomājies savu prieku, kad tev uzdāvina veselu kūku vienai pašai. Ak jēl, tā taču ir tava mīļākā! Tu apēd šodien vienu dubulto porciju, vēl vienu nākamās dienas rītā... Un tad tev uzdāvina vēl vienu tādu pašu. Un nākamajā dienā vēl vienu... Un tas turpinās mēnesi no vietas! Zini ko? Es tev varu pačukstēt priekšā – tu tā būs atēdies/atēdusies, ka nevarēsi vairs uz to kūku paskatīties! 4.posms ir –

4. Riebums.

Atgriezoties pie piemēra nr 1, šajā posmā tev sāk riebties tavš partneris. Vairums cilvēku šajā posmā izšķirās. Bet ne visi. Vēl ir citi – kas tiek tam posmam pāri. Jo šis posms ir ārkārtīgi vērtīgs priekš mūsu garīgās attīstības! Šajā posmā mēs, pieķerot sevi pie šīs riebumu sajūtas un zinot visu šo iepriekšminēto, varam saprast, ka te mīlestības nekad nav bijis! Un vēl saprast, ka - šī ir iespēja!

Ja cilvēks kaut kādā mirklī tiek pie šīs te riebuma sajūtas, tas principā nozīmē tikai vienu – vienalga, vai runa ir par lietu vai cilvēku – viss, ko šis cilvēks ir darījis līdz šim, ir ekspluatējis to, lai gūtu baudu sev. Kas ir visnotaļ egoistiski tā vārda sliktākajā nozīmē.

2 iespējamie baudītāju dzīves scenāriji

Pati es šo shēmu esmu jau zinājusi vairākus gadus, taču apgaismības mirklis priekš manis notika vienā dienā, kad klausījos kādu kārtējo izglītojošo un apziņu augšup ceļošu lekciju. Un, runājot par šo te konceptu, vārdu riebums tika aizvietots ar vārdu vilšanos. Lūk, kādā kontekstā.

Publikai tikai uzdots jautājums, uz kuru lektore pati arī pēc tam atbildēja:

“Kā jums šķiet, kāds būs cilvēka dzīves rezultāts, ka viņš dzīvos šādi – mēģinot dzīvi maksimāli izbaudīt?”

Tā atbilde bija tāda, ka šādā gadījumā cilvēka dzīvei ir iespējami tikai 2 scenāriji.

1. Pirmajā variantā cilvēks visu ko iekāro un viņam izdodas to arī iegūt. Kādam var likties, ka laimes sajūta viņu sasniegs ar jaunu automašīnu, ar uzceltu māju, apskatot visu pasauli, radot un izaudzinot noteiktu bērnu skaitu, apprecoties, izveidojot karjeru... Taču, ņemot vērā to, ka viņš laimi bija sajaucis ar baudu, tad dzīves beigās viņš piedzīvo VILŠANĀS sajūtu. Jā, viņš cerēja, ka vienā brīdī viņš izjutīs laimi, viņš mērķtiecīgi gāja tai pakaļ, taču izrādījās, ka tā, kā viņš bija iedomājies, nemaz nav. Viņš ir piesātinājies, pārsātinājies un nu viss, ko viņš jūt, ir riebums.

Izklausās bēdīgi? Pagaidi! Šis ir labākais no 2 potenciāliem dzīves scenārijiem!

2. Otrajā variantā cilvēks iekāro visu to pašu, ko pirmajā scenārijā, tikai... Viņš neko no tā nedabū. Varbūt viņš tā arī nav ticis pie mašīnas, par kādu sapņoja, bet ir samierinājies ar tādu, kāda ir. Varbūt viņam nav pat īsti atrisināts nekustamā īpašuma jautājums. Varbūt viņš nav apprecējies, varbūt viņam nav bērnu. Varbūt savu sapņu darbu nav izdevies atrast un uz darbu ir jādodas sakostiem zobiem. Un pat ne uz vadošu amatu. Un pat ne par tādu atalgojumu, kādu gribētos.

Arī šis cilvēks dzīves beigās izjūt vilšanos. Nepārprotiet, runa nav par nāves gultu. Tā sajūta sāk nākt virsū, tuvojoties gadiem piecdesmit...

Ko māca savam bērnam VIEDA jeb saprātīgā mamma?

Vārds VILŠANOS kļuva par iemeslu tam, kādēļ radās šī rakstu sērija. Pie tā es vēl atgriezīšos, bet pagaidām...

Vai tiešām tā ir vienīgā iespēja? Kādas patiesībā ir mūsu opcijas? Vai varam izvēlēties iet citu ceļu? Tādu, kas var potenciāli mūs aizvest līdz šai visaptverošai laimes sajūtai, par kuru klusībā sapņo ikviens no mums?

Izrādās arī šo te izpratni par laimi un kā pie viņas tikt, mēs varam iemācīties no saviem vecākiem, ja viņi paši pie šīs izpratnes ir tikuši.

Saprātīga mamma saprot, ka bērns uz šīs pasaules ir atnācis ar savu unikālu misiju, un ka viņas uzdevums ir palīdzēt viņam šo te misiju atklāt un īstenot.

Bet no sākuma – viņai pašai priekš sevis šī misija ir jāatklāj. Pašai ir jāizaurbjas visam šim cauri.

4 varianti, ka var 'atdot' savu bērnu

Mēs audzinām bērnus ne priekš sevis. Mēs audzinām savus bērnus tādēļ, lai atdotu. Un izrādās, ka ir veseli 4 varianti, kam mēs varam savu bērnu atdot:

1. Sev.

Tas pēc būtības nozīmē, ka mēs atdodam viņu viņa baudām, kurām būs arī vara pār viņu, tādēļ varbūt tā 'piederēšana sev' nav īsti korekts formulējums. Taču viņš tiek lietots tādēļ, ka daudziem cilvēkiem, kas pieder baudām, pašiem liekas, ka viņi dzīvo sev. Ka viņi ir pašpietiekami, neatkarīgi. Pirmajā līmenī vienkārši tiek izaudzināts egoists, tieši tik banāli tas ir.

2. Ģimenei.

Ja mēs atdodam bērnu ģimenei, tas jau ir krietni augstāks līmenis par iepriekšējo. Cilvēks, kas atrodas otrajā līmenī, viņš saprot, ka ģimenei nevar šķirt – nevar pakāļ baudām skriet. Jo ģimene tiek veidota priekš bērniem – vecāki ir bērnu mājiņa. Viņam ir jāredz, kā abi sadzīvo, kā pilda savas lomas, arī kā strīdās, tad salabst, tad meklē kompromisus. Jo tas ir normāli, tā ir dzīves sastāvdaļa.

Mana mamma, kad es biju pusaudze, vienmēr teica, lai es dzīvoju sev. Dzīvoju tā, kā man gribās, daru to, kas man patiks. Un bērnus taisu tad, kad man apnīk dzīvot priekš sevis... Un tā es arī darīju. Varbūt tieši tādēļ šīs zināšanas tik organiski sagāja kopā ar to, ko esmu zinājusi jau iepriekš, tikai bez 'zinātniska' pamatojuma.

3. Sociumam.

Šis līmenis jau augstāks par iepriekšējo, jo izrādās, ka ģimene nemaz nav pats galvenais pasaulē. Ka nemaz viss nav jādara priekš ģimenes vien. Ka ir vēl citi cilvēki, kuriem mēs varam būt noderīgi.

Tieši šajā līmenī atrodas misija.

Esmu ievērojusi, ka daudzi cilvēki meklē īsto vietu šajā dzīvē, savu aicinājumu, savu sapņu darbu, taču tas, ko viņi nezina, ir tas, ka, atrodoties pirmajos divos līmeņos, viņu tā paīstam nemaz nevar atrast.

“Es gribu atrast sapņu darbu, lai varētu ceļot vai pirkt mantas”, “Es gribu saprast, kas man dzīvē jādara, lai varētu nodrošināt savai ģimenei labāku dzīvi”... Tie ir teikumi,

kurus dzirdu samērā bieži. Taču savā misijā mēs kalpojam kādai cilvēku grupai. Mēs, esot savā vietā, uzlabojam citu cilvēku dzīves kvalitāti vai uzlabojam pasauli, apstākļus tajā.

Kāds cilvēks, piemēram, var atklāt, ka viņa misija ir ārstēt cilvēkus, būt par ārstu. Un, ja viņš stājas iekšā darba attiecībās ar slimnīcu, tajā mirklī jāsaprot, ka viņš vairs nepieder ne sev, ne savai ģimenei. Ka būs jāstrādā tad, kad būs jāstrādā. Jo cilvēkiem jāpalīdz. Un, ja kāds kolēģis apslimis, tad viņš jāaizvieto, jo nav kas cits strādā, un par to nav jāčīkst. Un bērnam tādos apstākļos augt skaitās ļoti labvēlīgi. Labi ir tas, ka viņš no bērnu kājas saprot to, ka viņš nav galvenais, ka citi ir svarīgāki. Nevis, ka vecāki, labu gribēdami, cenšas viņam iemācīt šo principu laikā, kad reāli viņu dzīvē var nebūt nekā svarīgāka un vērtīgāka par savu bērnu. Bet, ja tas notiek pašam, ja mēs esam nevis izliekamies, tad ar vārdiem nekas nav jāskaidro. Viņš zina, ka tētīm ir jāpalīdz cilvēkiem un ka mums tagad ir jāpadzīvo viņu satiekot retāk. Jo viņam ir misija – viņš kalpo sociumam.

Taču šajā līmenī šī kalpošana vēl nav pilnīgi visiem cilvēkiem. Šeit cilvēku skaits ir limitēts. Šeit mēs varam būt darba attiecībās ar konkrētu slimnīcu kā ārsts vai māsiņa, un mums ir gluži vienalga, kas notiek citās slimnīcās. Gluži līdzīgi kā priesteris savā konfesijā lūdz tikai par tajā konfesijā esošiem. Ne visi ir tādi, protams. Bet vārdus no dziesmas neizņēmsi – tā notiek. Cilvēki savā reliģijā formāli lūdz par citiem tajā pašā reliģijā esošiem.

Nē, nebūt nav tā, ka tikai dakteri, skolotāji un ārsti var pretendēt uz misijas statusu. Tai arī nav jābūt nekādai vadošai pozīcijai. Ne katrs uzņēmējs atrodas šajā līmenī!

Kāds var dejot daudzus gadus kādā saliedētā kolektīvā vai dziedāt korī... Tie, kas zina, tie zina. Nevar kolektīvu piekāst! Un vienalga, kādi plāni ir ģimenei – uz skatēm ir jāierodas!

4. Ceturtā iespēja ir atdot savu bērnu Dievam.

Netici Dievam? Ok. Kas priekš tevis ir Dievs?

Dievs – tā ir mīlestība. Un, ja netici mīlestībai... Tas ir pavisam bēdīgi.

Šajā līmenī mēs saprotam to, ka visi esam savstarpēji saistīti. Ka visi esam daļa no viena. Un gluži vienalga, kā tu to sauc – par Augstāko apziņu vai Informatīvi Vadošo Lauku, vai par Dievu, vai vēl sazin kā.

Ja nonāc te kaut uz brīdi, tu pēkšņi apjaut, ka, ņemot vērā, ka visi esam savstarpēji saistīti, laime – tāda, kādu mēs to iedomājamies - nemaz nav iespējama. Jo, ja kaut kur otrā pasaules galā ir karš, kaut kur bērni mirst badā, cilvēki un arī citas dzīvās radības cieš, tad tu līdz galam laimi tāpat nevarēsi izjust. Būtu muļķīgi, ja būtu savādāk. Jo, ja esam viens organisms un kaut kur otrā galā šim organismam ir vēzis, tad mēs – šis te organisms - tāpat nomirsim. Un tas nekas, ka uz mums uz doto brīdi tas šķietami nemaz neattiecas.

Šajā līmenī cilvēks sāk gribēt kaut kā nebūs uzlabot šo pasauli, būt noderīgs, palīdzēt kādam. Viņš saprot to, ka, palīdzot kādam citam, viņš patiesībā palīdz sev. Jo esam viens.

Un viņš pie sevis čukst: “Dievs, es gribu kalpot Tev, lūdzu, parādi man ceļu, ieliec mani vietā, kur es tieši tagad varu būt kādam noderīgs”.

Vēdiskā astroloģija ir balstīta uz reinkarnācija principu un līdz ar to apgalvo, ka mēs esam šeit ieradušies nevis tāpat vien, bet ar konkrētiem uzdevumiem. Ir vairāki veidi, kā šos te uzdevumus noteikt.

Pirms dažiem gadiem es klausījos kādu lekciju par uzdevumiem pēc čakrām. Es sarakstīju glītu konspektu... Katrai čakrai pretī bija uzrakstīti aptuveni 5 teikumi. Daži no tiem izklausījās gudri – pseidozinātniski... Tādi man patika. Cilvēkiem vispār, sperot savus pirmos soļus garīgās attīstības lauciņā, parasti patīk svešvārdi, sarežģīti formulējumi. Droši vien tas ir tādēļ, ka mēs izmisīgi nevēlamies atzīt, ka viss varētu būt ļoti vienkārši. Mēs neapzināti ceram, ka viss ir sarežģīti, jo tad būtu attaisnojums tam, kādēļ mums neveicas tā, kā gribētos.

Lai vai kā... Daži no tiem teikumiem man nepatika, jo bija pārāk primitīvi. Vēlāk, kad jau pati nodevu šīs zināšanas saviem skolēniem, atklāti sakot, ne vienmēr

šos neko daudz neizsakošos teikumus, kā man tobrīd likās, pieminēju. Piemēram, viens no teikumiem, kas bija rakstīts pie trešās čakras, skanēja šādi: “Tikt galā (vai pārvarēt) ar vilšanās sajūtu”. Es toreiz nespēju iedomāties, kā šī informācija varētu kādam palīdzēt. Var jau pamāt ar galvu, likt aiz auss, bet vai tas palīdz reāli izmainīt dzīvi? Ja nē, tad kāda jēga to pieminēt?

Pagāja laiks, un izrādījās, ka šie primitīvie teikumi patiesībā ir ļoti dziļi – vienkārši es iepriekš biju par primitīvu, lai tos saprastu. Pateicoties šai izpratnei, ir radusies šī e-grāmata..

7 ČAKRAS

Tēma, kas savieno visas trīs šajā e-grāmatā “PIRMIE SOĻI PERSONĪGAJĀ IZAUGSMĒ UN GARĪGAJĀ ATTĪSTĪBĀ” apskatītās tēmas (pirmie soļi laimes meklēšanā, dzīves mainīšanā un garīgā izaugsmē) – ir čakras.

