

O.G.Torsunovs

LAIMĪGAS DZĪVES LIKUMI

2004.gads

Pirmā grāmata

LAIKA SPĒKS

PRIEKŠVārds

Kāda ir šī izdevuma nepieciešamība?

Grāmatas nosaukums runā pats par sevi. Tas aicina kļūt laimīgam.

Kā kļūt laimīgam? Laime neizbēgami atnāk pie cilvēka, kurš vienkārši ir apzinājies nepieciešamību neatliekami izpētīt savas dzīves likumsakarības.

Bieži notikumi, kas notiek ar mums, šķiet nejauši. Un šīs „nejaušības” var atkārtoties no gada gadā, desmitiem gadu. Piemēram, daudzi cilvēki cieš no vientulības un apkārtējo cilvēku nesapratnes. Nezinot kā palīdzēt sev, viņi daudzus gadus pārdzīvo dziļas ciešanas, turpinot cerēt uz brīnumu. Ar to nevajag samierināties.

Cilvēka dzīve kļūs laimīgāka un interesantāka, ja viņš vienkārši sapratīs, ka nejaušības šajā dzīvē nemēdz būt un nolems, ka sirdsmiera dēļ nepieciešams mainīties uz labo pusi. Ja tiešām izmanto daudzu cilvēku pārbaudītas zināšanas un pielieto tās praksē, tad likumsakarīgi, ka uz panākumiem nebūs ilgi jāgaida. No citas puses, diez vai var ātri izlabot situāciju, vienkārši palaujoties, ka viss, kas notiek ar mums ir pārejošas neveiksmes.

Pavērosim savu dzīvi. Varbūt tiešām izdosies ieraudzīt kādas kļūdas mūsu attieksmē pret tuviem cilvēkiem? Sevis vērošana no malas atklās likumsakarības, kuras jāievēro tiecoties pēc laimes. Tomēr dzīvojot neņemot vērā acīm neredzamas likumsakarības, palīdzēt sev būs daudzreiz grūtāk, vai ne tā, dārgo lasītāj?

Laime slēpjas dziļi katrā no mums

Laime te parādās, te pazūd, to grūti noturēt nezinot laimīgas dzīves noteikumus. Spēja būt laimīgiem ielikta psihe dziļumā.

Laime slēpjas dziļi katrā no mums, un šī grāmata palīdzēs Jums sīki izpētīt daudzas cilvēka īpatnības, kā arī pasaules uzbūves likumus, kuri tieši ietekmē dzīvi.

Domāju, Jūs nemulsinās tas, ka, lai izklāstītu laimīgas dzīves likumus bija nepieciešams uzrakstīt grāmatu sēriju, jo, lai pētītu laimīgas dzīves likumus mums būs daudz jāstrādā. Sākumā apgūsim teoriju, kas ļaus saprast laimīgas dzīves pamatlikumus, bet pēc tam pāriesim pie detalizētākas praktisko jautājumu izskatīšanas.

Protams, lielākajai daļai no mums svarīgi zināt arī laimīgas ģimenes dzīves likumus. Nevajag aizmirst, ka laime lielā mērā atkarīga no attiecībām ģimenē. Tāpēc vienā no nākošajām grāmatām sērijā „Laimīgas dzīves likumi” obligāti pētīsim, kā var ģimenes dzīvi padarīt laimīgu. Tālāk detalizēti izskatīsim jautājumus par pareizu ēšanu un labo rakstura īpašību audzināšanu sevī, tāpat arī pieskarsimies jautājumiem, kas saistīti ar medicīnu un zinātnisko astroloģiju.

Smalkie spēki, kas ietekmē mūsu apziņu – fantāzijas vai realitāte?

Tagad daudziem kļūst acīmredzams, ka bez materiālās (raupjās) realitātes, dzīvē ir parādības, kas saistītas ar neredzamu, smalku likumu un spēku ietekmi uz mūsu apziņu. Piemēram, mīlestība no pirmā acu skatiena. Divu cilvēku acu skatieni satikās un viņi sajūtās laimīgi. Diez vai var savādāk šo fenomenu izskaidrot kā no vīrieša un sievietes neredzamas

mijiedarbības viedokļa. Jo kā gan savādāk var no pirmā acu skatiena iemīlēties pavisam nepazīstamā cilvēkā?

Grāmatas praktiskā vērtība

Šīs grāmatas praktiskā vērtība ir tāda, ka tā palielina fiziskās, emocionālās, prāta un garīgas laimes ieguves iespējamību. Grāmata sastādīta balstoties uz manu lekciju materiālu par medicīnu un psiholoģiju, kuras nolasītas plašai auditorijai un tā domāta, lai sniegtu praktisku palīdzību laimi meklējošam cilvēkam. Šajā grāmatā, dārgo lasītāj, Jūs neatradīsiet sausu psiholoģiju un dzīvē nelietojamu teoriju. Visu savākto materiālu izmantoju katru dienu, lai reāli palīdzētu tiem, kuriem tas ir nepieciešams. Tomēr arī teorētiski spriedumi sastopami un tajā ir sava nepieciešamība. Piekritīsiet, ka nevaram nodzīvot dzīvi bez zināšanām.

Teorija nepieciešama, lai izveidotu apziņā „zināšanu acis”, attīstītu pareizu lietu izpratni. Caur tādu saprašanas prizmu varam ieraudzīt smalkas, vairumam cilvēku neredzamas, likumsakarības cilvēka organisma un cilvēku sabiedrības darbībā. Ja nebūs zināšanu, mums nebūs acis, lai redzētu visas šīs likumsakarības.

Notikumi dzīvē norāda uz likumsakarībām. Ko mēs izmainīsim savā dzīvē bez likumu zināšanām? Neko!

Un kā gan savādāk? Ja neatzīstam likumu pastāvēšanu, kas ietekmē mūsu dzīvi, tad nav nekādas jēgas pat mēģināt kaut ko izmainīt. Ja viss ir nejauši, tad kāpēc domāt par nākotni, kas pārklāta ar miglas plīvuru?

Meklējot veidus, kā savu pacientu dzīvi darīt laimīgāku, es nonācu pie slēdziena, ka cilvēka liktenis cieši saistīts ar to, cik ļoti cilvēks seko augstākiem dzīves likumiem. Tādā veidā, personīgi man likumu esamība, kuri ietekmē cilvēka dzīvi, kļuva par acīmredzamu realitāti. Tāpēc gribētos uzreiz uzsvērt, ka liela daļa informācijas šajā grāmatā apraksta likumus, kas ietekmē mūsu dzīvi un likteni.

Cilvēka dzīves likumi, tas nav kaut kas sauss, teorētisks un tāls, kā šķiet pirmajā brīdī. Atliek tikai vienu reizi pamēģināt tos pielietot praktiski, un uzreiz kļūst skaidrs, ka tie cieši saistīti ar mūsu ikdienas dzīvi.

Šie likumi eksistē vienmēr, neatkarīgi no tā, tic cilvēks tiem vai nē. Tāpēc es Jūs aicinu, dārgais lasītāj, pacientieties novērtēt, cik ļoti laimīgas dzīves likumu zināšanas ir praktiskas un noderīgas.

Autora godīga atzīšanās savā nepilnībā

Nodarbojoties ar praktisku iepriekš apskatīto jautājumu pētīšanu, es nonācu pie secinājuma, ka laimīgas dzīves likumus nepieciešams zināt katram. Rezultātā, man radās vēlme palīdzēt iegūt laimi visiem, kuri izrādīja interesi par manu pieredzi. Tā es nolēmu uzrakstīt šo grāmatu. Strādājot pie grāmatas, man gribējās pēc iespējas saprotamāk izklāstīt pieredzēto, pētīto un paša saprasto. To izdarīt izrādījās sarežģīti. Man nepiemīt kādas īpašas literāras spējas, bet saprotot, ka manā vietā to neviens nedarīs, tomēr piedāvāju šo materiālu plašam lasītāju lokam.

Kas ir šīs grāmatas pamatā un kam tā domāta

Informācija, ko Jūs smelsieties šajā grāmatā, nekādā ziņā nav manas fantāzijas auglis. Lai to pierādītu grāmatā ir daudz citātu no senu avotu gudrībām. Minējumi nav pieņemami, kad tiek apspriestas nopietnas, dzīvībai svarīgas zināšanas. Maniem spriedumiem nav nekā kopēja ar mistiku vai mitoloģiju.

Viss materiāls, kurš tiek Jums piedāvāts, pamatots uz senu zinātni, kas pazīstama ar nosaukumu „Vēdas”. Praktiskajos jautājumos, kas saistīti ar atveseļošanos un ēšanu, bez klasiskajiem, vispārpieņemtajiem Ajūrvēdas (vēdiskās medicīnas) uzskatiem, es pielietoju arī savas metodes. Šī pieeja ļauj materiālu padarīt praktisku un noderīgu. Visas autora metodes, kuras parādītas grāmatā, pamatojas uz Vēdu postulātiem un rūpīgi pārbaudītas praksē. Materiāli, kas publicēti grāmatā, domāti tikai vienam mērķim, palīdzēt Jums, dārgais lasītāj, kļūt laimīgākam. Vēdas apgalvo, ka laime ir un lai kļūtu laimīgāks pirmkārt jāmaina sevi.

Protams, mums ir nepieciešami īstenības pierādījumi visādiem apgalvojumiem. Nevienam nevar apstrīdēt pierādītu patiesību. Iedomāsimies, ka ārsts pateicis pacientam, ka sarkanais pipars izsauks kuņģa čūlas saasinājumu. Kādā gadījumā slimnieks noticēs savam ārstam? Protams, viņam nebūs šaubu tad, kad viņš sajūtīs sarkanā pipara negatīvo ietekmi uz savu organismu. Atbildot uz līdzīgiem prātojumiem nekavējoties rodas jautājums: „Vai tiešām vienīgais veids kā noticēt ārstam ir sistemātiski ēst sarkanos piparus un pēc tam ārstēties no kuņģa čūlas?” Diemžēl daudzi pacienti tā arī dara. Vai ir arī citi veidi kā pārbaudīt patiesību? Protams, ir!

Gudri cilvēki atzīst ne tikai to patiesību, par kuru pārliecinājušies savā rūgtajā pieredzē. Veselais saprāts liek ņemt vērā arī ticamus faktus no citu cilvēku dzīves, kurus pētot var dziļāk saprast likumsakarības, kas ir tās vai citas situācijas pamatā.

Laime balstās uz laimīgas dzīves likumu izprašanu. Šie likumi fiksēti Rakstos. Ja Raksti izturējuši laika pārbaudi, tātad tiem ir praktiska vērtība. Tāpēc es arī pamatojos uz Vēdām, kuras jau vairāk kā pirms 5000 gadiem aprakstīja laimīgas dzīves likumus. Tikai saprotot likumsakarības, kuras ved pie laimes un veselības, mēs varēsim sevi pārliecināt darboties šajā virzienā.

Valda uzskats, ka tikai paši mūsdienīgākie uzskati var pretendēt uz ticamību un no tā izriet, ka jo vecākas zināšanas, jo mazāk pilnīgas tās ir.

Man vienmēr gribējies atrast zināšanas, kuras varētu atbildēt uz visiem maniem jautājumiem. Arī es ilgu laiku uzskatīju, ka tikai mūsdienu zinātne man var palīdzēt. Bet reiz man bija iespēja dziļi un detalizēti izpētīt senās zināšanas, kuras pārbaudot izrādījās ļoti praktiskas. Šīs zināšanas saucas „Vēdas”. Pats vārds „vēda” no senās sanskrita valodas tiek tulkots kā „zināšanas”.

Vēdiskās zināšanas nav novecojušas, tās ir dzīvas un var izmantot arī mūsdienās. Es esmu redzējis (un redzu), kā tās darbojas manu pacientu un arī manā dzīvē. Tieši tas mani pamudināja sākt rakstīt šo grāmatu.

Tādā veidā grāmatas pamatā ir:

- 1) seno Vēdu gudrība, Ajūrvēda, vēdiskā filozofija un vēdiskā astroloģija;
- 2) mana daudzgadīgā ārsta pieredze;
- 3) mana iekšējā pieredze sekojot šīm zināšanām.

Grāmata domāta plašai auditorijai. Sarežģītas medicīniskas un filozofiskas zināšanas izklāstītas vienkārši un tā, lai tās varētu pielietot ikdienas dzīvē. Daļēji to var lietot kā rokasgrāmatu austrumu medicīnas, psiholoģijas un sociālo attiecību jautājumos. Daudzas šeit

parādītās ziņas ir unikālas. Dažiem šis izdevums var atklāt absolūti jaunu pasauli, un nav izslēgts, ka kādam šī grāmata kļūs par dzīves mācību grāmatu.

IEVADS

Šīs grāmatas mērķis ir darīt mūsu dzīvi laimīgu. Sākot tās pētīšanu vērts sagatavoties visnegaidītākajām pārmaiņām. Iespējams, tā mudinās Jūs izmainīt attieksmi pret dzīvi, saviem tuviniekiem un draugiem. Bez tam, es kā praktizējošs ārsts, centos izpildīt daudzu manu pacientu vēlmi saņemt palīdzību fizisko un psihisko veselības problēmu risināšanā. Lai sev palīdzētu, vispirms nepieciešams noskaidrot savu slimību dziļākos cēloņus.

Grāmatas pamatā ir vēdiskajos rakstos paustās zināšanas, kā arī autora izstrādātas atveseļošanās metodes, kuras agrāk nav plaši publicētas. Šī grāmata sastādīta pēc lekciju materiāla par veselīgu dzīvesveidu, kuras tika nolasītas Saratovā, Jekaterinburgā, Omskā, Toljatī, Almatā, Permā, Doņeckā, Dņepropetrovskā, Barnaulā, Krasnodarā, Pjatigorskā, Ivanovā, Rīgā un ir atbilde uz daudziem klausītāju lūgumiem.

Grāmatā Jūs atradīsiet dzīvu sarunu, bet dažreiz atbildes uz jautājumiem. Man vienmēr ir svarīgi manu klausītāju jautājumi. Ja dažos no tiem jūtams nesapratnes vēsums, pati vēlme saprast izkausēs ledu jautātāja sirdī. Visus svarīgos manu klausītāju jautājumus esmu ietvēris šīs grāmatas lapaspusēs un ceru, ka tie atsvaidzina materiāla izklāstu.

Grāmatā Jūs atradīsiet daudzus padomus par veselību un attiecību psiholoģiju. Šo padomu vērtību var saprast tikai pārbaudot tos praksē.

Pirmajā grāmatā mēs pētīsim laika likumu, kas aprakstīts Vēdās vairāk kā 5 tūkstošus gadus atpakaļ. Tas ir daudz dziļāks par valsts uzbūves vai, piemēram, fizikas likumiem. Runa iet par mūsu eksistences likumsakarībām. Lielākoties daudzus no tiem mēs nezinām vai ne pārāk labi saprotam. Laimīgas dzīves likumu ir diezgan daudz, bet tēma par laiku ir viena no svarīgākajām.

Lai pēc iespējas pilnīgāk saprastu šo nopietno tēmu, es Jums iesaku, dārgais lasītāj, neskaidrās vietas grāmatā pārlasīt vairākas reizes un pēc tam dienas gaitā mēģināt atcerēties izlasīto. Viss neskaidrais mums ir noslēpums ne tikai teorijā, bet arī dzīvē. Tieši tāpēc veiksmes noslēpums ir to laimīgas dzīves likumu nopietna pētīšana, kuri pirmajā mirklī liekas nesaprotami.

Vēdas – senās zināšanu grāmatas

Kas īsti ir Vēdas? Kā jau minēju vārdu „vēdas” tulko kā „zināšanas”. Ne velti krievu valodā sakne „ved” norāda zināšanas. Šī nozīme redzama arī tādos vārdos kā „zināt” (krievu valodā – ведать), „zināšanas” (krievu valodā – ведомости), „atklāt” (krievu valodā – поведать), „izzināt” (krievu valodā – разведать), „ievākt ziņas” (krievu valodā – осведомится) un citos.

Vēdas tā ir sena gudrība. Vēdu pamattraktātus pierakstīja gudrais vārdā Šrīla Vjāsadeva apmēram 5 tūkstošus gadu atpakaļ, pirms tam tos nodeva mutiski no skolotāja skolniekam daudzu tūkstošu gadu garumā. Tas apstiprināts ar vēsturiskiem faktiem, uz kuriem Vēdas atsaucas. Daudzi mūsdienu zinātnieki un pētnieki arī uzskata Vēdas par pašām senākajām zināšanām uz planētas un nopietni tās pēta, atklājot ne mazums interesanta.

Daudzi talantīgi cilvēki iedvesmu savai zinātniskajai vai literārajai darbībai smēlās un smēļas dziļajās Vēdu zināšanās. Pagātnē tādi slaveni cilvēki kā J.Gēte, A.Enšteins, R.Emersons, L.Tolstojs un daudzi citi sajūsminājās par vēdisko zināšanu dzižumu. Ne velti pašās Vēdās tiek teikts, ka mūžīgo zināšanu apguve nes prieku.

Neskatoties uz senatni, šīs zināšanas ir dziļi zinātniskas un daudzveidīgas. Piemēram, tik pilnīgs mūsu organisma apraksts (cilvēka psihe un fizioloģija), Visuma uzbūve, tikumības un medicīnas likumi, kādus nesastapt ne vienā citā darbā. Bet visvērtīgākais ir tas, ka Vēdas precīzi atbild uz pašu galveno jautājumu: „Kāda ir cilvēka dzīves jēga?” Tas arī ir galvenais vēstījums cilvēcei. Ne mazāk dziļi un praktiski tur tiek apskatīta tēma, kā veidot savas attiecības ar pasauli, kurā mēs dzīvojam.

Tematiskais zināšanu diapazons, kurš attēlots Vēdās

Dažreiz rodas doma, ka senās zināšanas ir kaut kas primitīvs, tajā pat laikā jaunās teorijas un izgudrojumi ir daudz nopietnāki un zinātniskāki. Bet es nonācu pie pilnīgi pretēja secinājuma. Sākot pētīt vēdisko literatūru, atklāju, ka daudzi mūsdienu zinātnes aspekti cilvēcei bija zināmi jau pirms 5 tūkstošiem gadu – atoma uzbūve, Saules sistēmas uzbūve, Visuma uzbūve, precīzs Visuma eksistēšanas laiks un precīzs tajā notiekošo procesu apraksts – radīšana, attīstība un iznīcināšana; bērna attīstība mātes miesā; mums jauns un neierasts skatījums uz cilvēka ķermeņa uzbūvi, par ko mūsdienu zinātne sāka runāt tikai pēdējos gados.

Bez tam, vēdiskajā literatūrā dziļi tiek apskatīti medicīnas, psiholoģijas, socioloģijas, jurisprudences jautājumi, kā arī lietišķā māksla un eksaktās zinātnes, tādas kā matemātika, ģeometrija, astronomija, astroloģija, arhitektūra, kara māksla, lidaparātu uzbūve un cita veida mākslas.

Citiem vārdiem sakot, Vēdas savā ziņā ir instrukcija, kā pareizi lietot materiālo pasauli, kā arī dod iespēju uzzināt, kā iziet ārpus tās. Mūsdienu pētījumi kaut kādā mērā apstiprina šajā grāmatā apspriestās idejas. Tomēr Vēdās apskatīto zināšanu bāze ir daudz dziļāka, nekā šajā grāmatā skarto tēmu līmenis, un pat dziļāka par to, kurā atrodas mūsdienu zinātne. Bieži Vēdās aprakstīts tas, kas sniedz pāri mūsu uztveres robežām. Saskaroties ar Vēdām, es atklāju zināšanas, kuras pārsniedz gan informatīvajā, gan praktiskajā pielietojumā visu, kas zināms mūsdienās. Bez visa tā, patīkams ir diezgan sarežģīto lietu vienkāršais skaidrojums.

Saskaņā ar Vēdām, patiesas ir praktiskas zināšanas, kuras spēj aizvest līdz panākumiem katru, kurš pie tām vēršas. Mēs dzīvojam ar to, ar ko pastāvīgi saskaramies. Lai cik arī nebūtu dīvaini, daudz ko no tā, ko apgūstam skolās un augstskolās, nekad neizmantojam ikdienas dzīvē. Bet Vēdas mums piedāvā praktiskas zināšanas, kuras reāli palīdz dzīvi izmainīt uz labo pusi. Atceroties par savu eksistenci pirms tikšanās ar šīm zināšanām, cilvēks domās iesaucas: „Kā gan es varēju dzīvot bez tām!”

Īsi par pirmās grāmatu sērijas struktūru

Jebkurai zinātnes disciplīnai ir dažādas sarežģītības pakāpes, no kurām pirmā iepazīstina skolnieku ar elementārām pamatzināšanām. Pamatzināšanu apgūšana nepieciešama, lai saprastu daudz sarežģītāku materiālu. Kā, piemēram, gleznošanā zīmējuma uzbūves un krāsu lietošanas apgūšana ir nepieciešamais priekšnoteikums, lai pārietu pie nākošās pakāpes – pie gleznas kompozīcijas darba.

Līdzīgā veidā notiek arī zinātnē, kas pēta laimīgas dzīves likumus – sākumā pamatzināšanas, tad daudz sarežģītāku zināšanu aspekti.