Nebaidies, mēs neskatīsim čakras tā, kā to dara parasti - mums ir gluži vienalga, kādas ir to definīcijas, nosaukumi vai krāsas. Svarīgi ir saprast, kas tās tādas reāli ir.

Čakras neatrodas mūsu fiziskajā ķermenī.

Ķermeņus var iedalīt: fiziskais, smalkais un cēloņu ķermeņi (tā ir mūsu karma). Čakras atrodas vēl citā ķermenī, ko sauc par astrālo. Astrālais ķermenis ir kā starpnieks starp fizisko, smalko un cēloņu ķermeņi. Tāpēc varētu teikt, ka karma realizējas caur čakrām...

Tātad uz ķermeņa ir 7 čakru projekcijas. Precīzāk – sešu. Septītā čakra ir avotiņa čakra – tā ir tāda kā lūka, kurai atveroties, mēs varam no kosmosa smelties

enerģiju un gudrību, un šī dievišķā enerģija var mūs attīrīt un pabarot mūsu šūnas, piepildīt ar gaismu. Septītā čakra mums īsti nepieder.

Pārējās sešas čakras apskata vēdiskais horoskops. Tajā var izvērtēt, kādas ir mūsu karmiskās attiecības ar čakrām, kur ir bloki, un kas savukārt mums padodas viegli un nepiespiesti.

Zivis Jupiters	Auns Marss	Vērsis Venēra	Dvīņi Merkurs
Ūdensvīrs Saturns			Vēzis Mēness
Mežāzis Saturns			Lauva Saule
Strēlnieks Jupiters	Skorpions Marss	Svari Venēra	Jaunava Merkurs

Šāds izskatās vēdiskais horoskops. Te ir 12 *kastītes* – tās ir 12 zīmes, skaitot no Auna. Es domāju, jūs visi zināt rietumu astroloģiju, un to, ka ir 12 horoskopa zīmes – tas nav nekas sarežģīts. Tas, ko varbūt daži nezina vai zina, bet nekad tam nav pievērsuši īpašu uzmanību, - katru zodiaka zīmi pārvalda kāda planēta.

Iesim pa apli: Aunu pārvalda Marss, Vērsi Venēra, Dvīņus Merkurs, Vēzi Mēness, Lauvu Saule, Jaunavu Merkurs, Svarus Venēra, Skorpionu Marss, Strēlnieku Jupiters, Mežāzi Saturns, Ūdensvīru arī Saturns, un Zivis Jupiters.

Paskatieties, kā sanāk – Saule un Mēness pārvalda pa vienai zīmei, bet pārējās planētas pārvalda divas zīmes. Es to atrisināšu – mēs nosauksim Sauli un Mēnesi par “spīdekļiem”, šādi viņus pārveidojot par vienu jēdzienu, un tagad mums sanāk 6 zīmju pāri. Ja mēs skatāmies no kreisās puses, sākot ar Ūdensvīru un Mežāzi, kuri pieder Saturnam, mēs redzam, ka nākamais pāris ir Zivis un Strēlnieks, kas abi pieder Jupiteram utt.

Tieši tādā veidā mēs skatāmies čakras.

Pirmā čakra, Mūladhāra - pieder Saturnam.

Saturns pēc savas dabas ir strādīgs, disciplinēts, askētisks. Pirmā čakra līdzīgi kā Maslova piramīdā ir atbildīga par izdzīvošanu – lai ir, ko ēst, lai ir, kur gulēt. Tas ir diezgan primitīvs līmenis – daudzi cilvēki dzīvo šajā līmenī, un mēs varam arī skaidri redzēt, ka jau šajā līmenī (smalkajā līmenī, cēloņu līmenī) daudziem cilvēkiem ar šo čakru ir problēmas, jo, lai tiktu līdz algai, ir jāņem *sms* kredīts.

Pirmās čakras, kura fiziskajā ķermenī projicējas tur, kur ir astes kauls (principā, kur ir dibens), viens no uzdevumiem ir nostāties stabili uz kājām šajā materiālajā pasaulē.

Čakras veras vaļā no apakšas uz augšu, un uzdevumus pēc čakrām var skatīties dažādos līmeņos. Protams, kad mēs paši paceļamies augstāku čakru līmenī, tad ik pa laikam esam spiesti atgriezties uz zemākām čakrām un transformēt savus priekšstatus par tajā esošiem jēdzieniem, jo savādāk netiekam tālāk.

Iedomājieties, ka būvējat māju pats, un jums nav pieredzes būvniecībā. No sākuma jūs uzbūvējat kaut kādu apšaubāmu būdiņu, un jums tur ir OK. Pēc laika jūs piebūvējat otro stāvu... iespējams, ka jau tajā mirklī saprotat, ka tas ir tāds pagaidu variants, ko vajadzēs pārbūvēt, jo ir skaidrs, ka uz tādiem

apšaubāmiem pamatiem trešo stāvu nu nekādi nevarēs uzbūvēt. Kad nobriestat trīsstāvu mājas būvniecībai, jūs visu nojaucat un uzceļat stabilu trīsstāvu māju. Pēc kāda laika jūs sākat būvēt klāt ceturto, varbūt iesākat piekto, un tad atkal saprotat, ka varbūt trešais stāvs ir tā uzbūvēts, ka piekto nevar uzbūvēt, kā gribās. Tad atkal ātri jaucat ārā līdz vietai, kur atklājāt kļūdu.

Ar mūsu priekšstatiem ir gluži līdzīgi. Taču šodien mēs runājam par pirmiem soļiem, un ir pilnīgi skaidrs, ka nevaram garīgi augt, ja esam izsalkuši un bez jumta virs galvas.

Otrā čakra ir Svādhištāna, to pārvalda Jupiters.

Tās projekcija ir zem nabas – tur, kur ir reproduktīvie orgāni. Otrā čakra ir atbildīga par vairošanos. Jupiters, kura nosaukums vēdiskajā astroloģijā ir Guru, ir bērnu signifikators. Sieviešu horoskopā – arī vīra signifikators.

Tā kā otrā čakra ir saistīta ar vairošanos, tad loģiski, ka tā ir saistīta arī ar seksu.

Pirmā un otrā čakra atrodas tuvu viena otrai, un pārsvarā kaut kādā mērā darbojas visiem cilvēkiem - visi grib ēst, un visi grib seksu. Taču tāpat kā ne visiem sanāk nopelnīt tik, cik pietiek, tāpat arī mūsdienās daudziem ir problēmas gan ar bērnu ieņemšanu, gan ar seksuālo dzīvi kā tādu. Taču šis stāsts nav par seksu, jo - kas ir sekss? Tā ir vēlēšanās, un tā ir bauda.

Patiesībā daudziem cilvēkiem ir problēmas ar to, ka viņi nemāk gribēt.

Viens no otrās čakras uzdevumiem ir pārvarēt KAUNA sajūtu.

Pasaules vēsture ir tāda, kāda tā ir, mēs tikām audzināti tā, kā tikām audzināti, un tā nu ir sagādījis, ka daudzi izjūt kaunu kaut ko gribēt; mums saka: “Kā tev nav kauna būt neapmierinātam ar to, kas tev ir, ja citam varbūt nav pat tā, kas ir tev? Tev ir jābūt pateicīgam!”

Tā nu mēs dzīvojam bailēs no tā, ka to, kas mums ir, var atņemt jebkurā brīdī, un labāk nekaitināt likteni. Tā mēs paliekam pirmās čakras līmenī - ejot uz darbu, maksājot nodokļus, maksājot par dzīvesvietu, pērkot ēdienu, maksājot pvn, un pat nedomājot par to, ka varētu gribēt vairāk.

Pirmie soļi laimes meklēšanā - tas ir stāsts par otro čakru (lasīt februāra numurā).

Otrās čakras līmenī ir jāsaprot - kas mani darīs laimīgu? Ir pilnīgi vienalga, kas tas ir, ko mēs izdomājam: ja uzskati, ka jauna tējkanna tevi darīs laimīgu, tad - *go for it*. Lai varētu tikt tālāk, lai varētu būtēt stabili trešo stāvu - mums ir "jāizgribās".

Taču otrās čakras līmenī mēs varam netikt pie kārotajiem labumiem - lai tiktu pie tiem, ir jāpaceļas nākamajā līmenī.

Trešā čakra – Manipūra. Pieder Marsam.

Marss jeb Mangala (planētas indiešu vārds), ir atbildīgs par mērķu uzstādīšanu un mērķu sasniegšanu.

Trešās čakras līmenī atrodas misija (to mēs noskaidrojām, runājot par laimi), un vēl trešā čakra ir saistīta nevardarbības principu.

Savukārt viens no trešās čakras uzdevumiem ir **pārvarēt vilšanos**.

Taču sāksim no sākuma... Par pirmiem soļiem.

2 PIRMIE SOĻI DZĪVES MAINĪŠANĀ

Varbūt esat dzirdējuši, varbūt nē, bet bija tāds Stīvens Kovijs. Populārs viņš ir vēdiskajās aprindās galvenokārt pateicoties bestselleram “The 7 Habits of Highly Effective People” (“7 augsti efektīvu cilvēku ieradumi”). Ja ticēt google, tad kopš 1989.gada, kad grāmata tika izdota, ir pārdotas 25.milj. kopiju. Šajā grāmatā viņš runā par universāliem un bez-laika-ierobežojuma principiem, kas ved uz neatkarību (independence) un tādu mazāk dzirdētu jēdzienu kā *Interdependance* (tā nav atkarība, tas ir savādāk). Tas ir kā reiz par to, uz ko daudzi tiecas savā privātajā dzīvē. Lekcijās stāsta, ka no sākuma tev ir jāklūst par veselumu, un tikai tad tu esi gatavs stāties attiecībās, ka tas ir veselīgu attiecību pamatā; ka satiekas nevis divas pusītes, bet divi neatkarīgi cilvēki, kuri viens no otra neko negaida, jo viņiem jau viss ir. Kovijs runā par šo pašu, tikai biznesa kontekstā un globālāk, bet ideja ir gluži tā pati. Jāpiebilst arī, ka *google* saka, ka viņam ir doktora grāds Reliģijas zinātnē. Vārdu sakot, Kovijs bija apbrīnas vērts cilvēks. Viņš nomira 2012.gadā 79.gadu vecumā no traumām, kuras guva, nokrītot no riteņa (Kovijs ir bijis kaislīgs riteņbraucējs).

Lai vai kā, grāmata, protams, pieder pie *must read* kategorijas (obligātā literatūra), bet šī rakstu sērija ir par pirmiem soļiem, tādēļ es mazliet pastāstīšu par to, kāds ir pirmais ieradums, par kuru savā bestsellerā raksta Kovijs, un kā tas sasaucas ar austrumu filozofiju.

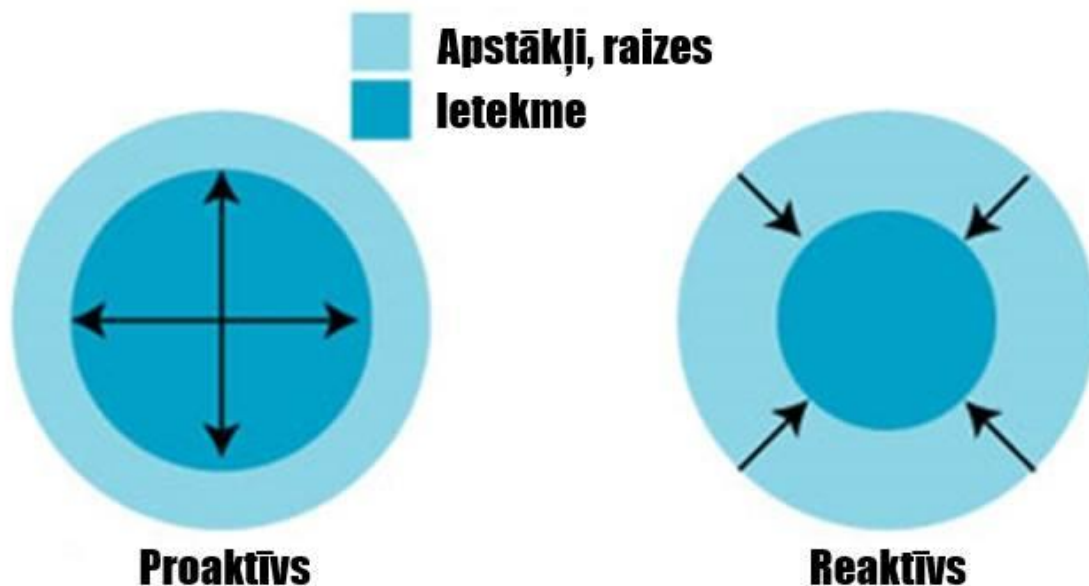
Reaktīvs un Proaktīvs

Kovijs stāsta par tādiem jēdzieniem kā Reaktīvs un Proaktīvs.

Reaktīvs - nenes atbildību par to, kas notiek dzīvē = bezatbildīgs = atkarīgs (no apstākļiem)

Proaktīvs - neatkarīgs = atbildīgs par savu dzīvi.

Tātad, lai varētu vispār pretendēt uz kaut kā mainīšanu savā dzīvē, mums ir jāšķīst par proaktīviem cilvēkiem.



Izskatās pēc olas. Iekšējais aplītis ir mūsu ietekme. Spoileris - tas ir mainīgais faktors. Starp olas čaumalu un ietekmes apli ir apstākļi - dažādi, kas notiek katru dienu.

Apstākļus var iedalīt tādos, ko mēs varam ietekmēt, ko nevaram un ko varam ietekmēt tikai daļēji. Tie var spiest uz mūsu ietekmes apli... Dažreiz apstākļu var būt tik daudz, ka tie iedzen ietekmi stūrī.

Ja mēs esam proaktīvi, tas nozīmē, ka mēs palielinām savu ietekmes zonu. Taču, lai mēs kļūtu proaktīvi, mums ir jāmaina sava attieksme, savs prāta uzstādījums.

Tad, kad notiek apstākļi jeb notikums, mūsu reakcijai vajadzētu būt: “Apdomāsim, kādas ir mūsu iespējas - ko mēs varētu darīt lietas labā.”

Izklausās vienkārši, bet mums patiešām trūkst šīs attieksmes. Pat ja teorētiski zinām visu, kā vajadzētu darīt pareizi, tāpat šis reaktīvais Es lien ārā pirmais. Mūsu uzdevums ir to pamanīt un - jā, mainīt sevi.

Piemēram, burtiski pirms dažām dienām es ar savu dēlu braucu vilcienā. Viņam ir 3 gadi, visa viņa dzīve šobrīd ir spēle, un, protams, viņš lien augšā uz krēsla, lai nostātos uz kājām. Loģiski, ka uz krēsla kāpt nedrīst, jo nedrīkst to sasmērēt. Protams, mana pirmā reakcija ir teikt: “Nelien uz krēsla, nedari tā, nedrīkst!” vai kaut ko tamlīdzīgu. Taču tā ir reaktīva pozīcija, jo - kāpēc gan nedrīkstētu? Kāpēc bērnam bez vajadzības teikt Nē? Tā nu es sevi pusceļā apturēju un teicu, ka, lai kāptu uz krēsla, vispirms ir jānovelk apavi. Tas jau ir proaktīvi - kad mēs nedomājam par apstākļiem, bet to, ko varam izdarīt, lai drīkstētu, lai īstenotu savas vēlmes.

Lekcijā, kur kā reiz iztīrāja šo te nodaļu, bija lielisks piemērs. Stāstīšu to tā, kā atceros un kā sapratu.

No savas pieredzes stāstīja Antons Kobzevs. Viņš reiz Indijā gāja pa ielu un redzēja pie pieturas policiju. Pieejot klāt viņš noskaidroja, ka pieturā taisās nakšņot viena krievu meitene, un policists mēģina viņu no tā atrunāt, jo visticamāk no rīta viņas mantu te vairs nebūs, un vispār - tas ir bīstami. Taču meitene bija nepierunājama, pie tam viņa nerunāja ne angļiski, ne hindi. Antons nu mēģināja viņai pastāstīt visu to pašu krieviski un noskaidrot, kā viņa vispār te ir nonākusi.

Izrādījās, ka viņa gribējusi kļūt par brīvprātīgo - atbraukt te un strādāt ēdnīcā par ēdienu un naktsmītni, taču viņu laikam piekrāpa, neviens viņu nesatika un naudas viņai nav, un viņa nezina, ko iesākt. Antona galvā sākās reaktīvā domāšana, prāts ārdījās un pats sev teica: "Šausmas, nu kā tā vispār varēja izdarīt? Atbraukt sazin kur bez naudas, nezinot valodu?! Tai meitenei taču vajadzētu sadot pa dupsli!" Bet, avancēts būdams, viņš sevi pieķēra domās un saprata, ka vajag apstāties un apdomāt, ko reāli tagad var izdarīt? Nav jēgas *cepties* par apstākļiem - viss jau ir noticis. Bet te ir situācija, un to vajag risināt. Viņš meitenei sarunāja vietu, kur palikt, un nākamajā dienā aizgāja uz vienu, šķiet, viesnīcu, kurā pazina menedžeri, izskaidroja situāciju, un meiteni pieņema darbā. Ar Dievpalīgu viņas sapnis bija piepildījies.

Te būs vēl daži piemēri, kā atšķirās reaktīvā un proaktīvā pozīcija:

Reaktīva: Tu mani tracini.

Proaktīva: Es varu iemācīties sevi kontrolēt.

Reaktīva: Viņi nekad nepiekritīs.

Proaktīva: Es savu ideju mēģināšu prezentēt tā, lai ir lielākas iespējas, ka to izskata.

Reaktīva: Man nāksies (Man jādara).

Proaktīva: Es izvēlēšos īsto risinājumu.

Pirmais solis, lai Tu kļūtu par proaktīvu personu, ir vērot savu runu.

Ar reaktīvu runu mēs sevi programmējam uz reaktīvu rīcību.

Mums ir iemācīts, ka mums ir Jādara. Tā vien šķiet, ka mūsu dzīve sastāv no lietām, ko nevaram ietekmēt - ir jātīra zobi, jāēd, jāmācās, jāiet uz darbu. Taču, ja padomā, tad tas nemaz NAV jā-dara. Mēs izvēlamies to darīt. Mums ir izvēle - mēs varam netīrīt, neēst, nemācīties, neiet uz darbu. Ir taču daudzi cilvēki, kas ir veikuši tieši šīs izvēles. Ja mēs izvēlamies kaut ko, tad mums vajadzētu uzņemties atbildību par šo izvēli un būt priecīgiem par to.

Proaktīvs = Darbība + Atbildība

Paskatieties, vārdiem 'atbildība un 'atbilde' ir viena sakne. Notikumi notiek, bet mana reakcija, mana atbilde, tā ir mana atbildība. Es nevaru mainīt pasauli, nevaru mainīt apstākļus, bet es varu mainīties pats.

Būt proaktīvam nozīmē izvēlēties savu reakciju ar saprātu (Budhi).

Proaktivitāte ⇔ stiprs saprāts.

Ziniet, kāda vaina ir cilvēkiem, kas tic liktenim un pārāk daudz paļaujas uz Dievu? Viņi nevēlas uzņemties atbildību. Viņiem kāds deviņos vakarā var piedāvāt torti un viņi tā vietā, lai atvadītos un ietu mājās gulēt, to torti apēdīs - jo tā gadījās; jo citu dienu būs savādāk; ja dievs man vakarā piedāvā torti, tad viņš zina, ko dara, un tievēt es sākšu rīt.

Ja paskatās uz šo jautājumu no vēdiskās astroloģijas viedokļa, neņemot vērā čakras, tad par gribasspēku, mērķu uzstādīšanu un sasniegšanu atbild trešā māja, bet par Dievu - devītā. Mājām, kuras atrodas viena otrai pretī, nozīmes ir pretstati viena otrai. Mums vajag iemācīties balansēt. Šajā gadījumā, ja runa ir par trešo un devīto māju, mums ir jāsaprot, ka svarīgi ir abi. Ja kāds cilvēks paļaujas tikai uz Dievu, vai kāds cits apgalvo, ka pilnīgi viss ir atkarīgs tikai no viņa paša - abi kļūdās, jo taisnība ir kaut kur pa vidu.

Protams, veikt saprātīgas izvēles ir daudz vienkāršāk, ja ir mērķis. Taču tas vairs neattiecas uz pirmiem soļiem. Par mērķiem, par misiju Stīvens Kovijs runā jau pie ieraduma Nr. 2.

KĀ IEGŪT REAKTIVITĀTI ?

Pagātnes notikumi, pagātnes izvēles jeb, citiem vārdiem sakot, mūsu pieredze ietekmē mūsu nākotni. Tas, ko mēs saucam par programmu, tiek ielikts mūsos bērnībā, jaunībā. Mēs kaut ko piedzīvojam, pārdzīvojam, izdaram secinājumus, pielāgojamies dzīvei - lai ērti, lai mazāk sāp. Mēs izdomājam, ka tādi mēs gribam būt, bet šādi nu gan ne par ko nedarīsim. Mēs kļūstam paredzami. Mēs paši sevi paverdzinam. Mēs esam tie, kas atņem sev izvēles brīvību.

Mēs iemācāmies neņemt galvā, nebūt pārāk emocionāli, iemācāmies nejust. Mēs izstrādājam īpašības, kas palīdz mums izdzīvot. Bet, vai dzīvot?

Ja mēs esam iedresējuši savu prātu uz to, lai tas reaģē vai, precīzāk, nereaģē uz kādiem ārējiem faktoriem, vai tas nozīmē, ka mēs tiešām neko vairs nejūtam? Ja nu tomēr jūtam? Kur tad paliek tās emocijas, kuras mēs neizdzīvojam?

Tātad otrās čakras līmenī mēs atveramies savām vēlmēm, atbrīvojamies no kauna sajūtas par tām, bet trešās čakras līmenī izvēlamies svarīgāko, atsakāmies no nesvarīgā, lai sasniegtu svarīgo – no uzreiz iegūtās baudas par labu ilgtermiņa mērķiem. Tepat mēs konstatējam arī, ka tur, kur mēs gaidījām laimi, tās nebija, un piedzīvojam vilšanās sajūtu.

No 7 čakrām pirmās 3 ir fiziskās, materiālās... Pārējās četras ir garīgās. Izrādījās, ka tas ir likumsakarīgi - jo trešajā čakrā gluži vienkārši beidzas interese par materiālo.

3 PIRMIE SOĻI GARĪGAJĀ ATTĪSTĪBĀ (1/3)

4. Ceturtā čakra Anāhata. Pārvalda – Venēra. Ceturtā čakra ir pirmā no garīgajām čakrām.

Viens no tās uzdevumiem - tikt galā ar apātiju, skumjām utt.

Es atceros, ka vienu dienu pagājušajā februārī mēs ar vīru aizgājām uz kino – uz “Kriminālās Ekselences Fondu”. Ātri vien pēc filmas sākuma man strauji sāka sāpēt sirds rajonā. Nu tā, ne pa jokam. Labās ziņas bija tādas, ka es zināju precīzi, kas man ir jādara. Es steidzīgi rakstīju ziņu vienai pareizticīgai sievietei, kas reiz pirms dažiem gadiem man palīdzēja, īsi pirms pieteicās dēliņš. Viņa bija laipna un piedāvāja man ierasties jau tuvākajās dienās.

Atnācu pie viņas, apsēdos krēslā, un sāku pētīt uz pretējas sienas salīmētos tekstus un zīmējumus. Pirms trīs ar pus gadiem es nebiju pievērsusi tiem pārāk lielu uzmanību, bet šoreiz bija savādāk. Kurss, par kuru stāstīju iepriekšējā numurā – par septiņiem efektīvu cilvēku ieradumiem - bija sācies janvārī, bet te es pēkšņi ieraugu tieši tādu pašu shēmu, kādu piedāvāja Stīvens Kovijs (un viņš shematiski attēloja to, ka ir mūsu ietekmes aplis, kas atrodas centrā, un apkārt tam ir lielāks – rūpju, raižu, apstākļu aplis). Šī bilde, ko redzēju savā priekšā, attēloja to pašu, tikai no cita skatu punkta, bet princips tieši tāds pats, izņemot vienu niansi - te ietekmes apļa vietā bija Dieva jeb mīlestības aplis. Pievērsiet uzmanību, nevis VAI, bet JEB, jo starp Dievu un mīlestību var likt vienādības zīmi!

Gadās dzīvē arī tā, ka satiekam kādu ateistu, kādu, kas ir pret reliģiju. Taču tas ne vienmēr nozīmēs, ka šis cilvēks ir neticīgs. Lai noskaidrotu, kā tad ir patiesībā, vienmēr var pavaicāt, vai šis cilvēks tic mīlestībai? Ja tic, tad viņš ir ar Dievu, jo tas ir neizsmeļams mīlestības, piedošanas un arī ticības avots. Ticīgs cilvēks nemitīgi ģenerē

“viss būs labi” enerģiju un dalās tajā ar apkārtējiem, kamēr neticīgs bieži ir satraukts, jo viņā šīs ticības nav, viņš paļaujas tikai uz sevi un tādēļ brīžiem ir grūti, brīžiem ir skumji; un - viss jau būtu labi, ja vien dažreiz dzīvē negadītos tādas situācijas, kad tīri psiholoģiski nepietiek spēka pašam ar visu tikt galā, jo mēdz būt problēmas, kas ievelkas. Tad arī cilvēkiem rodas šī situācija, kad, vai nu jāsāk ticēt, jāsāk ģenerēt enerģija, vai nu jāmirst nost. Lai vai kā, reti kurš neticīgais vispār var atbildēt, kas, viņaprāt, ir Dievs...

Lūdzu, aplūko šo zīmējumu:



lekšējais aplis ir mūsu Dievišķā daļa, Dieva klātesamība mūsos, Svētais Gars (lai man piedod kristieši, ja kas ne tā). Ārējā aplī savukārt atrodas visdažādākās mūsu emocijas. Apkārt ir čaumala – tas ir ego, tā ir tāda nekustīga, nemaināmā daļa. Tas nozīmē, ja mēs esam emocionāli piesārņoti, bet vietas olā ir tik, cik nu tā ir, tad šīs emocijas sāk spiest uz mūsu dievišķo dabu, tieši tāpat kā uz mums spiež apstākļi (pēc Kovija), padarot mūs mazus, vājus, bailīgus, neko ietekmēt nevarošus.

Patiesībā arī par olas principu es pa ausu galam biju kaut ko dzirdējusi, bet kosmiskā savienošanās un sapratne man radās tieši tajā brīdī, skatoties uz to zīmējumu. Manā galvā jau bija šis teikums, ka - 'cilvēks-parastais ir kā ola - ārēji izskatās stiprs, bet patiesībā viņu saplēst var viens un divi'. Kamēr jogu praktizējošs cilvēks citiem var šķist tāds 'mīkstsais' vien, patiesībā viņš ir ļoti spēcīgs... Vārdu sakot, ola ne velti ir ola, ne velti šim iekšējam aplītim - dzeltenumam - ir jāklūst par embriju un jāaug, līdz tas var tikt ārā no čaumalas. Piedzimt taču nav viegli!

Nevijus rodas jautājums - kā tad mēs tiekam pie šīm emocijām un citām traumām, kas neļauj mūsu Dievišķai daļai vienā mirkī, pēc viena raksta vai grāmatas izlasīšanas, vai lekcijas noklausīšanās, ņemt un pārsist to čaumalu?

Kā rodas karma un ko ar to darīt?

Manā dzīvē bija viens tāds posms, kad *Youtube* vietnē klausījos ļoti daudz lekciju ierakstus krievu valodā. Žanra klasika, kas attiecas uz vēdisko filozofiju, ir cienījamais Oļegs Torsunovs. Tas ir tāds kā pamatu pamats. Interesēties par vēdām un nezināt Torsunovu ir tāpat kā dzīvot Latvijā un nezināt Raini. Es atceros, ka Torsunovs vienā no savām lekcijām stāstīja, kā rodas karma. Ne cēloņu līmenī, ne kā attēlojas, bet konkrēti, - kā tā līdz mums nonāk. Protams, man kā iesācējai izklausījās tā, ka *Marvel* tur vispār atpūšas...

Ir pagājuši gadi, un tagad man ir jāatzīst, ka tas, kas man reiz izklausījās pēc pilnīgas fantastikas, kurai varētu ticēt vai neticēt, šodien šķiet tikpat pašsaprotami, kā tīrīt zobus, un nekādu maģiju es tur vairs nesaskatu. Tas laikam ir profesionālais kretinisms vai tā forma, ka tu iedzīvojies tādā stāvoklī, kad šķiet, - šis ir tik ļoti pašsaprotami, to taču visi zina, - aizmirstot par to, ka vēl pirms pāris gadiem pats par to esi dzirdējis pirmo reizi.

Torsunovs stāsta, ka katru rītu mēs pamostamies, un sirds rajonā mums ir iznākusi šodienas karmas deva - kaut kas, kas ir jāatstrādā. Tieši tāpat kā mums katru rītu

smako mute arī tad, ja sekojam līdzī diētai, vakaros tīram un diegojam zobus, regulāri ejam pie higiēnista, un uz šo brīdi visi zobi ir veseli.