Analoģiski kā zīmēšanā, pirmā grāmatu sērija iepazīstina lasītāju ar pamatzināšanām cilvēku mijiedarbībā ar apkārtējo pasauli, kā arī ar smalkā ķermeņa (cilvēka psihisko funkciju) likumiem. Turpmāk, otrā grāmatu sērijā, runa būs par likumsakarībām ģimenes attiecībās un labo rakstura īpašību audzināšanu sevī.

Pirmā grāmatu sērija ieliek mūsu apziņā slēpto parādību pareizas uztveres pamatus un prasmi tās atpazīt. Sākumā mēs apskatīsim acīmredzamu, bet tomēr ļoti noslēpumainu un smalku laika fenomenu. Turpinājumā pietiekami sīki apskatīsim materiālās dabas smalko spēku funkcionēšanas likumus, kas sanskritā tiek sauktas par „gunām”. Tad apskatīsim mūsdienās diezgan populāru tēmu, kas līdz mums atnākusi no senajām Vēdām – karmas likumu. Un tikai pēc tam pāriesim pie cilvēka smalkā ķermeņa detalizēta apraksta. Šī tēma ir galvenā, lai saprastu jautājumus par veselību, jo tieši smalkais ķermenis vada ķermeņa regulāciju.

Un tā pirmās grāmatu sērijas tēmas:

1. Laika spēks
2. Visuma varenie spēki
3. Pārtika, kas nes laimi
4. Karmas likumi

LAIKA SPĒKS

Atkarībā no mūsu attieksmes pret laiku, tas atnes laimi vai ciešanas

Piekrīti, ka parasti nedomājam par to, kas ir laiks. Katru dienu pieminam laiku savās sarunās, bet daudzi no mums pat nenojauš, kas tas ir. Mēs viens otram sakām: „Man nav laika”, „jūsu laiks ir beidzies”, „cik tagad ir laiks?”, „jūs atnācāt nelaikā”, „laiks ir nauda”, „savs laiks strādāt, savs – rotāties”.

Visas šīs frāzes runā par to, ka mēs bieži interesējamies par laiku. Šķiet no visām visnepatīkamākā ir „jūsu laiks beidzies”. Negribas ticēt, ka laiks, kas atvēlēts priekš kaut kādas darbības ir beidzies pavisam, pat doma par to izsauc nepatiku. Bet Vēdas apgalvo, ka dzīvē jebkurai darbībai atvēlēts noteikts laiks. Ja neesam sākuši kaut ko darīt īstajā laikā vai nespējam iekļauties noteiktā laikā, tad neizbēgami nāk ciešanas.

Lasītājs: Vai nevar sākt darīt nedaudz vēlāk, vai ja nepaspēji kaut ko izdarīt, tad pārnest iecerēto uz citu laiku?

Autors: Iespēja pārnest kaut ko uz citu laiku norāda, ka tam iedalītais laiks vēl nav beidzies. Taču tajā brīdī, kad kaut kā veikšanai iedalītais laiks būs beidzies, mūs obligāti panāks ciešanas. Tāpēc, lai dziļāk saprastu, kā izvairīties no ciešanām, jāpēta laika likums. Lai mēs būtu laimīgi obligāti jāmacās darīt visu laicīgi un savā darbībā iekļauties atvēlētajā laikā. Piemēram, kad aktīva sieviešu hormonu ražošana organismā beigsies, sieviete vairs nevarēs ieņemt bērnu.

Lasītājs: Ja tikai tajā slēpjas laika likuma izpratne, tad es domāju, ka praktiski visi to labi zina. Kāda jēga ir tik daudz spriest par šo tēmu? Vai tiešām ir kāda sieviete, kura nesaprot, ka ieņemt bērnus vajag jaunībā, jo pusmūžā viņa nepaliks stāvoklī?

Autors: Jā, Jums taisnība, lielākoties sievietes saprot, ka dzemdēt labu bērnu var tikai jaunībā. Tomēr sakiet man, cik daudzas sievietes saprot, kuru laiku jaunībā tam vajag izvēlēties, cik daudz cilvēku saprot tieši cik labāk ieņemt bērnu?

Lasītājs: Man šķiet, ka tas nav stingri noteikts un tāpēc visi rada savus bērnus, kad sagribas? Kas tur slikts?

Autors: Tāda lietu sapratne neved uz laimīgu dzīvi. Tad visi jau būtu laimīgi, ja varētu visu darīt kad iegribas, lai būtu laimīgs. Vēdas apgalvo, ka tikai tas, kurš spēj saprast, ka viss jādara īstajā laikā, iegūs laimi. Taču nevaram apgalvot, ka visi mums apkārt ir laimīgi.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka visas ciešanas atnākt tāpēc, ka cilvēki nesaprot vai viņi visu dara īstajā laikā vai nē?

Autors: Jā, tieši tā.

Lasītājs: No Jūsu vārdiem izriet, ka sieviete, kura īstajā laikā ieņem bērnu, obligāti būs laimīga. Bet, piekrīti, dzīvē tā nemēdz būt.

Autors: Kāpēc nemēdz būt? Gluži otrādi, tā arī vienmēr ir. Ja sieviete gribēja ieņemt bērnu un izdarīja to īstajā laikā, tad viņa būs laimīga kaut vai tāpēc, ka beidzot palika stāvoklī. Vēl vairāk, ja viņa ieņēma bērnu tiešām piemērotā laikā, tad augļa iznēsāšana noritēs bez sarežģījumiem un bērns piedzims vesels, pat liktenis izveidosies labs. Vai tad būs nelaimīga tā māte, kurai aug vesels un laimīgs bērns?

Lasītājs: Vai tiešām no bērna ieņemšanas laika ir atkarīga visa viņa dzīve?

Autors: Ja tas nebūtu tā, kāpēc gan tad vajadzīga vesela vēdisko zināšanu nozare, kas saucas – vēdiskā astroloģija? Šīs zināšanas pamatojas uz sapratni, kā darbojas laika likums. Labam astrologam pietiek zināt cilvēka dzimšanas laiku un vietu. Rīkojoties ar šo informāciju viņš varēs izstāstīt par cilvēka dzīvi un likteni.

Lasītājs: Kāpēc tad vairākums cilvēku nepiešķir nekādu nozīmi bērna radīšanas laikam?

Autors: Tāpēc, ka neapzināmies laika varenību. Mēs noraujam zaļus ābolus, lai tie labi uzglabātos ziemai, bet pēc tam sūdzamies, ka tie ir negaršīgi. Ejam gulēt neīstajā laikā un sūdzamies par psihisko spriedzi. Negribam ēst īstajā laikā un sūdzamies par gremošanas traucējumiem. Negribam īstajā laikā mācīties un sūdzamies par sliktu atmiņu. Negribam īstajā laikā radīt bērnus un pēc tam sūdzamies, ka viņi piedzimst ar visvisādām psihiskām un fiziskām novirzēm.

Lasītājs: Vienkārši neviens neko nezina par to, ko Jūs tagad runājat. Par to nav nekādas informācijas. Kurš man, piemēram, pateiks, kad man radīt bērnu?

Autors: Lūk, redziet, Jums ir parādījusies vēlme uzzināt, kā to izdarīt īstajā laikā. Atbildot uz Jūsu jautājumu, es teikšu, ka, labi pastrādājot, šo laiku var noteikt ar astroloģisko aprēķinu palīdzību. Tagad atbildiet godīgi, vai tiešām Jūs ticiet, ka šie aprēķini Jums dos zināšanas par to, kā radīt veselu un laimīgu bērnu?

Lasītājs: Godīgi sakot, personīgi es, neticu. Kāpēc Jūs man to jautājat?

Autors: Tāpēc, ka tas man ļaus Jums paskaidrot, kāpēc neviens nezina ko un kad jādara. Ticība piešķir cilvēkam tieksmi pētīt un uzdot jautājumus. Nav tādas zināšanas, kuras būtu virspusē.

Piemēram, ja Jūs ticat, ka bibliotēkā Jums var iedot labu grāmatu, tad Jums parādīsies vēlme iet uz bibliotēku. Taču, ja ticība nebūs pietiekama, tad Jūs arvien atliksit bibliotēkas apmeklējumu.

Tādā veidā ticība veicina darbību. Ja Jūs neticat, ka bērna ieņemšanas laiks nosaka viņa likteni, tad Jūs nevarēsiet izmantot šīs zināšanas un radīt bērnu īstajā laikā. Šajā gadījumā Jūs neizbēgami radīsiet viņu apstākļu ietekmē, vienkārši – kad sanāks. Tieši ticības trūkums laika varenībai ir iemesls tam, ka šo jautājumu mēs nepētām pietiekami nopietni.

Lasītājs: Kā lai es noticu laika varenībai?

Autors: Nopietni jāpēta laika likums.

Lasītājs: Ko tieši, Jūsprāt, nozīmē – jāpēta nopietni?

Autors: Tas nozīmē, ka sākumā visu, ko esat uzzinājis vajag pārbaudīt praktiski, novērot, cik ļoti tas Jūsu dzīvē darbojas un tikai pēc tam izdarīt secinājumus. Protams, nevajag eksperimentēt ar bērna radīšanu, bet mēģināt kādu brīdi īstajā laikā mosties un iet gulēt, es domāju, var katrs no mums.

Lasītājs: Bet es nezinu, kad ir mans „īstais laiks” iet gulēt un kad – celties. Kā man to uzzināt?

Autors: Labi, sāksim to visu pētīt. Taču mums vajadzēs pacietību. Pirms ķerties klāt jautājuma praktiskajai daļai, sākumā vajag kārtīgi izpētīt teoriju. Jo, kā jau mēs noskaidrojām, bez ticības nebūs entuziasma. Bez entuziasma mēs nevarēsim šīm zināšanām sekot praktiski.

SECINĀJUMS: mēs nevarēsim pareizi izturēties pret laiku, nesaprotot tā varenību. Īstās zināšanas - zināšanas pārbaudītas praksē. Tomēr, lai tās pielietotu dzīvē, jāiegūst entuziasms, kas rodas no ticības zināšanām. Tāpēc jācenšas pēc iespējas uzmanīgāk visu izpētīt. Citādi kādu jautājumu neizpratne radīs šaubas, kas iznīcina ticību un entuziasmu. Tā rezultātā, praktiski nebūs nekādas iespējas tikt skaidrībā ar visu un lasot šo grāmatu Jūs vienkārši lieki iztērēsiet savu dārgo laiku.

Laika taisnīgums

Lai dziļāk izprastu sevi, sākumā nepieciešams orientēties spēkos, kas darbojas uz mūsu apziņu. Saskaņā ar Vēdām, pirmajā vietā starp tiem ir taisnīgais spēks – laiks. Zināšanas par to, kas ir laiks, nepieciešamas, lai saprastu, kā tas iedarbojas uz mūsu likteni. Tikai ņemot vērā tā ietekmi, var izdarīt nopietnus secinājumus par to, kā tālāk dzīvot.