Vēdiskā astroloģija un filozofija atbalsta ideju par reinkarnāciju. Tātad tā karma, kas šodien iznāk no manis, nav saistīta ar manām šīs dzīves rīcībām. Tu vari būt svēts cilvēks, kas ir ticis ārā no čaumalas, bet no iepriekšējo dzīvju iekrājumiem tu tāpat ikdienā dabū devu atstrādāšanai. Cik tur tā darba, ja esi svētais (droši vien), bet mēs neesam, tādēļ viss ir krietni sarežģītāk.

Ir trīs varianti, ko var darīt ar to, kas šajā te sirds rajonā iznāk. Cienījama opcija ir atstrādāšana, jo tad mēs esam ar jēgu nodzīvojuši dienu – ja vecā karma attīrās, jauna neveidojas. Ļoti izdevīgi. Taču ļoti bieži tā nenotiek. Te ir jāmin daudzu iesācēju kļūda domāšanā – karma nav par notikumiem, bet par sajūtām, emocijām. Notikums savukārt ir tas, kas velk ārā no mums emocijas. Tās nerodas – kā mēs redzam zīmējumā, tās jau tur ir – šodien vai vakar, vai pirms mēneša, vai gada, vai desmit – tās, mūsu godīgi nopelnītās citā vietā un citā laikā, iznāca caur sirdi, un nostājās starp Dievu un Ego čaumalu. Jā, tās var būt 10 gadus vecas emocijas, jo mums ir otrs variants, ko darīt ar svaigi iznākušo karmu. Mēs varam to neatstrādāt šodien. Pirmajā variantā mēs varam laist šo karmu uz augšu (virzienā no sirds) ar vārdiem, ar asarām, ar domām, ar puņķiem, ar vemšanu un tml. Piemērs - uzmanību, sliktas domas, tas nav nekas ļauns! Sievietes pārsvarā zina, ka slikts noskaņojums rodas no nekurienes – mēs nevaram ietekmēt, kad mums kļūs skumji. Paskumstam, paskumstam un tad atlaiž. Taču gadās tā, ka skumjas ievelkas, mēs esam piesārņoti, dievišķā mūsos palicis maz, un mēs nespējam uzģenerēt ticību tam, ka šī ir tīrīšanās – ka skumjām ir jāiznāk no manis ārā, jo savādāk tās paliks iekšā un graus mani no iekšienes. Un, ja tās neiznāks, nākamajā situācijā Dieva manī būs vēl mazāk, un es tādēļ būšu vājāks... Pārsvarā to neviens nezina, tādēļ izvēlās novērst simptomus tagad un uzreiz, spiežot karmu uz leju. To var izdarīt pīpējot, dzerot, neveselīgi ēdot, pārmērīgi ēdot gaļu, lietojot narkotikas, antidepresantus utt. Nepārprotiet, es nesaku, ka kaut ko no tā vajadzētu lietot. Cilvēki, kas patērē augstāk minētās lietas, nevar bez tām dzīvot. Tā viņi saka, un tā ir patiesība. Bet tā ir attālināšanās no garīgā progressa.

Es atceros, kad biju pusaudze... Patiesībā arī 20 gados ar astīti es tā darīju, un tagad tā nedaru tikai tādēļ, ka man ir ģimene un nav tādas iespējas. Vārdu sakot, kad man uznāca besis un neko negribējās, es varēju nedēļu neizkāpt no gultas, tikai skatīties televizoru vai vēlāk seriālus uz laptopa, un ēst. Gultā. Nemazgājoties. Ne ar vienu nerunājot. Man nekad, šķiet, nav bijis bail no tā, ka tas varētu būt uz visu laiku. Es par to neiespringu, mamma man tā ļāva darīt, nestāstīja, ka tā nedrīkst vai kā tā ir slikti, vai vēl sazin ko. Tad es varēju piecelties pēc 10 dienām un sākt dzīvot tālāk. Es vienkārši ļāvos plūsmai, ļāvu besim dzīvot savu dzīvi. Bet tagad ir savādāk. Informācijas pārpilnība, forumi. Nereālas prasības pret sevi. Tagad - ja jūties dažas dienas noguris, jo darbi, mājas, bērni, tev nenāk pat prātā, ka tas taču ir normāli, bet tu ej rakstīt meklēšanā *Googlē*, kādai kaitei šie simptomi atbilst. Lai piedod man klīniskās depresijas slimnieki, un ir skaidrs, ka šodien ir jāizdzīvo par katru cenu, vienalga kādiem līdzekļiem, bet - ir jāspēr kaut kādi soļi, lai atveseļotos ilgtermiņā.

Nopietnas veselības problēmas, avārijas, nelaimes, traģēdijas. Diemžēl tās var ienākt cilvēka dzīvē tad, ja viņš ir burtiski cietis klusu gadiem. Mūsu dvēselei ir jāizdzīvo, tādēļ, ja esam labi audzināti un bezgala toleranti, mēs varam nokļūt riska zonā.

Ja cilvēks neizrāda vēlmi garīgi attīstīties, viņš var 'novilkt' samērā ilgi bez lielām bēdām, ikdienā esot tāds, kādus es saucu par "kakumutēm" (tie ir negatīvi cilvēki, kuri visu laiku sūdzās par dzīvi). Parasti katrs cilvēks pazīst vismaz vienu tādu tanti, kurai vajadzēja jau 30 gadus kā būs mirušai, balstoties uz to, ko viņa saka par savu veselību, bet viņa ir pārdzīvojusi visus kaimiņus. Vēl ir tādi, kas visus un visu kritizē, kas atrod kam un par ko piekasīties: "Tas ir slikti, tas ir šķībi, tas ir neglīti, tas ir negaršīgi, tas man nepatīk". Arī tādi var ilgi nodzīvot. Tas ir staigājošs katliņš, kas ir pilns ar ne tām labākām emocijām, par kuru alķīmiju, protams, nekādu zināšanu nav, tādēļ pie jebkuras kustības kaut kāda daļa šī ne vislabākā satura līst ārā. Nekādu pārmetumu - tas ir izdzīvošanas veids.

Ja cilvēks izrāda vēlmi garīgi attīstīties, tas lietas sarežģī.

Pirms dažiem gadiem meklēju atsauksmes par vienu garīgo skolotāju un uzdūros vienam forumam, kur acīmredzot kādu jau ir nomocījis tāds pats jautājums. Vienu

komentāru es atceros kā šodien. Sieviete rakstīja, ka pāris dienas pēc kontakta ar šo cilvēku viņai gadījās avārija, no kā tika izdarīts secinājums, ka *fufelis* tas viss vien ir. Kā gan savādāk izspiest no cilvēka sašutumu, ja tad, kad viņam uzskrien virsū garāmgājējs, viņš savā latviskā mentalitātē atvainojas par to, ka viņš te vispār ir stāvējis?

Pirmais solis – sakārtot emocionālu vielmaiņu

Diemžēl par emocionālo inteliģenci kļuvis moderni runāt tikai pēdējos gados. Mēs esam zaudējuši ne tikai spēju atpazīt savas emocijas, bet arī just. Just jebko. Daudzi cilvēki dzīvo dziļā pārliecībā, ka viņi neko nejūt, jo noteiktās situācijās racionālam cilvēkam vajadzētu saprast loģisko ķēdi un to, ka te nu gan nav par ko skumt vai dusmoties.

Mēs gribētu pa taisno no parastā plebeja nokļūt Dalailamas ādā un piedot visai pasaulei – visus saprast un pieņemt, pagriezt to otro vaigu. Bet tas ir ego, kas liek domāt, ka mēs to varam. Tādēļ viedi citāti var kalpot par iedvesmas avotu, taču pielietot to saturu dzīvē nav ieteicams, jo garīgajā attīstībā princips *“fake it until you make it”* neies cauri.

Pirmais solis garīgajā attīstībā – un te jau tiešām stāsts ir par garīgumu, jo ceturtā čakra ir pirmā no garīgajām, - ir sakārtot emocionālo vielmaiņu. Tas nozīmē, ka mums ir jāsaprot, kur emocija ir radusies, un jāizvada tā ārā, nevis jānoglābā uz ilgiem laikiem. Vai tas nozīmē, ka jāklūst psiham? Jā, varbūt, bet tas nav uz ilgu laiku! Tas ir vajadzīgs progresā vārdā.

Paskatieties, kas notiek tad, kad sieviete paliek stāvoklī. Viņā iekšā aug mīlestība tīrā formā, tur aug maziņš Dievs. Kas tajā brīdī notiek ar sievieti? Runājot materiālas pasaules terminos, - sāk plosīties hormoni. Sieviete grūtniecības un bērna barošanas laikā (kad viņas ceturtās čakras rajonā rodas piens, kas ir arī mīlestība) ir ļoti jutīga, emocionāla, viņu ir viegli aizskart, viņa daudz raud (droši vien ir izņēmumi, bet ne par

to ir stāsts, jo scenāriju ir bezgalīgi daudz). Daba šādi ir parūpējusies par to, lai mīlestības auglis izdzīvo.

Vēl gadās tā, ka bērns nepiesakās. Ir gadījumi, kad pie vainas nav medicīniskie faktori. Var būt tā, ka mēs esam tik ļoti piesārņoti, ka bērns tur nemaz nevar ienākt. Jo tad, kad mēs ar *cīgām* un *šmigu*, un gaļu, un kasti saldējuma uz nakti, un citām indēm *presējam* savu emociju uz leju, tas viss paliek kā reiz vēdera rajonā. Var būt tā, ka tur ir tik ļoti blīvs, ka, lai pietiktu vieta jaunai dvēselei, no sākuma vajag kādu daļu iztīrīt ārā. Nereti bērni piesakās tieši pēc kādas mazākas vai lielākas dzīves drāmas. Tā nu ir iekārtots, ka dzīve ir svītraina kā zebra, un, lai notiktu kaut kas labs, vajag tukšumu, vajag, lai atbrīvojas vieta, kuru aizņēmusi mūsu pašu neatstrādātā karma emociju formā. Vai tas nozīmē, ka tās meitenes, kuras raud dēļ nolauztā naga, ir *atkodušas* dzīvi? Jā, kaut kādā mērā.

Fiziskais iet roku rokā ar garīgo

Tagad mēs jau zinām, ka smalkajā līmenī mums ir jāiztīra vēdera rajons; un, ja tas ir jādara smalkajā līmenī, tad to arī vajadzētu darīt fiziskajā. Es pateikšu vairāk – vieglāk ir sākt tieši ar fizisko plānu.

Cilvēki ir dažādi, un līdz ar to arī stratēģiju, kā uzlabot savu dzīvi, ir bezgalīgi daudz, un dažādi skolotāji, dažādas skolas arī izkopj un piedāvā savu veidu. Viena daļa cilvēku ir tādi, kuri metas problēmas risināt pa taisno - cēloņu līmenī, nereti nezinot, kādēļ viņi to dara, bet pamatojot to ar: “Man nepatīk, kā dzīvoju tagad, tādēļ vēlos piesaistīt pozitīvas pārmaiņas”. Rituālu veikšana, dārgakmeņi, “burvju vārdi” - tas viss strādā. Bet personīgi man vīsaistošākais veids, ko es iesaku arī citiem, ir risināt risināmo šīs dzīves kontekstā, tātad sākot ar fizisko, materiālo - reāli. Risināt problēmas, varētu teikt, racionāli – tā, it kā nekādas mistikas neeksistētu. Tas nav tas pats, kas būt neticīgam. Man šķiet, tā ir fakta pieņemšana, ka viegli nebūs, ka ātri nebūs, ka nebūs nekādi brīnumi. Ieguldītais darbs plus pacietība ilgtermiņā var iedot vēlamu rezultātu.

Viena no jutīgākajām tēmām ir diēta. Esmu dzirdējusi, ka lektori joko (un katrā jokā ir daļa patiesības) par to, ka, ja viņi sāktu lekciju ar to, ka vēdiskā tradīcija kategoriski neatbalsta gaļas ēšanu (un tā arī ir!), tad puse no auditorijas pieceltos un aizietu prom. Ja tā padomā, tad tas taču ir pilnīgi neloģiski! Kāda starpība? Bet kaut kā parasti gaļēdājiem nepatīk veģetārieši, un, ja kāds pasaka, ka vajadzētu kā minimums atteikties no sarkanās gaļas iesākumam, cilvēks var burtiski iepsihot un atteikties uz klausīt jebkādu citu padomus.

Tam ir izskaidrojums. **Tas reāli maina dzīvi**, un cilvēks to dziļi iekšā zina. Gluži tāpat kā cilvēki zina, ka alkohola lietošana maina dzīvi. Ja ģimenē kāds sāk iedzert, parasti visa ģimene aiziet tonusā. Protams, ja paši nav bijuši par piemēru un iedvesmas avotu tādām dzīvesveidam.

Vēdas runā par trīs sākotnējām enerģijām, no kurām sastāv it viss, un it visu var iedalīt, pie kuras no enerģijām konkrēta lieta, parādība, īpašība, izpausme pieder. Šīs enerģijas sauc Satva (gaisma), Radžass (kaisle, dinamika) un Tamass (tumsa). Tur ir sekojošs apgalvojums: katrs no mums šobrīd pārstāv vienu no šīm enerģijām, un mēs nesaprotam un dažreiz pat nosodam tos, kas dzīvo citā enerģijā. Mūsu ģimene sāk pretoties, ja mēs speram soļus, kas var mūs aizvest citur. Piemēram, cilvēks kaislē regulāri iet pie friziera krāsot savus blondus matus un pielīdzināt savu karē, un nevienam nerodas jautājumi par to, kādēļ gan tā vajadzētu darīt, visus viss apmierina. Bet, ja šis cilvēks sagribētu izskūt sev grebeni un nokrāsot zaļus matus, jautājumi un viedokļi sāktu birt no visām pusēm. Jo līdzīgs piesaista līdzīgu – kaisle vairo kaisli, tumsa tumsu, gaisma gaismu. Kad jaunai meitenei ir gari nekrāsoti mati, vecāki parasti nav sajūsmā par ideju tos nogriezt vai nokrāsot, jo arī intuitīvi jūt, ka tas kaut ko mainīs. Ne jau matu veselību vien. Es atceros, kad sāku audzēt savus dabīgās krāsas matus (un man gari mati bija pēdējo reizi ap 5 gadu vecumu), man ir piedāvājuši *uzsaukt* frizieri. Saprotiet? Tas viss ir savstarpēji saistīts. Ne tikai ieteikums izslēgt gaļu no savas ēdienkartes atgrūž vien. Lai dzīve mainītos, mums vajag kaisli lēnā garā nomainīt uz gaismu, un viens no veidiem ir mainīt savu uzturu.

Ja mēs tīri vizuāli iedomājamies, kas atrodas fiziskajā ķermenī starp otro čakru un trešo čakru, paturot prātā, ka vairums cilvēku dzīvo pirmo divu čakru līmenī? Vēders. Tādēļ 'mainīt savu diētu' ir vienāds ar 'mainīt savu dzīvi'. To saka pilnīgi visi. Var nezināt neko citu par garīgo izaugsmi – ja cilvēks ir mainījis savus ēšanas paradumus, tad viņš jau ir uzvarētājs.

Trešo čakru, kura proiecējas Saules pinumā, pārvalda Marss. Trešās čakras un Marsa vēl viens uzdevums ir nevardarbības principa ievērošana. Tātad vēlreiz – gaļas nelietošana uzturā ir viens no veidiem kā uzlaboties nevardarbībā. Varētu teikt, ka tas ir pirmais solis šī jēdziena izprašanā.

Čakras var skatīt ne tikai no apakšas uz augšu, kā to mēs darām šajā rakstu sērijā (lai saprastu, kā tikt pie garīgās attīstības, un kas vispār slēpjas aiz šiem vārdiem), bet arī no augšas uz leju. Attiecīgi pirmā čakra kā galējais punkts ir savas iedzīves atstāšana, aiziešana kalnos, kartupeļu maisa uzvilšana un nātru uzlējuma ēšana, tēlaini izsakoties. Savukārt, trešās čakras līmenī nu jau apgarots cilvēks saprot, ka nevardarbība tas ir tad, kad tu izplati garīgās zināšanas, jo visi, kas garīgo pasauli nepazīst, ir pakļauti ciešanām.

Vai tas tiešām ir vienīgais veids?

Atmetīsim mistiskos, ar enerģiju saistītos aspektus... Cilvēks, kas ēd veselīgi un dzer pietiekami daudz šķidruma, ļoti regulāri un viegli iet uz tualeti. Mēs kā reiz runājam par to, ka mūsu gremošanas sistēmas darbība sasaucas ar mūsu emociju gremošanas paradumiem. Respektīvi, mērķis ir panākt, lai tas, ko mēs šodien apēdām, iznāk no mums ārā 24 stundu laikā. Neesmu eksperts, bet esmu dzirdējusi, ka daudziem cilvēkiem tas tā nemaz nenotiek. Gadās tā, ka cilvēki ārstējas no migrēnas, bet beigās izrādās, ka viņi gadiem iet uz tualeti vienreiz trijās dienās, un galvassāpes rodas toksikozes rezultātā.

Ir gluži vienalga, ko tu ēd un vai vēlies mainīt savu diētu ilgtermiņā. Tas lēmums nav jāpieņem šodien. Tas, ko tu reāli vari izdarīt jau tagad, kas sakārtos tavu vēdera izeju, ir iziet šādu 40 dienu kursu:

Tev ir jāiegādājas divi pulverīši – Trifala un Sat Isabgols (zināms arī kā Indijas ceļteka). Tad šie pulverīši pamīšus ir jādzer pirms gulētiešanas 40 dienas: Trifala nepāra dienās, Sat Isabgols pāra. Nepāra un pāra neapzīmē nedēļas dienas vai kalendārās dienas, bet tavu 40 dienu ciklu, kur pirmā diena, kad tu sāc dzert pulverus, ir diena nr.1 un līdz ar to tā ir nepāra diena. Viena tējkarote (bez kaudzītes) ar pulverīti ir jādzer vakarā tad, kad zini, ka vairāk neko neēdīsi un nedzersi, uzdzertot glāzi ūdens vai zāļu tējas. Šajās 40 dienās nevar lietot uzturā gaļu, un nav ieteicams lietot arī zivis un olas, kā arī alkoholu. Bet – hei! – tas nav uz mūžu, pēc 40 dienām tu varēsi atkal ēst, ko vien tu gribēsi. Atceries – tu varbūt to nemaz nezini vēl, bet, tici man, tu nemaz negribi, lai tava dzīve mainās vienā sekundē. Mums bieži vien šķiet, ka vajag kaut ko mainīt kardināli, un parasti mēs to atliekam uz rītdienu, jo mums šķiet, ka no maziem solīšiem nav jēgas. Bet tas ir tāpēc, ka mēs esam pārāk daudz orientēti uz rezultātu, mēs esam tā pieraduši. Kad tu labi uzvedies, - tad vari dabūt kaut ko garšīgu, nodod izpildītu mājasdarbu - saņem labu atzīmi, smuki saģērbies - saņem komplimentu, uzdāvini dāvanu - saņem smaidu. Gadās tā, ka mēs zaudējam spēju darīt kaut ko tāpat vien. Nemācamies, jo neinteresē, nedāvinām, jo mums ir pārāk daudz, tik ļoti gribam uzvesties labi, būt labi, ka sapinamies šajā visā tik tālu, ka - te nu mēs esam, pašam varbūt 35, bet nespēj atsekot, kur un kad tevī rodas dusmas, bailes, izmisums, satraukums, skumjas... Pārdevies par konfekti, par uzslavu. Cik muļķīgi!

Joga kompleksai attīstība

Fiziskais iet roku rokā ar garīgo, tādēļ nevar būt tā, ka cilvēks ir tik tīrs, ka ne uz vienu netur ļaunu prātu, bet tajā pašā laikā nevar paskatīties atpakaļ, nepagriežot visu korpusu. Tas nozīmē, ka nodarbošanās ar jogu ir vēl viens veids, kā mēs palēnām varam mainīties paši. Nē, nav tā, ka ir jānobriest, ka ir jāsagaida iedvesma, lai sāktu iet uz jogu vai kādu tās paveidu. Sevi ir jāpiespiež aiziet pirmo reizi, un ir jāspiež iet regulāri,

un tikai daudz vēlāk, kad tas jau būs kļuvis par ieradumu, radīsies vēlme iet bez piespiešanās. Tā jau būs pārmaiņa – būs izmainījusies gaume, būs pamainījusies dzīvesstils, būs iespēja mainīties liktenim. Ieradumi rada likteni, bet pie pareiziem ieradumiem sevi ir jāradina pieaugušajā vecumā jau pašam.

Jogā attīstība nenotiek ar matemātisku precizitāti – ja atnāci konkrētā formā, tad, apmeklējot nodarbības noteiktu laika posmu, tev izdosies nostāties pozā x. Attīstība jogā notiek kompleksā ar mūsu emocionālo attīrīšanos. Saka, piemēram, ka sievietei aizvainojumi glabājas dibenā. Man sakarā ar to ir stāsts.

Bija februāris. Toreiz, kad biju pareizticīgās sievietes, par ko stāstīju raksta sākumā, mēs skatījāmies vienu grāmatu – kaut kas līdzīgs Siņeļņikovam, par slimību psiholoģiskiem iemesliem. Tur bija minēts, ka tas – sāpes krūtīs, kas bija galvenā sūdzība, kādēļ ierados – varētu būt tādēļ, ka ir vēlēšanās, bet nav iespējas pieglausties pie kāda krūtīm. Tad viņa paprasīja, kādas ir manas attiecības ar tēvu. Es vispār vienmēr esmu uzskatījusi, ka man nav problēmu ar tēvu, jo man ir brīnišķīgas attiecības ar patēvu, un es labi saprotos ar vīriešiem, esmu precējusies. Bet tajā brīdī mana atbilde mani pašu pārsteidza. Es pateicu, ka priecājos, ka viņš ir miris. Viņš manā dzīvē nebija, neaudzināja, nepalīdzēja, neinteresējās, dzīvojam citā valstī, un, kad pirms dažiem gadiem uzzināju, ka viņš ir miris, es nodomāju: “Re, kā tā karma strādā”. Es nebiju priecīga par miršanas faktu, bet man likās, ka tas ir diezgan forši, ka manā pasaulē kaut kas notiek godīgi – tā, kā man šķiet godīgi – labais uzvar ļauno.

Protams, es jau uz to brīdi biju gana avancēta, lai zinātu, ka vecāki ir jāpieņem, jāciena, jāmīl, lai kādi tie arī būtu, bet es vienkārši nebiju par šo tēmu nekad tā dziļi domājusi, jo nav jau tā, ka staigāju 30 gadus un ciešu no tā, ka mani tēvs ir pametis. Kā ir, tā arī dzīvojam.

Es toreiz iznācu no tās sievietes un gāju klaiņot. Man skolas gadus patika vienkārši staigāt apkārt un skatīties, un brīnīties. Vienkārši iet un domāt domas. Tā es nostāigāju pa sniegotu Maskačkas rajonu četras stundas. Es tikai tad sapratu, ka man ir problēmas ar Sauli. Vēdiskajā astroloģijā Saule ir tēvs. Kā reiz atbild par sirdi... Pēc piecām dienām tieši vajadzēja būs saules aptumsumam... Pirmās jogas nodarbības,

kuras apmeklēju, kā vēlāk izrādījās, ir 'Saules jogas studijas' produkts. Manu mīļāko grupu sauc 'Sunsay', un, kopš nedzīvoju ar mammu, man nekad nav bijis logs austrumos. Ak dievs, man ir problēmas ar tēvu! Tā nu es gāju uz veikalu Depo un pirku otas un krāsas, un turpmākās dažas dienas uz austrumu sienas zīmēju sauli. Dienu pirms aptumsuma – un no aptumsumiem nav jābaidās, tas ir ideāls laiks, lai risinātu karmiskos jautājumus – es aizgāju uz jogas nodarbību, kur bija jātaisa Sveiciens Saulei. Vēlāk, stiepjoties uz priekšu, labajā dibena pusē bija tāda sajūta it kā kaut kas atsietos, kāds mezglīņš, pilnīgi likās, ka atskan klikšķis... Kopš tās dienas es māku apsēsties lotosa pozā. Tagad šķiet, ka tas ir tik ļoti vienkārši – nevajag iesildīties, ņem un sēdi. Bet agrāk es tikai puslotosā varēju. Meditācijā pēc tās nodarbības man tecēja asaras. Es pēkšņi sapratu, ka es tik ļoti mīlu savu tēvu, ka to nevar izteikt vārdos, un, ka viņš mīl mani. Vienkārši šajā pasaulē viss ir sarežģīti, bet aiz tā visa redzamā, aiz iemācītā ir tonnām mīlestības, pie kuras mēs netiekam klāt, jo esam pārāk gudri.

Kalaripajattu, indiešu cīņas mākslas nodarbību pasniedzējs, kuras šobrīd apmeklēju, uzsver, ka trenēties vajag pareizi, pat ja šobrīd viss vēl nesanāk ne tuvu ideālam. Daļa šo nodarbību pāriet vicinot kājas – taisot spērienus. Ir tāds viens spēriens, kad kāja aiziet pa diagonāli, un spērienam vispār ir jābūt maksimāli augstam, ka var uzsist pa virs galvas izstieptām rokām, ko, protams, es šobrīd pat ne tuvu nevaru. Tad nu viņš saka: "Iedomājaties, vienu rītu jūs pamostaties ar tīru apziņu un nolemjat taisīt spērienus, tai skaitā arī pa diagonāli... un iesitat sev ar celi pa seju, jo iestrādājāt kustību ne-gana-daudz-pa-diagonāli."

#3 PIRMIE SOĻI GARĪGAJĀ ATTĪSTĪBĀ (2/3)

Mēs ar interesi, apbrīnu, arī skaudību skatāmies uz tiem cilvēkiem, kam piemīt superspējas. Mēs paši sev tādas gribētu, varbūt tieši tāpēc supervaroņu filmas ir tik ļoti populāras, tām ir milzīgs budžets. Tas pats Harijs Poters... Cik gan daudzi bērni lasa to un klusībā cer, ka arī viņiem tāpat kā Hermionei Grendžerai ir netīras asinis un ka reiz atnāks vēstule ar uzaicinājumu mācīties Cūkkārpā. Bet vēstule kā nenāk tā nenāk... Negatīvi noskaņoti dzīvē vīlušies pieaugušie, TV un citi mediji – paiet laiks un mēs aizmirstam par to, ka reiz cerējām, ka esam īpaši... Bet, ziniet ko? Jebkurš cilvēks var tikt pie superspējām!

Kad sāku klausīties lekcijas, daži no cienījamiem lektoriem stāstīja par karmas iznākšanu no sirds čakras rajona, par čakru jušanu vispār, par intuīciju, kas tuva gaišredzībai, par lauka diagnosticēšanu n metru attālumā vai vispār pēc bildes, viņi varēja apskatīties ne tikai gara, bet arī dvēseles slāņus un dzimtu daudzās paaudzēs... Viens variants bija domāt, ka viņi visi mānās, ka viņi ir sarunājuši vai saklausījušies viens no otra un stāsta līdzīgi tīri tāpēc, lai citiem rodas ticamības moments no tā, ka nav īsti pretrunu. Taču tad, kad paiet daži gadi, pats attīries un ar mazo pirkstiņu šim te visam pieskaros, saproti, ka arī Tu vari kļūt par redzīgo. Mēs visi piedzimstam ar gaišredzības spējām mazākām vai lielākām, bet tad piesārņojamies, apaugam ar lieko. Taču mums ir visas iespējas atgūt pazaudēto. Maziem solīšiem, protams... Lai attīstītu intuīciju, spēju just citus un varbūt par ārstēt, ir jādabū gatavs tas, ka emocijas iziet ārā tad, kad tās rodas. Tas ir pirmais solis.

Kad cilvēks garīgi attīstās, viņš var atsekot, kad viņā radusies emocija, kā viņš ar to varbūt nepareizi apgājies, kā tas ir novedis pie problēmām vai slimībām dzīvē, un tā viņš var strādāt ar sevi. Viņš saprot, ja darīšu vai pat pareizāk – domāšu tā - tad būs slikti, tādēļ es mainīšos, lai es un mani tuvākie ir kā minimums veselāki. Kaut kādā mirklī tas kļūst loģiski un aizmirstās tas, ka daudzi no šī ir ļoti tālu. Daudzi cilvēki netic tam, ka slimības ir saistītas ar dzīves situācijām, ar mūsu prāta uzstādījumiem, reakcijām. Netic, jo kāds viņiem var nolasīt, ko nozīmē, ka sāp tur un tur, bet viņi to ar pēdējā laika notikumiem nevar asociēt. Tas ir tādēļ, ka, ja esam piesārņoti, tad var izrādīties, ka mūsu šodienas kaite ir saistīta ar 10+ gadus veciem notikumiem vai pat vispār ne ar mums, bet mūsu senčiem. Tāpēc arī ir tā, ka garīgi attīstīties var jebkurā vecumā, protams, otrā dzīves pusē tas kļūst īpaši svarīgi, jo, ja mēs neattīramies, tad cietīs mūsu bērni un viņu bērni.