Lasītājs: Ko Jūs domājat ar vārdiem – „laiks iedarbojas uz mums”? Man šķiet, vārds „laiks” izdomāts ērtībai, lai mēs nekavētos. Kāpēc visam censties piešķirt tik daudz jēgas?

Autors: Laiks, jeb kā Vēdās to sauc – „kala” – tiek uzskatīts par varenu, nepārvaramu spēku, kas ietekmē visu šajā pasaulē. Neviena nevarēs izvairīties no taisnīgā laika ietekmes.

Lasītājs: Tad vispār nav skaidrs, ko Jūs domājat ar vārdu „laiks”.

Autors: Ar vārdu „laiks” es domāju spēku, kas liek mums novecot. Tieši tā laiks uz mums iedarbojas. Mēs jūtam tā ietekmi. Taču tā kā šis spēks ar acīm nav redzams, tad uzskatām, ka novecošana notiek pati par sevi. Tomēr baidāmies nokavēt un saprotam, ka laiks mūsu dzīvē jāņem vērā. Tā kā laika ritums ir nozīmīgs, tad mēs izdomājam pulksteni.

Lasītājs: Jūsprāt, ir spēks, kas liek cilvēkiem novecot. Varbūt šis spēks mums liek arī mirt?

Autors: Pilnīgi pareizi, tas liek mums ne tikai novecot, bet arī vajadzīgajā laikā nomirt.

Lasītājs: Ko Jūs tādu runājat – „vajadzīgajā laikā nomirt”? Kuram gan vajag nomirt?

Autors: Mirt vajag visiem, neviena nevarēs dzīvot vecā un nederīgā ķermenī, katram savā laikā nepieciešams iegūt jaunu ķermeni. Jūs domājat, nāve – tā ir nejaušība?

Lasītājs: Es saprotu to tā, ja cilvēkam neizdevās izārstēties no nopietnas slimības, tad viņš arī mirst. Zinām taču tādu gadījumu, kad kvalificēta medicīniskā palīdzība tomēr glābj pacientu. Varbūt, ja ārsti rīkojas neveiksmīgi, tad laika spēks liek viņiem kļūdīties?

Autors: Jūs spriediet pareizi, lai arī jokojot. Ja cilvēkam pienācis laiks nomirt, neviena viņu neizglābs. Arī ārsti nevarēs pretoties laika varenībai. Taču, ja cilvēkam vēl nav pienācis laiks mirt, tad viņa dzīvību obligāti izglābs.

Lasītājs: No Jūsu spriedumiem var secināt, ka visi mēs esam marionetes šī neredzamā spēka rokās, ko sauc par laiku. Piekrīti, ka tad vispār nav jēgas dzīvot, jo tā kā tā viss notiks saskaņā ar laika gribu.

Autors: No vienas puses, Jums ir taisnība, viss vienmēr notiks saskaņā ar laika taisnīgo gribu. Tomēr, taisnība eksistē un vienmēr uzvar. Tāpēc mums ir brīva izvēle kā izlietot likteņa atvēlēto laiku. Ar savu gribu nevaram pārcelt nāves datumu, bet nodzīvot dzīvi daudz papildītāku mums neviena neliedz.

Laika griba dzīvē apstiprina taisnīguma likumu. Saskaņā ar Vēdām, mēs dzīvojam mūžīgi, un pēc dabas likuma visām mūsu vēlmēm, kas radušās iepriekšējās dzīvēs, noteiktā laikā jāpiepildās. Bez tam, par katru darbību iepriekšējās dzīvēs jāsaņem vai nu atbalvojums vai sods. Atbalvojums vai sods arī atnāks savā īstajā laikā.

Tajā arī slēpjas šīs pasaules taisnīgums – laika spēks „īstajā laikā” atdarīs mums par visu, ko esam izdarījuši un piepildīs visu, ko vēlējāmies. Tieši tāpēc ir vērts dzīvot.

Lasītājs: Kas ir tie „mēs”, kuri dzīvo mūžīgi, kur Jūs esiet redzējis, ka kāds dzīvotu mūžīgi?

Autors: Mēs – tie, kas atrodas ķermenī, mēs – dvēseles, kam nepiemīt materiāls, bet gan garīgs raksturs, mēs dzīvojam mūžīgi. Ķermenis dvēselei ir mehānisms vēlmju apmierināšanai. Šajā pasaulē nav nekā mūžīga, izņemot garīgās dvēseles. Viss materiālais, atrodoties laika ietekmē, ir pakļauts iznīcībai. Tikai dvēsele neiznīkst, tā ir mūžīga.

Lasītājs: „Garīgā, mūžīgā dvēsele”, „mūsu ķermenis – mehānisms” – tas viss ir pilnīgi nesaprotams, tāpēc paskaidrojiet vismaz, ko nozīmē „nomirt īstajā laikā”. Ja laika spēks ir taisnīgs, tad kāpēc gan man vēl nepadzīvot?

Autors: Visam šajā pasaulē: atomiem, planētām, galaktikām un pat mūsu ķermenim – ir sava kustības orbīta, vai, citiem vārdiem sakot, sava dzīves orbīta. Tāpēc dzīves laiks katram ķermenim šajā pasaulē ir strikti noteikts. Visam materiālajam noteiktā laikā jāiznīkst.

Bieži dzīves ilgums ir atkarīgs no tā, cik dievbijīga bijusi mūsu iepriekšējā dzīve. Un kā Jūs uzskatiet, vai laiks ietekmē mūs taisnīgi?

Lasītājs: Es neredzu Jūsu aprakstītajā laika spēka darbībā taisnīgumu. Man nepatīk būt atbildīgam par savām vēlmēm pagātnē, kuras es pat neatceros, un saskarties ar sodiem par savu pagātnes rīcību. Man šobrīd ir aktuālas vēlmes, kuras gribu realizēt dzīvē. Kur ir taisnība, ja šis spēks liek man ciest par manām pagātnes kļūdām un neļauj man iegūt to, ko es vēlos tagad?

Autors: Taisnība ir tajā, ka laiks izpildīs arī mūsu šī brīža vēlmes. Gribu uzsvērt, ka tas notiks tad, kad pienāks to laiks.

Lasītājs: Kur tad ir taisnība, ja es gribu savu vēlmju piepildījumu iegūt jau tagad, bet tas notiks kaut kad nākotnē?

Autors: Visas mūsu vēlmes pagātnē arī bija spēcīgas un nepielūdzamas, tāpēc taisnīgais laiks izpildīs vispirms tās un pēc tam vēlmes, kuras rodas tagad. Tā kā mums ir pārāk daudz vēlmju, tad viņu izpildīšana ievēlās.

Lasītājs: Ja jau laika spēks ir tik varens, kāpēc visas vēlmes nevarētu izpildīt vienlaicīgi?

Autors: Laiks izpildītu visas vienlaicīgi, bet mēs nespējam tās vienlaicīgi saņemt. Piemēram, ja vienlaicīgi gribās ēst gan saldējumu, gan torti, tad tāpat nāksies ēst tos vienu pēc otra.

Lasītājs: Jūs visu stāstiet ļoti jauki. Bet es neēdu vienu pēc otra saldējumu un torti, bet gan saņemu sitienus – vienu pēc otra. Kas tas ir – vai arī manu pagātnes vēlmju rezultāts? Atrodiet man cilvēku, kurš vēlas saņemt sitienus!

Autors: Protams, nē, neviens nevēlas ciešanas, tās atnāk, kā mūsu iepriekšējās rīcības sekas. Ja rīkojamies par spīti citu dzīvo būtnu laimei, tad pēc taisnības likuma nāksies saņemt tieši tik daudz ciešanu, cik mēs tiem esam nodarījuši. Arī visas šīs ciešanas atnāks īstajā laikā. Tāpēc mums ir ne tikai „labie laiki”, bet arī laiks, kas iedalīts ciešanām.

Lasītājs: Es to sapratu šādi, ja manā dzīvē ir vienas vienīgas nepatīkšanas, tad iepriekšējās dzīvēs esmu darījis tikai sliktu, turklāt, man nebija nekādu labu vēlmju.

Autors: Nesabieziniet krāsas, padarot visu daudz drūmāku, nekā tas ir īstenībā. Vai tad Jūsu dzīvē nav bijis nekas labs?

Lasītājs: Protams, ir bijis. Bet, ja tā jācieš, kāpēc mēs rīkojamies slikti? Vai tiešām mums pēc tam gribas ciest?

Autors: Nē, vienkārši mēs ne vienmēr saprotam kāda rīcība ir laba un kāda – slikta. Mums trūkst zināšanu, kā pareizi dzīvot. Visas ciešanas atnāk, jo trūkst šīs svarīgās zināšanas. Lai laika spēks neliktu mums kādā brīdī ciest, vajag pētīt laimīgas dzīves likumus. Tad nākotnē pie mums nāks tikai laime.

Lasītājs: Tik daudzi cilvēki cieš. Vai tiešām viņi visi nezina, kā pareizi dzīvot?

Autors: Jā, viņiem visiem nav šo zināšanu, jo citādāk viņi neciestu.

Lasītājs: Nu labi, Jūs teicāt, ka visas vēlēšanās piepildās, tāpēc es saku: „Es gribu uzzināt, kā iegūt laimi!” Un ko, mana vēlme tagad piepildīsies un iegūšu laimi?

Autors: Bez šaubām, piepildīsies, bet, lai izbēgtu no vilšanās, Jums arī jāsaprot ar ko bērna vēlēšanās atšķiras no pieauguša cilvēka vēlmēm. Bērns vēlas te vienu, te otru un visas viņa

vēlmes līdzinās spēlei. Tāpēc tās arī tiek piepildītas bērnišķīgi. Pieaudzis cilvēks nespējējas, bet stingri grib savas vēlmes piepildīt. Uz tādām vēlmēm taisnīgais laiks arī atbild nopietni.

Lasītājs: Kā nopietni gribēt „uzzināt, kā iegūt laimi”?

Autors: Nopietna vēlme rodas tikai tad, kad ir stingra ticība, šīs vēlmes īstenošanā. Tāda ticība atnāk pie cilvēka, kad ir dziļas, praksē pārbaudītas zināšanas par to, ka šīs pasaules laime un taisnība nav izdomājums, bet gan realitāte. Tāpēc:

- sākumā jāpēta laimīgas dzīves likumi;
- tad jāpārbauda kā tie darbojas mūsu dzīvē;
- pēc tam radīsies pārliecība, ka tādi eksistē;
- nostiprinoties sapratnei tā pārvērtīsies par ticību šīs pasaules taisnīgumam;
- tikai iegūstot nelokāmu ticību šīs pasaules likumu taisnīgumā, mēs spējam iegūt stipru vēlmi „uzzināt, kā iegūt laimi”.

Lasītājs: Protams, man nav nekādas ticības tam, ko Jūs šobrīd sakiet. Iznāk, ka arī mana vēlme „uzzināt, kā iegūt laimi”, – ir bērna palaidnība un, rezultātā, taisnīgais laiks to neizpildīs?