Ja šodienas kontekstā emocijāla vielmaiņa ir sakārtota, tas paver iespēju iet dziļāk un pa karotītei grābt ārā to, ko mēs savā tumsonībā esam noglabājuši un kas nekur nepazudīs pats par sevi.

Daudziem no mums patīk lasīt viedo cilvēku citātus par to, cik līdzsvarotiem mums ir jābūt, kā mums visi ir jāpiedod un jāiemīl. Mēs intuitīvi jūtam, ka tas ir pareizais ceļš. Un ir jau arī! Bet tur ir āķis. Daudzi no mums nav pat tuvu tam līmenim, tādēļ ‘pagriez otru vaigu’ princips mums nederēs iesākumā. Tad, kad kāds uzgrūžas virsū Dalailamam, viņš par to nesacepjas. Viņš nedomā: “Ak, tu, pī tāds, kas tas pie velna bija! Tā, stop, man ir jābūt savaldīgam un visus mīlošam. Om, Om, esmu tev piedēvis.” Viņš ir līmenī, kad situācija ir notikusi, bet viņš bija kā spogulis – viņš ne uz mirkli to situāciju savā prātā nepaturēja, viņam tur nekas neradās. Bet mums rodas. Un, ja mēs šādi ‘strādāsim ar sevi’, tad mēs ne ar ko neatšķirsimies no tiem, kas nospiež lejā savas emocijas ar zālēm vai šņabi. Vai tas nozīmē, ka mums ir jākļūst riebīgiem un nesavaldīgiem? Jā, bet tas ir uz pietiekami īsu laiku, tādēļ nevajadzētu žēlot visus dažus pasaules iedzīvotājus, kas no tā cietīs. Jo bieži vien tāpat kāds no tā cieš – kāds, kas varbūt šīs dzīves kontekstā, nav pelnījis. Nereti tie ir mūsu bērni. Jā, tieši tas, ka kāds mums ir sabojājis dienu, liek mums vēlēties audzināt savu bērnu – pārbaudīt dienasgrāmatu utt.

Tā mēs darām... Mēs izmantojam savu ģimeni, savus vistuvākos cilvēkus, lai izvadītu mūsu negatīvās emocijas. Tas ir ļoti skumji un negodīgi. Bet izšķir pareizo veidu un nepareizo veidu. Vēdiskajā tradīcijā ļoti lielu nozīmi piešķir hierarhijai. Tas nozīmē, ka nogrūst savas emocijas tam, kam augstāks rangs, tas ir pieļaujami un pat apsveicami. Tas ir tā, ka bērns var pastāstīt mammai par pārdzīvotām emocijām skolā, mamma var pastāstīt tētim par savām dienas gaitām un ar tām saistītiem pārdzīvojumiem, savukārt tētis attīstās kādā tradīcijā varbūt un viņam ir garīgais skolotājs, kas palīdzēs atbrīvoties no liekā. Var arī iet izveikt dvēseli par naudu pie psihologa – tas arī ir labs variants. Ja tētim ir normāls tētis, arī brīnišķīgi. Bet vairumam viss notiek otrādi. Priekšniecība tēti ir novedusi, senči iznes smadzenes, valdība krīt uz nerviem, psihologam piešķirt līdzekļus žēl un vispār kauns pie tāda iet. Protams, kad vakarā sieva pienāk ar savām problēmām, ne fakts, ka viņa paspēs vispār atvērt muti, jo vīrs visticamāk gribēs visu savu melnumu noliet uz viņu. Bet, ja viņai izdosies tomēr iespraust kaut ko par savām sāpēm, viņš ieņems pozīciju, ka nav vainīgs un sāks mācīt kā jādzīvo. Tad mamma nebūs savaldīga attiecībās ar saviem bērniem. Un kādi bērni izaugs? Tādi kā mēs. Kas pusaudžu vecumā būs spiesti sākt trombēt šīs te emocijas ar narkotikām, alkoholu, cigaretēm. Vai, ja būs gana drosmīgi, vienkārši aizbēgs no tādiem vecākiem. Bet nu šis jau pavisam par citu tēmu stāsts. Lai gan no otras puses – tas ir svarīgi arī mūsu tēmā. Es pilnīgi visiem cilvēkiem neatkarīgi no dzimuma un vecuma, ir vai nav bērni, iesaku pētīt tonnām informācijas par vēdiskiem bērnu audzināšanas principiem, jo mēs visi esam bijuši bērni un mums ir skaidri jāsaprot, kādas traumas mēs esam pārdzīvojuši. Lai tas neaprobežojas ar to vien, kas ir palicis mums atmiņā, jo mums jau ir aplams priekšstats par to, kas ir labi un kas slikti. Prāts tā mūs mēģina pasargāt. Piemēram, kādu varbūt bērnībā ik pa laikam mājās iekaustīja... Ir ļoti liela iespēja, ka šis cilvēks iekaustīs arī savus bērnus, jo visticamāk tas domās, ka pats bija pelnījis to, ka viņu iekaustīja, jo tā viņam teica. Un mums taču būtu tik neiedomājami sāpīgi atzīt, ka mūsu vistuvākie cilvēki pret mums ir nežēlīgi izturējušies. Lai nepārdzīvotu šīs sāpes, mēs viņus attaisnojam. Bērns vispār vienmēr vaino sevi. Ja mamma bļauj, viņš domā, ka viņš ir sliktais. Tad nu cilvēks ap 35 aiziet pie psihologa, kurš klasiski saka, ka tev ar māti vai tēvu ir problēmas, bet šis cilvēks (arī klasiski) ir gatavs uz Dievmātes ikonas apzverēt, ka viņš nu gan nav no tiem, kuram

būtu problēmas ar vecākiem. Tas nenozīmē, ka mums galu galā ir jādomā slikti par tiem, kas mūs ir radījuši un audzinājuši. Vajag apzināties situāciju un tad piedot. Tas arī paver iespēju mainīt likteni.

Glāb sevi nevis pasauli

Es pati pavisam nesen – pagājušo vasar tikai – sapratu, ka mana emocionālā vielmaiņa ir apzīmējama ar vārdu LABA. Mēs ar ģimeni pavadījām vairākas dienas Tallinnā un nu braucām atpakaļ uz Latviju. Bija paredzēts apstāties Pērnavā un aiziet paēst uz kafeinīcu, kur bijām ēduši pirms pus gada un par ēdienu bijām pilnīgā sajūsmā. Taču pēc karmas acīmredzot bija paredzēta tīrīšanās, tādēļ, kad izkāpām Pērnavā, notika sekojošais.

Bērns sagribēja čurāt un viņi ar manu vīru iegāja tuvākajā kafeinīcā. Iznākot ārā, vīrs piedāvāja palikt tepat, jo kā izrādījās tur bija arī vegānu ēdienkarte, kas ir liels retums. Pie tam – ēdienkartē bija vegānu šokolādes saldējums, kas ļoti garšo manam dēlam, un vispār, kas gan var būt labāks garšas kārpiņām par saldējumu karstā vasaras dienā? Kafeinīca, uz kuru mērķējām, bija turpat aiz stūra un es tik ļoti gribēju viņu Āfrikas virtuves iedvesmoto zemesriekstu sviesta zupiņu! Mēs aizgājām uz turieni, bet izrādījās, ka uz vasaru ēdienkarte ir nomainījusies un tās zupas tur nav. Ilgi nedomādāma, es nospriedu, ka tā taču ir zīme, ka tur tā vegānā ēdienkarte un te nav tās zupas... Tā mēs gājām atpakaļ. Mēs pasūtījām vienu paprikas zupu un vienu sīpolu, un vēl picu. Zupas bija lieliskas, pica bija ēdama. Tik tālu bijām apmierināti. Tad mēs pasūtījām kafiju un saldējumu. Pēc brīža kafija jau bija klāt, bet saldējums nenāca vēl vismaz 3 minūtes. Pienāca oficante un teica, ka tā diemžēl nav. Pozitīvi un labi audzināti cilvēki būdami, mēs izvēlējāmies šokolādes kūku. Vēl pēc dažām minūtēm mums paziņoja, ka arī tā nebūs pieejama. Un mēs esam ar trīsgadnieku, kuram ir apsolīts šokolādes saldaiss. Nu jau tā situācija ir ļoti saspringta. Retrospektīvi es saprotu, ka te nu gan vajadzēja teikt, ka par kafiju nemaksāsim, un tūlīt pat doties prom uz to otru vietu, kur vitrīnā stāvēja ļoti apetītlīgas kūkas, uz kurām nebūtu jāgaida nemaz. Man šķiet prātam neaptverami, kā gan tāda situācija varēja rasties. Tajā ēdienkartē

bija 3 saldie – saldējums, šokolādes kūka un tiramisū. Kā uz sitiena viņi varēja nezināt, ka kaut kas no tā nav pieejams? Mēs bijām vienīgie cilvēki tajā kafeinīcā? Kas notika tajās 3 minūtēs starp pasūtījuma saņemšanu un atnākšanu pie mums ar bēdīgu ziņu – tai vajadzēja būt vienai minūtei maksimums?

Mēs bijām apstulbuši un pasūtījām trešo iespējamo variantu un mums atnesa kaut ko zem šī nosaukuma, bet, manuprāt, tas nebija ēdams. Mans vīrs ir labāk audzināts nekā es – mani, paldies dievam, neviens īpaši nav mēģinājis vismaz agrā vecumā audzināt – tādēļ viņš varēja atrast visādus attaisnojumus šiem svešiem cilvēkiem. Viņš ir bezgala tolerantants un vienmēr saprot un attaisno visus, izņemot mani. Es par to īpaši nepārdzīvoju, jo mans patēvs darīja precīzi tāpat – tāds nu scenārijs man ir iespiedies apziņā, tāda karma acīmredzot.

Mēģinot turēt seju un tēlojot, ka viss ir kārtībā, mēs gājām uz skeitparku, kas turpat vien bija. Mans vīrs nokrita un stipri nobrāza roku. Visnotaļ asiņains skats. Es nebiju bēdīga par to it nemaz. Gluži otrādi – sajutos kā burve, kas nemāk apieties ar savām superspējām, jo tieši tik dusmīga es biju iekšēji. Pusstundas laikā iekšējās pasaules laikapstākļi pilnībā izmainījās no saulainiem uz vētru. Pēc brīža jau viss mūsu ceļojums bija slikts, visas mūsu attiecības bija sliktas un nekam vairs nebija jēgas. Es raudāju un nevarēju apstāties.

Pēc pusstundas atkal viss bija labi, velni bija izgājuši ārā un varēja dzīvot tālāk. Bet, vai tam vajadzēja notikt par šādu cenu? Vai vīram jāklusās pārmetumi? Vai bērnam jāskatās, kā mamma histēriski raud?

Man bija visas iespējas izvadīt savu sašutumu, savu neapmerinātību turpat kafeinīcā. Jo es neesmu ne Māte Terēza, ne Dalailama, bet parasts sievišķis, kuram vajadzētu vairāk domāt par sevi nevis par pasaules glābšanu.

Tas nenozīmē, ka vajadzēja aiziet ar skandālu, bet, ja mēs nerunājam, tad nekas nevar atrisināties! Kad es stāstīju par šo seminārā, man prasīja, bet, kā tas ar to oficianti? Viņa taču nebija vainīga, kāpēc viņai būtu jāsaņem pa mizu? Bet tas, ka es izteiktu savu sašutumu, nemaz nenozīmētu, ka mēs paliktu ienaidnieki uz mūžu. Viņai būtu iespējas šo situāciju atšķīdināt – piešķirtu mums atlaidi, uzsauktu to kafiju un desertu. Izdarīt

kaut ko vairāk par pliku 'Es atvainojos!' Bet mēs neko neteicām. Jo izvēlamiem būt audzināti, izvēlamies atstāt emocijas ģimenes iekšienē... Tas ir slikts plāns! Pat tad, ja visu zinām... Pat attīrīšanos, par karmu un tādā garā. Tās situācijas krājas un ģimenes dzīve kļūst smaga. Tādēļ, lūdzu, izmantojiet visas tās sīkās situācijas, kas ar jums notiek ikdienā, lai reaģētu turpat. Nolamājiet kādu, kas to ir pelnījis!

Mans vīrs pat varbūt neatceras šo atziņu, bet īsi pēc tās situācijas viņš teica, ka ir sapratis, ka priekš viņa ir daudz izdevīgāk ļaut man strīdēties sabiedriskajās vietās un atbalstīt mani dusmošanās uz kādu citu.

3.veids, ko darīt ar šodienas karmu – atlūgt

To saka pilnīgi visi tie, no kā iedvesmojos es – par visu augstāk stāv lūgšana. Augstāk par ierobežojumiem ēšanā, disciplinētiem treniņiem, jaunas informācijas apgūšanu. Protams, var runāt par pareizu un nepareizu lūgšanu pēc satura, pēc formas... Bet, manuprāt, lai gan jāpiebilst, ka neesmu nekāda diža autoritāte šajā jautājumā, lūgšana var būt jebkāda. Ja mēs gribam ātrus rezultātus, tad domu formulēšanai, svešzemju lūgšanu pareizai izrunai ir nozīme... Citiem vārdiem sakot, ja tagad ir ļoti liela problēma, kas nu jau vairs nevar gaidīt. Bet, ja esam punktā, kad vienkārši dzīvojam – dzīvojam kā visi – tad ir laiks un vieta tieši maziem solīšiem, tāpēc ir vienalga kādus vārdus izmanto, kāda ticība šķiet tuvāka utt. Jo Dievs, viņš mūs atmetīs tur, kur mums vajag. Vienkārši zem stāvoša akmens ūdens netek, tāpēc nevajag gaidīt uz savu ideālo lūgšanu, bet vajag sākt murmināt kaut ko nebūt.

Viena lieta, kas par lūgšanu ir jāatcerās gan ir tā, ka neskatoties uz to, ka Jēzus mums ir iemācījis, ka Dievu var lūgt jebkurā laikā un vietā, tomēr visefektīvākā lūgšana un pati vajadzīgākā ir tieši no rīta.

Atceries, es stāstīju par to, ka mēs pamostamies no rīta un gluži tāpat kā mums smird mute tāpat arī smird mūsu karma. Mūsu šodienas karmas deva. Un nav nozīmes tam, ka vakar tu biji pie higiēnista, un tam, ko tu ēdi – smird tāpat. Tā ir tā karma, kas nav

saistīta ar mūsu šīs dzīves rīcībām, bet ar iepriekšējām (un arī nākotnes) inkarnācijām. Katru dienu mēs saņemam devu. Tieši tāpēc dienu ir ieteicams sākt ar lūgšanu. Tas ir veids, kā, tēlaini izsakoties, iztīrīt zobus. Varbūt mēs neiztīram gluži visu, bet dzīvot no tā ir vieglāk. Lektori, konsultanti vēdiskajā tradīcijā min, ka viņu rītu rutīna kopā paņem apmēram 3 stundas. Tas ir ieskaitot lūgšanas un hatha jogu, un prānājamu (elpošanas vingrinājumus). Bet iesācējam nevajadzētu no 0 uzreiz pretendēt uz ko tādu. Arī 15 minūtes noskaņoties dienai būtu lielisks rezultāts. Esmu aprēķinājusi, ka kristiešu (nu, vismaz pareizticīgo) rīta lūgšana no grāmatiņas, ko var nopirkt par 1eiro droši vien jebkurā baznīcā, paprasot lūgšanu grāmatu iesācējiem, aizņem 25 minūtes. Bet, ja cilvēks nav vēl psiholoģiski gatavs, tā teikt, meditēt uz Dieva vārdu, tad viņš var vienkārši praktizēt meditāciju ar mērķi nomierināt prātu. Būtībā tas ir par vienu un to pašu. Taču daudzus biedē vārds 'meditācija'. Kā gan to dara?

Ir viens veids, kā jebkurš cilvēks var sākt savas meditācijas gaitas un nejusties neērti par to. Šis veids ir – skatīties uz sveces liesmu. Tātad no rīta ir jāaizdedzina svecīte. Jebkura. Labāk baznīcas. Vēl labā ghī lampiņa – vēdu praktiķi izmanto tādu rituālos. Vajag apsēsties ar taisno muguru tā, kā ir ērti – ja nevar uz grīdas (precizāk uz paklājiņa, jo uz plikas grīdas nemaz nav ieteicams sēdēt, īpaši sievietēm), droši var sēdēt arī uz krēsla ar atzveltni – un nolikt svecīti acu augstumā, lai skatāties mazliet uz augšu, lai sanāc starp uzacīm tas augstums vai trešās acs augstumā. Tad vajag mēģināt skatīties uz liesmu nemirkšķinot, jo ilgāk jo labāk. Ja tek asaras, ideāli. Ja ne priekš dvēseles, tad priekš redzes, tas noteikti ir veselīgi. Un pilnīgi pietiek ar 10 minūtēm.

Tieši rīta prakse nodrošina to, ka mēs, nonākot dažādās un ne vienmēr tajās vienkāršākajās situācijās, spējam saglabāt mieru. Karma ir emocionāla. Notīram emocijas ar lūgšanu un beigās izrādās, ka diena paiet tīri normāli.

Kad mēs iemācāmies šādi no rīta iztīrīt zobus un, kas neiztīrīts, to izlaist ārā procesā neatliekot uz vēlāku laiku, tas paver iespēju iet dziļāk un tīrīt noglabāto. Ja mēs neko netīram, tad mēs dzīvojam pastāvīgā stresā vai pat panikā – jaunas problēmas, jaunas atbildības – neesi vēl paspējis atpūsties, atgūties, jau nākamais notikums. Sajūta, ka

atpaliekam no grafika. Ka esam neseismīgi ar parādiem un vasara vēl nav pienākusi, uzdod arvien jaunus darbus. Bet, kad emocionāla vielmaiņa ir sakārtota, tad no apakšas uz augšu sāk celties vecais, varbūt jau labi aizmirstais. Tas var notikt caur sīkām situācijām, kas jau atkal ir brīnišķīgi, bet dažreiz uzceļas uz augšu vesels korķis, kas ilgi nāk, taču vēlāk tāda liela apjoma iztīrīšana dod iespēju piedzīvot laimes stāvokli uz kaut kādu laiku. Kas to laimi izraisa, tas ir sekundāri.

Ja cilvēks iesaistās kalpošanā Dievam kaut kādā formā, piemēram, konsultējot cilvēkus, tas var paātrināt tīrīšanos, tāpēc vēdiskajā tradīcijā ir pieņemts likt sev aizsardzību. Bet ne visi to dara. Vēl to var arī uztvert kā darba sastāvdaļu – jo galu galā esam ieinteresēti attīrīt vienas dzīves laikā lielāku apjomu. Daudzi ir dzirdējuši par to, ka nav veselīgi klausīties svešās kaitēs, jo tās, ja nav aizsardzības, pielīp. Tīram cilvēkam, empātam kaite var pielipt arī bez vārdiem, bez stāsta. Tāda gaišredzība vien sanāk – neviens tev nav stāstījis, bet tu jau zini, jo sajūtas un situācijas to jau ir pastāstījušas.

Nesen runāju ar vienu indiešu guru, kuram tēvs guru un tēva tēvs guru, vārdu sakot, vajadzētu būt zinošam, un viņš teica, ka tā jau ir, ka ar visām aizsardzībām tiem, kas palīdz citiem, dzīvas ilgumam ir zemāka ekspektācija. Bet tās nav sliktas ziņas, jo tā jau viedie saka, ka slimības un citas nepatīkšas ir viņu labākie draugi. Lai jau tā būtu. Bet, Dieviņ, es Tevi lūdzu par tiem maziem solīšiem.

4.čakras līmenī mums ir jāizšķīlās. Jātiek ārā no Ego čaumalas un jāsavienojas ar mīlestību, jākļūst par mīlestību... Kad es to sapratu, es gandrīz iekritu depresijā, jo piederu pie ugunīgā tipa, tādēļ attīstība, sasniegumi man ir ļoti svarīgi... Un te... Te taču ir darba apjoms visai dzīvei un varbūt priekš manis tas nemaz nav iespējams.

Es gatavoju lekciju par Pirmajiem soļiem personīgajā izaugsmē un garīgajā attīstībā, tieši to pašu, kas ir izklāstīts tagad rakstu sērijā, un nonācu strupceļā. Vai tiešām tādas būs beigas? Ka mums jāpārvar grūtības, jāstrādā ar sevi, jācieš, lai palielinātos savā mīlestībā, un droši vien nekur augstāk par to mēs nemaz netiksim?

#3 PIRMIE SOĻI GARĪGAJĀ ATTĪSTĪBĀ (3/3)

Iepriekš:

2.čakras līmenī mēs atveramies savām vēlmēm, atbrīvojamies no kauna sajūtas par tām, bet 3.čakras līmenī mēs izvēlamies svarīgāko, atsakamies no nesvarīgā, lai sasniegtu svarīgo – no uzreiz iegūtās bauda par labu ilgtermiņa mērķiem. Tepat mēs konstatējam, ka tur, kur mēs gaidījām laimi, viņas nebija un piedzīvojam vilšanās sajūtu.

No 7 čakrām pirmās 3 ir fiziskās, materiālās... Pārējās četras ir garīgās. Izrādās, ka tas ir likumsakarīgi - jo 3.čakrā gluži vienkārši beidzas interese par materiālo.

4.čakras līmenī mums ir jāizšķīlās. Jātiek ārā no Ego čaumalas un jāsavienojas ar mīlestību, jāklūst par mīlestību...

Kad es to sapratu, es gandrīz iekritu depresijā... Te taču ir darba apjoms visai dzīvei un varbūt priekš manis tas nemaz nav iespējams!

Pirms gada es gatavoju lekciju "Pirmie soļi personīgajā izaugsmē un garīgajā attīstībā", tieši to pašu, kas ir izklāstīts šajā rakstu sērijā, un nonācu strupceļā. Vai tiešām tādas būs beigas? Ka mums jāpārvar grūtības, jāstrādā ar sevi, jācieš, lai palielinātos savā mīlestībā, un droši vien nekur augstāk par to mēs nemaz netiksim?

Turpinājums par 4.čakru >>>

Cits uzdevums pēc Venēras – 4.čakras saimnieces – ir paplašināties mīlestībā, mīlēt citus, saprast citus, mīlēt sevi. (Venēra ir sadarbības planēta.)

Pagājušos Jāņos mums ar ģimeni bija paredzēts braukt uz Tartu. 22.jūnija vakarā man palika jutīgs viens zobs un, kad es pamodos nākamajā rītā (un tā bija sestdiena, svētku diena), bija skaidrs, ka vajag meklēt palīdzību. Neviens no mums par to nebija īpaši

priecīgs, jo bija paredzēts, ka izbrauksim uz Tartu agri no rīta, bet reāli mēs devāmies uz pretējo pusi – uz Rīgu. Ap vieniem es tiku ārsta kabinetā un izrādījās, ka ir sācies iekaisums, pret ko var palīdzēt antibiotikas, bet citādi man uz sitiena nevar palīdzēt, jo manipulāciju veic tikai labākie. Man bija nepareizi saārstēts kanāls un tad nozīmēja, ka tas ir ieberziens uz 400 eiro.

Apbruņojušies ar antibiotikām trijos mēs izbraucām no Rīgas. Mans zobārsta apmeklējums priekš kāda varēja izrādīties veiksmīgs, jo tas izskaidroja manas plecu daļas sāpes, ar kurām mocījos kādu laiku – domāju, ka man ir sapūsts nervs. Izrādījās pie vainas herpes. Neesmu herpes speciāliste – man tāda otro reizi dzīvē bija piemetusies (tas ir savādāk nekā viena aukstumpumpa) un jau dažas nedēļas kā bija pārgājusi. Tā es domāju, bet izrādījās, ka nebija gan – tieši herpe izraisīja staigājošās sāpes kreisajā augšējā muguras daļā. Tas nozīmēja, ka Tartu akvaparks priekš manis atkrīt.

Par to es īpaši nebēdājos, jo biju jau izpētījusi, ka nākamajā vakarā, kad vīrs ar dēlu varētu kā reiz doties uz baseinu, Tartu notiek iesācēju pokeru turnīrs pa 10 eiro. Protams, nejūtos kā iesācēja, bet finansiāli – tas ir tieši tas, ko varu un vēlos atļauties.

Turnīrā piedalījās 19 cilvēki un es viņu vinnēju. Nieki jau vien – plus 65 eiro. Tieši tādu naudas summu nācās iztērēt uz ārsta apmeklējumu un zālēm iepriekšējā dienā.

Es gāju pa satumsušām Tartu ielām un prātoju: “Ja es šobrīd esmu *even* pa divām dienām un gan mīnusi gan plusi ir izveidusies ar dievišķu loģiku vien, vai nevarētu būt tā, ka zobu sāpes bija vajadzīgas tādēļ, lai nobīdītu mūsu plānus par vairākām stundām?”

Nākamajā dienā pēc dažu ieplānoto lietu paveikšanas pēcpusdienā mēs devāmies mājās. Dēls bija saguris un bija gaidāms, ka viņš nogulēs visu ceļu līdz mājām... Bet tā nenotika.

Īsi pirms iebraukšanas Valkā dēls pamodās un izteica vēlmi izkāpt un pastaigāties. Sarunāts, izkāpsim Valkā. Es gāju iekšā Google un rakstīju iekšā vārdu salikumu “dabas taka Valkā”. Man izmeta dažus variantus un vienu no tiem es iemetu GPS.

Izkāpuši ārā mēs konstatējām, ka dabas taka rīdnieku un valcinieku izpratnē acīmredzot atšķiras. Te mēs ieraudzīgām no dēļiem izveidotu ceļu apkārt nelielai ūdens tilpnei. Iziet šādu dabas taku prasa 10 minūtes. Ja jau esam atbraukuši, nolēmām iziet arī. Valka bija tukša un klusa. Mēs nogājām gar ezera (vai upītes?) vienu pusi līdz ceļam un sadzirdējām balsis. Tur peldējās 3 jaunieši. Tad uzkāpām kalnā otrā ezera pusē un, kāpjot lejā, ieraudzījām vienu sporta aktivitāšu entuziastu. 10 minūtes Valkā un esam satikuši precīzi 4 cilvēkus.

Jāpiebilst, ka es Valkā esmu biju vienreiz līdz šim – pirms 12 gadiem – bet, atklāti sakot, neko daudz no tā es neatceros. Izņemot to, ka bija samīlējusies vienā puisī no šejienes un galvenokārt tāpēc šeit vispār biju nonākusi. Un, taisnību sakot, viss tur slikti beidzās.

Mēs devāmies uz mašīnu, vīrs ar dēlu gāja pa priekšu, pārgāja pāri ielai. Es paskatījos pa kreisi un tur viņš gāja – mana jaunības dienu lielā mīla. Savādi bija tas, ka es nejutu pilnīgi neko – es nebiju pārsteigta necik, nebiju satraukta, pilnīgi nekas nenoraustījās manā ķermenī vai prātā. Es gāju pārlicinoši viņam pretī un teicu: “Hei, es tevi pazīstu!”

Ārpus Rīgas pārsvarā cilvēki ir draudzīgi un izpalīdzīgi, tāds bija arī viņš. Parunājās ar mums, aizbrauca mums līdz parādīt labāko bērnu laukumu rajonā. Un vienīgais, par ko es spēju domāt tajā laikā, bija: “Ak mans Dievs, man ir steidzīgi tas jāpastāsta Līvai.” Tā bija meitene, ar kuru kā reiz toreiz pirms 12 gadiem šeit bijām.

Viņa vairs Latvijā nedzīvo, bet kā reiz pirms mēneša bija pie manis ciemos un mēs labi pasēdējām – kā vecos laikos, negarīgi – kādas 5 stundas virtuvē ar pudeli. Un mums tāda kopīga mirkļa nav bijis vismaz 10 gadus. Kādā ceturtajā stundā viņa atcerējās tos laikus... Viņa teica, cik gan stulbi tad bija sanācis un kā mums vajadzēja braukt prom... Un es vispār šim nepieslēdzos, nesapratu, par ko ir runa. Es vēl atceros, ka es tur cietu savā nodabā, bet viņa nu gan nekad necieš.

Mājās es braucu domīga... Es mēģināju saspridzināt smadzenes un atcerēties tā laika notikumus, bet nevarēju. Tā kā noburta.

Atbraucot es steidzīgi gāju *Youtube* vietnē, lai paskatītos, vai tur ir saglabājušies tā puisa grupas mūzikas ieraksti un atradu koncerta ierakstu. Es nezināju par tāda

ieraksta eksistenci nekad un mistiskā kārtā tas bija tieši no tā vakara, kad mēs pirmo reizi satikāmies, jo mūsu grupas vienā pasākumā uzstājās un kopš tā laika mēs tur visu krustām šķērsām sākām draudzēties. Es nospiežu *Atskaņot* un pēc dažām minūtēm man strauji sākas vemšanas reflekss.