Autors: Laiks ir taisnīgs, tāpēc bērnišķīgo vēlmi „uzzināt, kā iegūt laimi”, viņš attiecīgi arī izpildīs – bērnišķīgi. Pēc tam nedaudz radīsies bērnišķīgas sapratnes, ka laime eksistē. Citiem vārdiem, radīsies neliela ticība. Nākamā vēlme „uzzināt, kā iegūt laimi” būs jau daudz nopietnāka un laiks atkal to izpildīs. Tā radīsies vēl vairāk ticības un pamazām vēlme būt laimīgam nostiprināsies. Vai tagad skaidrs?

Lasītājs: Jā, tagad ir skaidrs, ka neko savā dzīvē es nesaprotu. Pēc Jūsu vārdiem sanāk, ka es nekad dzīvē neesmu vēlējies būt laimīgs?

Autors: Tā iznāk, bet Jums viss vēl priekšā.

Lasītājs: Cik reizes man jāatkārto: „Es gribu uzzināt, kā iegūt laimi”, lai beidzot mana vēlme, izzināt kā būt laimīgam, kļūtu nopietna un pieaugusi?

Autors: Šobrīd pietiek ar vienu reizi, pēc tam katru reizi pirms sākt pētīt laimīgas dzīves likumus vajag atkal atkārtot: „Es gribu uzzināt, kā iegūt laimi”. Pirms sākt kaut ko nopietni pētīt vienmēr vajag patiesi censties sevi noskaņot līdzīgā veidā.

Lasītājs: Kādi ir kritēriji, lai noteiktu, vai mana vēlme kļuvusi nopietna un pārliecinoša?

Autors: Pirmais kritērijs ir tieksme uzmanīgi klausīties par laimīgas dzīves likumiem un pētīt tos. Otrs kritērijs – pēc izpēti Jums ļoti gribēsies visu pārbaudīt praktiski. Citiem vārdiem sakot, kad vēlme uzzināt tiešām kļūs nopietna, tad radīsies noturīgs entuziasms pētīt un pielietot dzīvē visu dzirdēto.

Nemītīgi kultivējot sevī noturīgu vēlmi uzzināt, kā kļūt laimīgam, nenovēršami rada nopietnu, sistemātisku laimīgas dzīves likumu izpēti.

SECINĀJUMS: tikai sistemātiski (ne pa jokam, bet nopietni) pētot laika likumu, mēs pakāpeniski varēsīm sevī vairoto nopietnu vēlmi būt laimīgiem. Nopietna vēlme, no nenopietnas atšķiras ar to, ka tai vienmēr seko kaut kādas praktiskas darbības. Bez prakses nevar saprast varenā laika taisnīgumu.

Laika spēka taisnīguma sapratne dāvā mieru

Zināšanas par laika spēku ir ļoti dziļas un pārsvarā no mums slēptas. Laiks ir vissmalkākais no visiem spēkiem, kas eksistē šajā pasaulē. Tāpēc, lai saprastu laika varenību nepietiek ar virspusēju analītisku pētījumu, nepieciešama ir vēl arī dzīves pieredze. Tikai vērojot sevi un savus radniekus, var saprast nepielūdzamo laika spēku un tā nepārvaramību. Pateicoties tādai lietu izpratnei, mēs pārstājam negatīvi reaģēt un tām pārmaiņām mūsu un radnieku ķermeņos, kuras izsauc laika spēks.

Lasītājs: Vai man jābūt mierīgam, redzot, ka visi noveco?

Autors: Ja Jūs apzināsit laika taisnīgumu, tad miers atnāks pats.

Lasītājs: Citiem vārdiem, es nomierināšos, ja sapratīšu, ka visi apmirs?

Autors: Tas skan kā joks, bet tajā ir daļa taisnības. Jums taisnība, pagaidām vēl šķiet nesaprotami, kā, atzīstot laika spēka taisnīgumu, rodas miers, bet pakāpeniski, diskutējot, es domāju, viss kļūs skaidrs.

Ne mūsu, ne mūsu tuvinieku spēkos nav izbēgt no novecošanas un nāves. Gan viens, gan otrs – noteikts matērijas kustības veids no jaunības uz vecumu, kas notiek pilnīgā laika kontrolē. Vēdās rakstīts, ka laika spēks šajā pasaulē pārvalda jebkuru kustību. Tas tiek apstiprināts vienā no vēdiskajiem pamattraktātiem „Šrīmad Bhāgavatamā” (2.5.22, komentārs):

Augstāk par materiālas dabas gunām (spēkiem) atrodas laiks, un tā kontrolē, visu šo gunu (spēku) kombināciju rezultātā, īstenojas visa darbība, kas saucās karma.

Es saprotu, dārgais lasītāj, ka pagaidām līdzīgus citātus ir pietiekami grūti saprast. Tomēr, ar laiku Jūs ar visu tiksi galā. Par materiālās pasaules gunām (spēkiem) un par karmu mēs parunāsim vēlāk. Tagad mēģināsim tikt skaidrībā ar to, kā laiks kontrolē visu, kas notiek šajā pasaulē.

Laiks, tas ir neredzams spēks, kas visus Visuma objektus virza no jaunības uz vecumu. Mēs nekad neklūstam jaunāki, vien vecāki un vecāki. Tāpat ar visu šajā pasaulē – no planētām līdz atomiem, kustība notiek tikai vienā virzienā – no jaunības uz vecumu. Pretējā virzienā neviens nevar kustēties, jo tam traucē laika varena spēks.

Lasītājs: Ko Jūs domājat, kad sakiet, ka mūs kaut kāds spēks virza pretī vecumam? Vai tad tas nenotiek pats par sevi?

Autors: Vēdas apgalvo, ka nekas nenotiek pats par sevi. Visa veida kustību, kas eksistē šajā pasaulē, kontrolē laiks.

Lasītājs: Tātad, novērojot bērna augšanu, mēs redzam laika spēka ietekmi uz viņu?

Autors: Pilnīgi pareizi. Laiks ar vienādu spēku ietekmē visus atomus, molekulas, šūnas cilvēka organismā, virzot viņas pretī vecumam. Tāpēc visā organismā izmaiņas notiek vienmērīgi. Šīs izmaiņas ķermenī vienmēr notiek likumsakarīgi un tāpēc tās mums ir ierastas. Tādā veidā, liekas, ka viss notiek pats no sevis.

Lasītājs: Lūdzu, paskaidrojiet, ko nozīmē „visi atomi virzās pretī vecumam”? Es to nesaprotu.

Autors: Pārāk neiedziļinoties detaļās, jo mēs neesam kodolfiziķi, to var izskaidrot apmēram tā. Katra atoma sastāvdaļām eksistē noteikti kustību periodi, piemēram, elektroniem, kuri kustās pa savu orbītu. Katrs elektrona apgrieziens ved viņu pie tā, ka tas noveco par vienu apgriezienu. Elektronam ap atoma kodolu pavisam lemts veikt stingri noteiktu apgriezienu daudzumu. Tas arī ir viņa dzīves laiks. Tieši tā arī atoms, noejot savas dzīves ciklu, mirst.

Lasītājs: Vai tiešām katram elektronam ir noteikts skaits apgriezienu ap atomu?

Autors: Ne tikai elektroniem, bet visām planētām šajā pasaulē arī ir stingri noteikts apgriezienu un dzīves ciklu skaits. Visiem materiālās pasaules objektiem ir savs dzīves ilgums. Visas

planētas, atomi un elektroni laika ietekmē vajadzīgajā brīdī mirst tieši tāpat, kā cilvēki. Laiks kontrolē visa veida kustību, kas eksistē šajā pasaulē.

Lasītājs: Ja es kustinu rokas un kājas, tad arī to kontrolē laiks?

Autors: Jā, jebkuru, ieskaitot ķermeņa kustību, kontrolē laiks.

Lasītājs: Tas nozīmē, katra mana rokas un kājas kustība ved mani pretī vecumam?

Autors: Vai Jūs uzskatiet, ka kustinot rokas un kājas, kļūstat jaunāks?

Lasītājs: Nē, es domāju kaut ko citu. Jūs uzskatiet, ja, piemēram, es eju uz veikalu pēc maizes, ka laika spēks man liek tur iet?

Autors: Jā, pilnīgi pareizi, laiks liek gremošanas sistēmas orgāniem strādāt noteiktā ritmā un tāpēc pienāk laiks, kad gribas ēst. Tas liek iet un nopirkt sev ēdamo. Vai Jūs iesiet pēc maizes, vai piena, tas jau ir gaumes jautājums.

Lasītājs: Atkal rodas iespaids, ka mēs dzīvojam pasaulē kā roboti – pat uz veikalu pēc maizes nevar aiziet pēc savas vēlēšanās.

Autors: Nē, viss nav tik baisi. Mums ir izvēles iespēja, neiet pēc maizes un just izsalkumu vai nopirkt maizi, paēst un būt apmierinātiem, bet procesi, kas organismu pamazām noved pie vecuma, no mums nav atkarīgi. Mums nav izvēles novecot vai kļūt jaunākiem, mēs vienmēr novecosim.

Lasītājs: Kāpēc Jūs visu laiku runājat par to, ka mēs novecojam, kas tie par laimes likumiem, kad dzirdi tikai par nelaimi?

Autors: Mūsu nelaime ir tā, ka bieži zemapziņā pretojamies šīs pasaules likumiem. Piemēram, bieži negribam atzīt laika kontrolējošo spēku. Tieši tāpēc visu laiku uztraucamies par to, ka ķermenis pastāvīgi noveco. Vai tad uztrauksimies par pārmaiņām, kas notiek ķermenī, ja sapratīsim, ka tas viss notiek taisnīgā laika kontrolē?

Gudrs cilvēks, kurš saprot visu procesu, kas notiek ķermenī, likumsakarības, atzīst laika darbības taisnīgumu. Tāpēc viņš nesēro par pārmaiņām, kas ved viņa ķermeni pretī vecumam.

Lasītājs: Ja pareizi sapratu, es vairs nejutīšu ciešanas, ja vien apzināšos, ka mana ķermeņa novecošanas process ir taisnīgs?

Autors: Jā, tā tas ir. Saprotot, ka novecošana un ķermeņa nāve ir laika spēka taisnīga ietekme, pārstāsim ciest un iegūsim mieru. Tas, kurš saprot laika likuma taisnīgumu, nesēro ne par dzīvajiem, ne mirušajiem.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka vienaldzība pret tuvinieku nāvi tas arī ir miers? Tad man nav vajadzīgs tāds miers, ja es pārstāšu ievērot savu draugu un tuvinieku ciešanas. Tāda laime – nesērot par mirušajiem radiniekiem – nav domāta man.