Nākamās divas dienas man bija ielānotas brīvas no visa, lai es varētu sagatavoties semināram, kas ielānots nedēļas beigās. Pirmo no tām es pavadīju klausoties mūziku, mēģinot atcerēties pagātņi un daudz raudot. Vakarā man bija paredzēta tikšanās ar puisī, kas specializējas cilvēku motivēšanā, un viņš man pameta domu, ka projekts “Veduvieda” nav īsti loģisks. Man gribētos domāt, ka tas ir projekts, nesaistīt to ar sevi, lai gan realitātē tas bez manis nevar pastāvēt, tātad tā esmu es. Un, ja tā esmu es, tad kāpēc tur ir tik maz no manis? Jo var jau kaut ko no sevis tēlot, ja tev ir jāuzraksta 1000 vārdi mēnesī (kas būtu 2 interneta formāta bloga ieraksti). Bet, ja gribās uzrakstīt grāmatu? Tad tu nevari sēdēt 20 minūtes un formulēt vienu teikumu – tad ir jāraksta tas, kas nāk ārā pašam.

Otrajā dienā es klaiņoju pie ielām, slaistījos, šur un tur apsēžoties un savā pierakstu kladē ieskicējot plāna punktus semināram. Es atcerējos, ka pusaudžu gadus man patika iet. Es gāju, skatījos apkārt, brīnījos un domas kustībā pašas par sevi kaut kā sakārtojās. Un tagad es sen neesmu tā darījusi, jo šādi ‘slikti’, kā tajos laikos, man vairs nav. Ir savādāk, bet ne tā. Es atcerējos, ka toreiz, kad man sirds salūza, man krūšu rajonā bija žņaudzoša sajūta un tā saglabājās divas nedēļas. Es nebiju pārliecināta, ka izdzīvošu – es laikam iekšēji sapratu, ka kaut kas manī mirst.

Nepārprotiet, es neesmu cietēja. Toreiz pēc divām nedēļām es biju kā jauna – cits cilvēks. Man bija vienalga, tas man netraucēja dzīvot, es par to nedomāju. Un tagad tā tikšanās notika tieši laikā un kolosāli gāja kopā ar lekcijas saturu. Jo ļoti bieži gadās tā, ka cilvēki noliedz, ka viņiem ir jebkādas problēmas. Tāds ir paš aizsargāšanās instinkts. Nav problēmu ar vīriešiem, ar māti, visiem sen ir piedots. It kā. Bet rezultātu nav – privātā dzīve vai harmoniska kopdzīve nav izveidojusies. Kā tad tā?

Klaiņojot apkārt es atcerējos, ka Valkā es biju divas nevis vienu reizi, lai gan vīram es pārliecinoši skaļā balsī teicu, ka vienu, kad braucām tur garām – jo es pati tam ticēju.

Vēlāk pie mammas mājās es atradu savu dzejoļu kladi un izrādījās, ka tie notikumi mani ļoti iedvesmoja. Un, ka pirms sliktā arī bija ļoti daudz labā, ir piedzīvoti reāli laimes stāvokļi no tās iemīlēšanās sajūtas vien, bez nekādiem notikumiem, pirms pieķeršanās tai sajūtai un vēlmei to ekspluatēt, paturēt sev.

Es *Facebookā* vienu dienu redzēju mīmu ar Kerijas Bredšovas bildi. Viņa tur saka: “Ja tu mīli kādu un tad jūs izšķiraties, kur tad paliek tā mīlestība?”

Tādās situācijās žņaudzošā sajūta, man šķiet, kā reiz ir no tā, ka mēs sašaurināmies savā mīlestībā – mīlestība atmirst, mūsu dzīvotspēja, mūsu pēcteču dzīvesspēja kļūst mazāka, jo neesam spējuši ar pieņemšanu, ar mīlestību uztvert šo situāciju. Un tas notiek tādēļ, ka dvēseles jautājumos neesam izglītoti, bet gluži otrādi – esam apauguši ar priekšstatiem par to, kā būtu jābūt. Un, jo vairāk priekšstatu, jo vairāk dualitātes, jo sāpīgāk dzīvot šajā pasaulē. Jo mums reāli sāp tas, ka nedrīkstam mīlēt vairāk tos, ko tikko varbūt esam mīlējuši.

Es slaistījos tajā dienā un pār mani pēkšņi nāca apgaismība – visi cilvēki cieš. Ne tikai tie, kuri slimo vai dzīvo trūkumā, bet pilnīgi visi. Un viņi rīkojas tā, kā rīkojas, tāpēc, ka ir pārdzīvojuši sāpīgas situācijas un tad ir izmainījuši sevi, lai izdzīvotu, lai neciestu. Jo ciešanas ir sliktas. Jo raudāt ir slikti, jo dusmoties ir slikti, satraukties ir slikti, depresēt ir slikti. Jo visiem ir jābūt tipiskiem sangvīniņiem pat tad, ja viņi tādi nav.

Tad, kad mēs satiekamies viens pret viens ar savām ciešanām, kad mēs no tām nebēgam, bet ienirstam bez bailēm tajās iekšā, tas paver iespēju sajūst un saprast citus. Tur dzimst empātija. Bet bezbailīgi nostāties pretī savām ciešanām mēs varam tikai tad, kad mums ir noteikts mīlestības apjoms - kad mēs ticam Dievam. Nevis formāli, bet reāli. Un tā arī ir mēraukla. Ja bēdz, tad varbūt prātu, apziņu tu esi attīstījis, bet dvēsele ir vēl dziļāk. Tajā līmenī melnais un baltais saplūst un kļūst par vienu.

5. čakra

Lai nonāktu 5.čakras līmenī mums vajag noiet visu ceļu atpakaļ līdz savai agrai bērnībai. Tāpēc arī saka tā, ka, lai izkļūtu no situācijas, vajag tieši tikpat daudz laika, cik vajadzēja, lai ieietu tajā situācijā.

Lai iztīrīto noglabāto, vajadzēs to visu izciest, taču mākslīgi paātrināt šo procesu nav iespējams. No apakšas ceļas noglabātais uz augšu tad, kad ceļas – mēs to nevaram kontrolēt.

Tajā nedēļā es redzēju sapni... Es vispār neesmu sapņu cilvēks – neesmu vizuālais tips, reti atceros sapņus un noteikti neinteresējos par to tulkošanu. Taču biju ievērojusi, ka viens sapnis atkārtojas. Man reālā dzīvē nav autovadītāja tiesību, bet sapnī es braucu ar mašīnu, zinot, ka man nav tiesību. Un vēl es zinu to, ka nemāku braukt atpakaļgaitā, tādēļ izvēlos tādus ceļus, tā noparkojos, lai varētu nonākt līdz mērķim un atpakaļ mājās, braucot tikai uz priekšu, un lai vēl mani policija nenoķer. Tad nu šajā nedēļā es atkal sapnī braucu ar auto gar vilciena sliedēm, tad kaut kas notiek – viens mirklis un es esmu uz vilciena sliedēm un vilciens brauc man virsū, un vienīgais veids, kā es varu nenomirt, ir – braukt atpakaļgaitā – tad es varu izgriezties un nobraukt nost no sliedēm. Un es zinu sapnī, ka es to nemāku, un jau nodomāju, ka nu ir beigas. Taču tajā mirklī mana roka pati sevi uzliek uz ātrupārslēdzēja un pati sev par brīnumu es izgriežos un izdzīvoju.

5.čakru pārvalda Budha (Merkurs). Vēdiskajā mitoloģijā Budha ir bērns – priecīgs, naivs, ziņkārīgs. Redz, cik absurdi sanāk – mēs paši, esot tālu no 5.čakras līmeņa, sastāstam bērniem muļķības, kā rezultātā to enerģija aiziet arvien zemāk. Un tad, lai attīstītos, viņiem vajadzēs piedot mums visu to, ko mēs esam sastāstījuši.

5.čakras projekcija atrodas uz kakla, tur, kur ādamābols, kur vairogdziedzeris. Es atceros, ka bērnībā, pusaudžu gados daudz slimoju ar angīnām un mamma teica, ka tā ir tāda kaite, kas pāriet – ka arī viņai tā ir bijis, bet neilgi pēc skolas beigšanas kaite pazuda uz neatgriešanos. Es prātoju, varbūt tādā veidā caur angīnām 5.čakra cenšas neaiztaisīties ciet? Un tad cīņa ir zaudēta un nav vairs iemeslu iekaist...

5.čakras līmenī mēs esam šeit un tagad, nedalam emocijas sliktajās un labajās. Un, ja kāds mums atņem mantiņu, mēs varam dažas minūtes paraudāt un tad iet atpakaļ spēlēties tā, it kā nekas slikts nebūtu noticis. Šajā līmenī mēs esam dabiski un atraisīti, un radoši. Mēs varam radīt nevērtējot, jo esam tikuši ārā no skaisti/neskaisti, sapratīs/nesapratīs. Te mēs saprotam, ka tas, kas no mums nāk ārā, kas caur mums nāk ārā, nāk ārā ar mūsu starpniecību, mums nepieder. Un, ja kaut kas ir uztapis, tad tas nozīmē, ka kādam tas var kaut ko labu dot. Jo mēs esam starpnieki.

Meditācija uz iekšējo bērnu ir diezgan populāra šobrīd. Pēc būtības tā ir meditācija uz 5.čakru. Es ieteiktu to praktizēt tikai tiem, kas jau ir sasnieguši noteiktu dvēseles tīrības līmeni, un nav pilnīgi iesācēji. Es biju uz tādu meditāciju vienu reizi un toreiz es vēl nezināju to, ko zinu šodien. Toreiz notika tas, ka dažas stundas pēc šīs meditācijas manam bērnam palika slikti un mēs devāmies ar ātrajiem uz slimnīcu. Šodien es saprotu, ka tā bija tīrīšanās, ka tas viss ir labi, bet toreiz es pamatīgi nobijos. Un es priekš sevis esmu sapratusi, ka man labāk der 'mazo solīšu stratēģija'. Nepārprotiet, tā nav antireklāma. Gluži otrādi, es saku, ka tā ir ļoti dziļa metode, tādēļ katram vajadzētu izvērtēt savu jutīguma pakāpi pret dažādām metodēm vispār un tad izlemt.

Budha vēdiskajā astroloģijā atbild par runu. Un, ja pieņem šo teoriju par to, ka čakras vajadzētu vērt pakāpeniski no lejas uz augšu, tad loģiski jau arī sanāk – kamēr nav mīlestības, tikmēr runāt nav pilnīgi nekādas jēgas.

Tikt 5.čakras līmenī tas ir tāpat kā būt jau ar vienu kāju svēto kārtā. Cilvēkus, kas tur ir tikuši var atpazīt pēc acu skatiena. Jūs noteikti vismaz esat dzirdējuši nostāstus par tādiem cilvēkiem, kuriem pašiem tuvu pie 80, bet acis viņiem spīd gluži kā bērniem.

6.čakra

6.čakras pejekcija ir trešā acs un vēdiskajā astroloģijā par to atbild 2 spīdekļi - Saule un Mēness. Saule, tas ir tēva signifikātors, bet Mēness – mātes. Tas arī simbolizē to, ka pēc tam, kad esam pabijuši normāli bērni, mēs varam pilntiesīgi kļūt par vecākiem, pa viedajiem. Par tādiem, kam ir ko dot.

Priekš tikko piedzimuša bērna māte un tēvs ir līdzvērtīgi Dievam, no tiem arī ir atkarīgs lielā mērā, vai viņš būs ticīgs, vai mācēs mīlēt. Būt mātei un tēvam nozīmē, ka vienmēr savs bērns ir jāpieņem, vienmēr jāatbalsta, lai kas arī nenotiktu, bet jābūt arī stingram, jo Dievam ir arī sodoša daba. Dievs nav džins pudelē, ko piesaukt, kad rodas kāda vēlme vai problēma.

Līdz 6.čakras līmenim nav jānokļūst ne 20, ne 30, ne 40 gadu vecumā, jo tad ir citas prioritātes – jāstrādā, jāveido ģimene, jāpalīdz vecākai paaudzei. Bet pilnīgi noteikti ir jāsapņo tur nokļūt uz 60 gadiem, lai savi bērni un mazbērni, to draugi, kaimiņi, lai visi novērtē, nāk pat ne pēc padoma... Pēc mīļuma, pēc sapratnes, pēc atbalsta.

Tas ir Mātes Terēzas līmenis... Pareizticīgā baznīcā priesteri sauc par 'batjušku'... Tas viss jau sen ir zināms un vēdiskais skatījums to pierāda vēlviensreiz.

Skaidrs, ka ne visi no mums kļūs par Mātēm Terēzām, ne visiem 6.čakra atvērsies pilnā apmērā... Bet, ja mēs esam dzīvi, tas nozīmē, ka tā nav arī pilnīgi ciet.

Ko tad nozīmē būt 6.čakras līmenī visparastākajā dzīvē?

Neilgi pēc tam, kad es pirmo reizi norunāju šo semināru "Pirmie soļi personīgajā izaugsmē un garīgajā attīstībā", kas tika norunāts 6 reizes un ir pārtapis par rakstu sēriju, un tad par e-grāmatu, lai sasniegtu tieši Tevi, mamma man pastāstīja šādu visparastāko atgadījumu.

Vienu rītu, kā jau moderns cilvēks, viņa iegāja *Facebookā* un konstatēja, ka viņas treniņu biedrenei ir dzimšanas dienu. No otras puses, būdama tomēr vecā gājuma cilvēks, viņa nolēma nerakstīt apsveikumu draudzenes laika joslā, bet ejot autobusu rīta agrumā viņai piezvanīt. Tā nu viņa zvana un saka kaut ko līdzīgu "Apsveicu dzimšanas dienā, novēlu visu to labāko"... Uz ko tā meitene (cik nu meitene, ap 40 gadiem) saka: "Cik forši, ka tu piezvanījī! Man pirms dažiem mēnešiem nomira mamma un agrāk manā dzimšanas dienā viņa vienmēr pirmā man zvanīja no rīta, lai apsveiktu, bet šorīt es pat necerēju saņemt zvanu..."

Lūk, uz to, manuprāt, mums arī vajadzētu iet.

Ja Tev patika šī e-grāmata, turpini lasīt manus rakstus par vēdisko filozofiju www.veduvieda.lv. Turpat Tu vari iepazīties ar vēdisko astroloģiju bezmaksas online kursā.

Uzzini par jaunākajiem rakstiem, sekojot man vietnē Facebook <https://www.facebook.com/veduvieda>

Ar sveicieniem,

Tilija