Autors: Neatzīstot laika taisnīgumu, bieži uzskatām, ka radinieku nāve ir vardarbība, kas vērsta pret viņiem. Taču mēs nezinām, ja viņi kaut par sekundi nokavētos un nenomirtu, tad tiktu izjaukts, iemiesošanās no viena ķermeņa citā, likumsakarīgais cikls. Tāpēc nāve neīstajā laikā atnestu daudz lielākas ciešanas, kā nāve īstajā brīdī. Tā kā laiks nepielūdzami aizsargā visus dzīves ciklus, tad tādas lietas nenotiek.

Kurš saprot laika likuma taisnīgumu, tic, ka nāve pie viņa atnāks īstajā brīdī. Gudrie zina, neviens par velti sērojošais radinieks netraucēs dzīvajai būtnei īstajā laikā atstāt nevajadzīgo ķermeni un īstajā laikā iemiesoties jaunā ķermenī. Tāpēc gudrais, kurš apzinājies laika taisnīgo ietekmi, vienmēr izjūt mieru.

Lasītājs: Jūsu spriedumos jūtams mājiens uz to, ka sēras par mirušu radinieku ir kaut kas nosodāms. Vai tad slikti ir paskumt par tuvu cilvēku? Tā taču ir līdzciecības pazīme.

Autors: Jā, tā ir līdzciecības pazīme, bet ne pret mirušo radinieku, bet pret sevi. Radinieks, laika gribas ietekmē, pametis nevajadzīgo ķermeni, kādu laiku paliek netālu no mums. Atrodies

smalkajā ķermenī (par smalko ķermeni mēs parunāsim vēlāk), viņš dzird visas tuvinieku balsis. Kad tuvinieki histēriski sauc atgriezties atpakaļ un nepamest viņus, viņš jūt visstiprākās ciešanas.

Lai rīkotos tiešām līdzcietīgi, sākumā vajag izpētīt, kā to pareizi darīt. Kad cilvēks ļauj vaļu emocijām, tad tas visbiežāk nenes laimi tiem, kuriem mēs cenšamies izrādīt līdzcietību.

Lasītājs: Kā pareizi uzvesties, redzot mirušu radinieku?

Autors: Nav jēgas par to runāt. Kamēr cilvēks neapzināsies laika ietekmes taisnīgumu, viņam nebūs izvēles iespējas, kā rīkoties tādās situācijās. Nesaprotot, ka nāve ir taisnīga, mēs vienmēr neizbēgami nokļūstam šausmīgā izmisumā. Tā mēs ar savu stāvokli terorizējam ne tikai sevi un mirušo radinieku, bet arī visus apkārtējos. Tāpēc, kamēr vēl nav pienācis pārbaudījumu laiks, vajag censties nopietni saprast laika ietekmes taisnīgumu.

Lasītājs: Kā uzvedas tie, kuri sapratuši laika ietekmes taisnīgumu?

Autors: Kad radinieks vai tuvs cilvēks pamet ķermeni, tādi diži cilvēki atkārtoti Dieva vārdus (skaista lūgšanas Dievam). Tāda darbība, ķermeni pametušajam, atnes augstāko svētību, tā apgalvo Vēdas.

Visi, kas pēc radinieka nāves rīkojas tādā veidā, jūt, ka ir izpildījuši pēdējo pienākumu pret viņu, un izjūt dziļu apmierinājumu. Visi pārējie, tie, kuri nezina, kā pareizi uzvesties tādās situācijās, nespēj nokārtot laika eksāmenu. Tā rezultātā viņi saņem no sava likteņa sodu ciešanu veidā.

Lasītājs: Kādas ciešanas sagaida to, kurš, redzot sava tuva cilvēka nāvi, rīkojas nepareizi?

Autors: Tādu cilvēku gaida neizpildīta pienākuma sajūta un sirdsapziņas pārmetumi. Viņš jutīs sāpes, depresiju un vilšanos dzīvē. Pēc tam, psihisko traucējumu rezultātā, viņu pievārēs smagas slimības.

Lasītājs: Kur tad te ir taisnība, ja viņš ne tikai palicis bez tuva cilvēka, bet vēl arī cieš sava psihiskā vājuma dēļ?

Autors: Tā kā ar savu nepareizo uzvedību viņš savam mirstošajam radiniekam lika ļoti ciest, tad viņam par to būs jācieš tieši tikpat. Tajā ir taisnības būtība.

Lasītājs: Man šķiet, ka ar šo taisnību joki mazi. Kādas gan vēl mēs darām muļķības, nesaprotot laika spēka taisnīgumu?

Autors: Nesaprotot laika spēka taisnīgumu, pieļaujam milzīgu daudzumu kļūdu, par kurām nākas ciest. Mēs sērojam par to, ka ķermenis noveco. Bieži pusmūža cilvēki caurām dienām nogrimuši atmiņās par pagājušo jaunību. Tādā veidā veltīgi tērējot iedalīto laiku un tas kļūst par iemeslu viņu ciešanām. Sievietes, neapzinoties laika taisnīgo ietekmi, sēro par to, ka bērni izauguši un pametuši viņas. Tādā veidā bojājot dzīvi sev un saviem tuviniekiem. Cilvēki, kuri pārmērīgi pieķērušies seksam, sēro par to, ka laiks, kas atvēlēts dzimumizpriecām, beidzies un domas par to kļūst iemesls vēl lielākām ciešanām. Bezdarbnieks sēro par pazaudēto darbu, tā vietā, lai nomierinātos un labā dvēseles stāvoklī meklētu citu darbu. Strādāt sākušais sēro par to laiku, kad viņš bija atvaļinājumā. Un tā tālāk, visi, kas apvainojušies uz taisnīgā laika darbību, nekad nejutīs mieru. Tas cilvēks, kurš, iegūstot gudrību, pielicis visus spēkus, lai apzinātos laika taisnīgumu, momentā iegūst mieru. Nepārtraukti vērojot nepielūdzamā taisnīguma spēka ietekmi, viņš vienmēr ir nesatricināms. Neviens notikums nespēj izsist viņu no līdzsvara. Bez tam, viņa savaldība ienes mieru tuvinieku un paziņu sirdīs. Tāds cilvēks ir dārgs visiem.

SECINĀJUMS: visiem bez izņēmuma jāapzinās taisnīguma likums, ko iemieso laika spēks. Savādāk mieru nevarēsim iegūt. Neapzināti satrauksim savus tuviniekus, draugus un radiniekus. Apzināties šo likumu palīdz prātojumi par šīs pasaules taisnīgumu.

Diskusija par saprātīgu pieeju laimīgas dzīves likumu izpētē

Doma par laika varenību attīstās vienā no svarīgākajiem vēdiskajiem darbiem – „Šrīmad Bhāgavatamā” (3.11.13., komentārs):

„Saule – tā ir „Dieva acs”, un tā kustas noteiktā laika orbītā. Tāpēc viss atrodas laika un Saules – kala-čakras (laika rata) ietekmē. Viss šajā pasaulē kustās mūžīgā Laika orbītā un visam, kas eksistē ir fiksēts apgriezienu periods, ko sauc par samvatsaru”.

Lasītājs: Šajā senajā manuskriptā ir teikts, ka Saule – „Dieva acs”. Vai tā ir alegorija?

Autors: Nē, tā ir realitāte.

Lasītājs: Tātad man Jūsu laimīgas dzīves likumi neder, jo es neticu Dievam.

Autors: Lai neticētu vai ticētu Dievam, sākumā vajag izprast šo jautājumu. Es domāju, ka Jūs piekritīsit senajai gudrībai, kas vēsta: „Ja cilvēks netic tam, ko nezina, tad viņš ir nejēga”. Tāpēc, lai neizskatītos pēc muļķa, sākumā vajag pamēģināt ar šo jautājumu tikt skaidrībā, bet pēc tam izdarīt secinājumus.

Lasītājs: Es varu Jums iebilst. Daudzi cilvēki akli tic Dievam, nemēģinot noskaidrot vai Viņš eksistē vai nē, viņi vienkārši pieņem Viņa eksistenci, neapgrūtinot sevi ar pierādījumu meklēšanu. Tātad arī viņi rīkojas muļķīgi?

Autors: Es Jūsu vārdos neievēroju iebildumus, Jūs tikai apstiprinājat manu domu.

Lasītājs: Piekrīti, ka cilvēku, kas akli tic Dievam, ir daudz vairāk, kā to, kuri akli netic Viņam?

Autors: Tam es nevaru piekrist, domāju, ka gan vienu, gan otru ir pietiekami daudz. Bet pareiza un zinātniska pieeja ir no aizspriedumiem brīva vēlme saprast.

Lasītājs: Citiem vārdiem, Jūs gribiet teikt, lai atzītu Dieva esamību, nepieciešami zinātniski pierādījumi?

Autors: Ja cilvēks rīkojas savādāk, vai viņš ir materiālists vai dievticīgais, nezinātniska pieeja pieļauj sekot bērniskīgām idejām, kuras spontāni rodas galvā.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka šo jautājumu var izpētīt? Vai tiešām Jūs uzskatiet, ka Dieva esamības faktu var apstiprināt ar zinātniskām metodēm?

Autors: Tieši ar to zinātnei ir jānodarbojas. Pirmkārt, tai jāpēta pats galvenais, bet pēc tam otršķirīgais. Vēdas ar to arī nodarbojas. Vēdas – nopietna zinātne, kas jautājumus uzdod maksimāli precīzi. Tā, piemēram, vēdiskā zinātne apgalvo, ka vispirms zinātnei jāatbild uz jautājumu vai Dievs eksistē, vai nē. Tas kļūst par pamatu sapratnei, vai Visums ir pakļauts kaut kādu likumu darbībai, vai eksistē spēki, kas to vada, vai tas rodas no haosa un haotiski arī attīstās. Uz šiem priekšstatiem tad arī veidosies visas pārējās zinātnes, tajā skaitā arī medicīna un psiholoģija.

Lasītājs: Jūs uzskatiet, ja Dieva nav, tad viss radies no haosa?

Autors: Tā taču ir elementāra loģika, ja neviens procesu nevada, tas notiek haotiski.

Lasītājs: Vai tad procesi Visumā nevar notikt vienkārši automātiski?

Autors: Ko nozīmē „automātiski”? Kādu laiku kaut kas var kustēties automātiski. Bet kur Jūs esiet redzējis, ka Jūsu dzīvē kaut kas notiktu automātiski?

Lasītājs: Piemēram, dienu automātiski nomaina nakts. Jūs taču par to nestrīdēsieties?

Autors: Tarakānam arī šķiet, ka mūsu kājas ap viņu staigā automātiski, bet mēs taču zinām, ka tas tā nav.

Lasītājs: Ko Jūs ar to gribiet teikt?

Autors: Varbūt piemērs nav pārāk veiksmīgs, bet nevar, neesot iespējai paskatīties uz situāciju „no augšas”, apgalvot, ka dienu automātiski nomaina nakts. Mēs nezinām vai Zeme griežas automātiski vai nē. Mēs varam to tikai minēt.

Lasītājs: Labi, es izsaku minējumu, ka viss notiek automātiski. Visums radās automātiski un Dieva nav – tādas ir manas domas.

Autors: Bet kur Jūs esiet redzējis, ka tie procesi, kuriem mēs varam sekot līdzī, notiktu automātiski? Piemēram, ja Jūs atļaidīsit automašīnas stūri, tad tā automātiski nebrauks tur, kur vajag, drīzāk tā automātiski ietrieksies stabā.

Lasītājs: Es taču varu vienkārši iedomāties, ka Dieva nav?

Autors: Protams, varam iedomāties visu, ko vēlamies, bet nopietns cilvēks gatavs izskatīt abus, lai arī pretrunīgus, viedokļus. Tā izpaužas veselais saprāts. Jums nav svarīga iemesla atteikties pētīt Vēdas, bet balstīt savu izvēli tikai uz emocijām – nesaprātīgi. Vēdas – zinātne, kas dod zinātniski pamatotu atbildi uz jautājumu – eksistē Dievs vai nē.

Lasītājs: Vai vēdiskās zināšanas spēj zinātniski pierādīt, ka Dievs eksistē?

Autors: Spēj, bet vai Jūs spēsiet pieņemt pašpilnveidošanās metodi, ko piedāvā Vēdas, lai Jūs nonāktu pie šī jautājuma izpratnes?

Lasītājs: Kas man jādara?

Autors: Nekas īpašs. Vienkārši jāsagatavo sevi tam, lai uztvertu faktus, kas apstiprina Dieva esamību. Tādā veidā garīgās enerģijas un Dieva apjaušana kļūs par faktu, kas apstiprina, ka Viņš eksistē. Lai patiešām ieraudzītu Dievu, daudz ar sevi ir jāstrādā un jāpieņem viss pašpilnveidošanās process, ko iesaka Vēdas.

Lasītājs: Kas tieši ir jādara?

Autors: Vispirms jākļūst bezgrēcīgam un jāiemācās mīlēt visas dzīvās būtnes.

Lasītājs: Tam es neesmu gatavs. Vai tas nozīmē, ka es nekad nesapratīšu, vai Dievs eksistē vai nē?

Autors: Tas nozīmē, ka vajag atnest emocijas un mierīgi turpināt pētīt mūsu iesākto tēmu. Kad parādīsies vitāla nepieciešamība dziļāk izprast Dieva esamības jautājumu, tad Jūs būsit gatavs nopietni izturēties pret tā pētīšanu. Bet tagad nebūtu slikti, pamatojoties uz saprāta argumentiem, kā arī uz netendenciozu analīzi, turpināt pētīt to, ko mums nepieciešams saprast tagad. Mums jāiepazīst laimīgas dzīves likumi. Vēdas tos pamatīgi izskaidro. Tad kas bez pašu emocijām mums traucē mēģināt saprast šos skaidrojumus?

Lasītājs: Labi, labi, lai arī es neticu Dievam, Jūs mani pārliecinājat turpināt pētīt laimīgas dzīves likumus. Bet rodas jautājums. Jūsu citētajā manuskriptā teikts, ka viss atrodas laika un Saules ietekmē. Par laiku viss ir daudz maz skaidrs, bet kāds tam sakars ar Sauli?

Autors: Sākumā izdarīsim mūsu sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *pētot laimīgas dzīves likumus jāizstrādā saprātīga un pareiza pieeja. Rīkoties no veselā saprāta viedokļa nozīmē censties analizēt šos likumus bez aizspriedumu un emociju ēnas. Nevajag piekerties paša nepierādāmām idejām. Lai pētītu likumus, jāizmanto loģika, veselais saprāts, kā arī vērīgums. Mēs varam pārbaudīt likumu patiesumu savā un citu cilvēku dzīves pieredzē.*

Saule – laika ierocis, kas iemieso tā likumus

Autors: Saule ir milzīga izmēra spīdekļis, kurš iedarbojas uz Zemi, palīdzot laikam īstenot cikliskos procesus, kas notiek uz Zemes, un tātad arī mūsu organismā.

Kad aust Saule, tā mudina celties no gultas un noliek gulēt, slēpjoties aiz horizonta līnijas. Saule ar savu smalko ugunīgo enerģiju cikliski aktivizē cilvēka gremošanu, dod enerģiju prāta darbībai, ietekmē gribas funkcijas un tā tālāk. Cilvēks, kurš spēj apzināties Saules varenību un pakļauties tās gribai, tiks vaļā no slimībām un vienmēr izjutīs prieku.

Lasītājs: Ļoti daudz, kas ir nesaprotams. Pirmkārt, kurš var mani piecelt no gultas, ja es pats negribu celties? Otrkārt, ko nozīmē „Saule palīdz sagremot ēdienu?” Tāpat arī nav nekas skaidrs par prāta darbību un gribu.

Autors: Kāpēc gan Jums nesākt aktīvi dzīvot naktī un gulēt dienā?

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka es neguļu dienā un esmu nomodā tikai tāpēc, ka mani ietekmē Saule? Bet īstenībā, man vienkārši patīk darboties kad ir gaišs, tāpēc dienā esmu nomodā.

Autors: Nu labi, ja es Jums nodrošināšu gaismu naktī, Jūs gribēsiet strādāt naktī?

Lasītājs: Negribēšu tāpēc, ka es no bērnības esmu pieradis naktī gulēt, bet dienā būt nomodā. Bez tam, dienā ir gaišs un dabīgi, ka strādāt gribas tieši dienā.

Autors: Un es Jums saku tieši to pašu. Dienā spīd Saule un dod visām dzīvajām būtnēm spēku un entuziasmu darboties. Vienkārši Jūs to skaidrojat, kā personīgo vēlmi, bet Vēdas apgalvo, ka bez personīgās vēlmes šeit ir klāt spēks, kurš aktivizē vēlmi būt nomodā dienā, nevis naktī. Šo likumsakarību var novērot vairākumā dzīvniekos, augos un cilvēkos.

No rīta, kad Saule sāk celties virs horizonta, viss mostas, lai darbotos. Paralēli tam palielinās apetīte. Tāpēc vispārpieņemts un dabiski ir sāties paēst pusdienās. Tajā laikā, kad Saule ceļas augšā, aktivizējas prāts, uzlabojas tā analīzes funkcija, domāšana, iegaumēšana un tā tālāk. Kad Saule riet, prāta aktivitāte pazeminās, līdz ar to mazinās iegaumēšanas aktivitāte, domāšana un analīze. Mēs visi to saprotam, bet skaidrojam katrs savā veidā, skatoties uz šo procesu no sava zvanu torņa. Mums šķiet, ka mostamies no rīta, tāpēc, ka esam izgulējušies, gribam ēst pusdienlaikā, jo pagājis daudz laika pēc brokastīm. Tieši tāpat sakām, ka domāšanas process kļūst truls, tāpēc, ka prāts strādājis visu dienu un piekusis.

Lasītājs: Vai tad tas tā nav? Es pēc katrām piecām stundām esmu iztērējis savus spēkus tik daudz, ka gribu ēst. Organisms izjūt nepieciešamību pēc ēdiena, tāpēc es arī jūtu izsalkumu pēc katrām piecām stundām. Es eju gulēt 22:00, pēc pamošanās 8 no rīta, nedaudz brokastuju, bet 13 jau ļoti gribas paēst. Vai manā loģikā ir kaut kāda kļūda?

Autors: Neliela kļūda ir. Ja Jums gribas ēst pēc katrām piecām stundām, tad kāpēc gan Jums necelties un pirmo reizi nepaēst 3 no rīta?

Lasītājs: Vai ir tādi trakie, kas ēd naktī, tā vietā, lai gulētu?

Autors: Es arī tā uzskatu. Naktī gremošanas uguns ir pazemināta, tāpēc arī nav apetītes. Protams, ja kāds nakts laikā strādā, tad kaut kāda apetīte tomēr būs, bet, jo augstāk virs horizonta ceļas Saule, jo stiprāk iedegas apetīte. Tādā veidā, spēja sagremot ēdienu arī palielinās.

Tas notiek Saules spēkam ietekmējot organismu, bet mēs esam pieraduši domāt, ka vienmēr rīkojamies neatkarīgi ne no kā, tāpēc arī šķiet, ka Saule nepiedalās mūsu gremošanā.

Izrādās, ka Saulei ir smalks uguns spēks, kas ietekmē mūs ne tā, kā parastā saulesgaisma. Smalkā saulesgaisma caurstrāvo organismu, kā Saules stars stiklu. Pārsvārā raupjā saulesgaisma paliek ķermeņa virspusē.

Lasītājs: Vai Jūs to variet pierādīt no veselā saprāta pozīcijas?

Autors: Pierādīt to ir ļoti vienkārši. Kad atrodamies ārā, tad gan raupjā, gan smalkā saulesgaisma uz mums iedarbojas vienlaicīgi. Raupjās saulesgaismas ietekmē ķermenis sāk sasilt no ārpuses. Šī procesa laikā organisms tērē savus spēkus, lai aizsargātu no pārkaršanas, tāpēc arī iekšējā uguns apdzies. Mēs zinām, kad staigā karstā saulē, tad pazūd apetīte.

Ja karstumā paslēpjamiem no tiešiem saules stariem, tad rezultāts ir pilnīgi pretējs. Tā saules enerģija, kas iedarbojas smalkā veidā, tāpat caurstrāvo kā telpu sienas, tā arī ķermeni. Tāpēc ēnā jutīsim nelielu vēsumu, bet apetīte pie tam tikai palielināsies.

Lasītājs: Labi, Jūs mani pārliecinājat par to, ka Saule ar savu smalko enerģiju ietekmē apetīti. Pēc analogijas iedomāsimies, ka tā, kā Jūs teicāt, ietekmē arī mūsu fizisko un psihisko darbību. Tomēr man nav īsti skaidrs, kā šīs zināšanas par Saules spēku saistītas ar laimīgas dzīves likumiem?

Autors: Ļoti vienkārši. Ja cilvēks ceļas no gultas pirms 6 no rīta, tad viņa ķermeņa un psihiskās funkcijas pakāpeniski aktivizējas. No otras puses, ja viņš mostas vēlāk par 6 no rīta, tad kā pati mošanās, tā arī celšanās no gultas ir stress gan organismam, gan psihei. Tāpēc tam, kurš īstajā laikā nav izkāpis no gultas, Saules smalkajai enerģijai šokējot organismu, ir divi varianti, kā reaģēt uz stresu.

Pirmais – cilvēkiem, kuriem ir tieksme uz aktīvu darbību visa diena paies spēcīgā psihiskā sasprindzinājumā. No šīs spriedzes viņi pastāvīgi jutīs pārgurumu. Pamazām viņi sāks izjust vēlās celšanās sekas: pazemināsies spēja atpūsties, imunitāte, attīstīsies visi iespējamie gremošanas traucējumi, nogurums, vājums, psihiskā nestabilitāte, pazemināsies gribas funkcijas un atmiņa.

Otrais – cilvēkiem, kuriem ir tieksme uz pasivitāti, jau uzreiz pēc pamošanās parādās mazasinība un vājums. Organisma psihisko un fizisko funkciju pazemināšanās novedīs pie pazeminātas spējas labi asimilēt ēdienu, spazmām, migrēnām, sāpēm locītavās un mugurkaulā, meteorisma kuņģī, nelabas dūšas, hronisku iekaisumu procesiem organismā.

Ja cilvēks apzināti vai intuitīvi ir sapratis šo laimīgas dzīves likumu, ko sauc par ēšanas, darba un atpūtas režīmu, tad viņš vienmēr būs mundrs, vesels un laimīgs.

Lasītājs: Vai par to visu var uzzināt sīkāk?

Autors: Visam savs laiks. Tagad izdarīsim šīs sarunas secinājumus un turpināsim pētīt varenā laika likumus.

SECINĀJUMS: cilvēkiem, kuri tiešām vēlas kļūt laimīgi, vajag censties saprast milzīgo Saules nozīmi savā dzīvē. Apzināšanās kritērijs par to, kā Saules spēks ietekmē mūsu organismu, būs stipra tiekšanās visas savas darbības veikt saskaņā ar Saules ciklisko kustību pa debess jumu.

Laiks veido kustību ciklus visam, kas eksistē pasaulē

Laiks – tas ir viens no Dieva aspektiem, kas visu šajā pasaulē kontrolē. Un neviens nevar izbēgt no tā ietekmes. Tāpēc zinātnieki, kas rada atjaunojošus preparātus, cerībā pagarināt cilvēka dzīvi, nevarēs to izdarīt tādā mērā, kā gribētos. Šajā Visumā katrai dzīvai būtnei, tāpat kā katrai planētai ir sava laika orbīta. Tomēr ir veidi, ar kuru palīdzību var nedaudz apturēt organisma novecošanas procesu. Tas nenozīmē, ka var kaut kā ietekmēt laiku. Kaut kādā mērā neliela atjaunošanās iespējama, bet pusmūža cilvēku padarīt par jaunu nevar tāpēc, ka eksistē spēks, kas ietekmē visus ķermeņa atomus, to kustību pa orbītu. Šis laika spēks ietekmē gan smalko ķermeni (prātu un saprātu), gan arī raupjo ķermeni. Jebkurai planētai laika orbīta ir

orbīta, pa kuru tā kustas. Kustoties tā noveco tieši tāpat, kā mēs. Bet planētas noveco daudz lēnāk kā cilvēki.

Lasītājs: Es nesaprotu Jūsu planētu salīdzinājumu ar cilvēkiem. Planētām dzīves kustības cikls ir pabeigts, piemēram, Saule vienmēr lec vienā un tajā pašā vietā. Bet cilvēkam ir dzimšana, dzīve un nāve. Kur gan šeit ir cikls?

Autors: Mēs neredzam visu ciklu un domājam, ka tā nav, pamatojamies uz savu nepilnīgo redzējumu, tāpēc iedomājamies, ka cilvēks atrodas ārpus laika ciklu likuma. Tad man ir jautājums. Vai Jūs redziet elektrības strāvu?

Lasītājs: Nē, bet es varu to sajust, tā var man nodarīt sāpes.

Autors: Labi, tātad tā tomēr ir, neskatoties uz to, ka mēs to neredzam. Tagad, ja rozetē parādās strāva, tad Jūs uzskatiet, ka tā radās rozetē, vai ir kaut kādi citi varianti?

Lasītājs: Izskatās, ka Jūs mani esiet sajaucis ar papuas. Visi zina, ka strāvas avots ir elektrostacija.

Autors: Jā, es nedaudz pārspīlēju, tāpēc, domāju, Jūs bez grūtībām atbildēsiet uz analogisku jautājumu. No kurienes, pēc Jūsu domām, rodas bērns?

Lasītājs: No mātes klēpja. Tas rodas ieņemšanas rezultātā, aiz kuras seko bērna organisma attīstība mātes miesās.

Autors: Tas nozīmē, ka elektriskā strāva rodas rozetē. Kāpēc bērns negaidīti var parādīties mātes klēpī, bet elektriskā strāva nevar negaidīti parādīties rozetē?

Lasītājs: Jūs man pavisam sajaucāt prātu. No kurienes, pēc Jūsu domām, rodas bērns?

Autors: Kā ūdens dod dzīvību elektriskajai strāvai, griežot turbīnas, tā arī dvēsele dod dzīvību mazajam ķermenim, aktivizējot viņa augšanu.

Lasītājs: Tad sanāk, grūtnieces ķermenī no ieņemšanas brīža atrodas divas dvēseles?

Autors: Jā, tā tas ir.

Lasītājs: Bet, piedodiet, tādā gadījumā bērna dvēselei arī jāietekmē mātes ķermenis, tāpat kā to ietekmē mātes dvēsele.

Autors: Jums taisnība, tā tas arī notiek. Bērna dvēsele tūlīt pēc ieņemšanas maina grūtnieces raksturu. Topošā māte pati sevi nepazīst. Viņai parādās savādāki ieradumi, cits noskaņojums, savādāka apetīte, garša un manieres. Daudzas grūtnieces, uzskatot, ka ar viņu psihi notiek kaut kas dīvains, man par to sūdzējās. Viņas vienkārši nesaprata, ka viņu ķermenī dzīvo divas dvēseles.

Lasītājs: Tas ir interesanti. Tas nozīmē, ka mūsu dzīves cikls katru reizi sākas mātes klēpī?

Autors: Jā, mūsu dzīve norit cikliski, tāpat kā atomu un planētu dzīve. Visam, kas eksistē šajā pasaulē, ir sava laika orbīta. Visi šīs pasaules objekti dzīvo cikliski un iziet mūsu dzīvei līdzīgus etapus. Ķermeņa cikliskas izmaiņas ir neizbēgamas.

SECINĀJUMS: sapratne par laika ciklisko ietekmi uz visiem materiālajiem objektiem palīdz cilvēkam apzināties savu mūžīgo garīgo dabu.

Dievišķā spēka varenība, kas saucas Laiks

Ne tikai planētas, bet arī pats Visums atrodas laika kontrolē un pēc noteikta laika intervāla tiks iznīcināts. Par to tiek runāts vienā no „Šrīmad Bhāgavatamā” komentāriem (XI dziesma):

„Visuma eksistēšanas beigās, tajā pašā laikā, kas sākotnēji izraisīja materiālo dabu, atkal ievēd to inertā, neizpaustā stāvoklī.”

Laiks virza atomus, planētas, cilvēku dzīvi un visu esošo, kas ir šajā pasaulē, pa viņu dzīves ciklu. Šajā pasaulē neeksistē necikliski un nelikumsakarīgi procesi. Viss virzās pa saviem cikliem.

Viss atrodas laika varā. Par to tiek runāts „Mahabharatā”, „Kala-vadā” (12.224.50-56):

„Viņu neapdzīsi, kad tas skrien. Kad tas stāvē, to neaptvert. Kāds viņu sauc par gada laikiem vai mēnešiem, pusmēnešiem, dienām. Citi to apjauš kā mirkli. Daži viņu sauc par rītu, vakaru, pusdienlaiku vai pat par mirkli. Bet, lai kā arī viņu nesauktu, tas ir vienots un eksistē zem nosaukuma kala (laiks). Viss šajā pasaulē atrodas viņa varā”.

Mēs piedzimstam un sākas kustība – virzība pretī vecumam. Laiks ar savu spēku virza mūsu dzīvi uz priekšu. Un neviens nevarēs kavēt šo spēku. Neviens nevarēs apturēt ķermeņa kustību pretī vecumam. Atrodiet kaut vienu cilvēku, kurš piedzimis un nav nomiris, bet turpina dzīvot. Tam grūti noticēt, bet, saskaņā ar vēdiskajām zināšanām, katram cilvēkam arī ir individuālā laika orbīta. Cilvēki, kuri necienīgi attiecas pret laika spēku, no tā ļoti stipri cietīs jau šajā dzīvē.

Tāpēc pirmais, kas jāņem vērā katram ārstam un zinātniekam – pats lielākais ir laika spēks, un atbilstoši šim spēkam jāveic ārstēšanas procedūras un viss pārējais.

Lasītājs: Jā zāles labi palīdz, bet es, piemēram, tās iedzeršu neīstajā laikā, vai tās nedarbosies?

Autors: Nē, tās darbosies, tikai nenesīs nekādu labumu, bet gan kaitēs veselībai. Piemēram, ja Jūs iedziersiet tonizējošu līdzekli nevis no rīta, bet vakarā, tad no tā cietīs miegs. Un otrādi, ja nomierinošu līdzekli iedziersiet no rīta, tad daudzos gadījumos, tas novājinās organismu. Zāles, kas pastiprina gremošanu, jādzer vai nu pirms vai pēc ēšanas, bet, ja iedziersiet tās ārpus ēdienreizes, tad cietīs gremošanas orgāni. Jebkuras procedūras un vingrinājumi jāveic īstajā laikā.

Tādā veidā, veiksmīgs rezultāts ļoti atkarīgs no ārstēšanas režīma. Lai pareizi noteiktu šo ārstēšanas režīmu, jāzina pacienta horoskops, tāpēc vēdiskajos laikos (5 000 gadus atpakaļ), visi ārsti reizē ar Ajūrvēdu (vēdisko medicīnu) prata rīkoties arī ar vēdiskajām astroloģijas zināšanām. Visi ārstnieciskie rīkojumi tika nozīmēti ņemot vērā pacienta horoskopu. Citiem vārdiem, ārsts darbā ar pacientu nedrīkst rīkoties neņemot vērā laika ietekmi.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka nedrīkst pat izrakstīt zāles nezinot horoskopu?

Autors: Jā, protams. Mēdz būt tā, ka noteiktā dienā, noteiktā laikā pacientam ļoti atslābs aknu funkcijas. Var notikt tā, ka tieši tajā laikā pacientam jāiedzer zāles, kas arī nedaudz pavājina aknu funkcijas. Tā rezultātā var ciest aknas, un pacients uzskatīs, ka zāles viņam neder. Ja ārsts zina astroloģiju, tad viņš neļaus dzert zāles šajā laikā, un pacients tiks glābts no savārguma.

Kā jāizturas pret laiku? Laiks jāciena. Tas ir likums. Cilvēks, nezinot valsts likumus, var dažus no tiem pārkāpt un tādā veidā nonākt cietumā. Cilvēks, kurš nezina, ka laiks ir jāciena, vienmēr nonāc cietumā, „laika cietumā”. „Laika cietums” nozīmē neizbēgamas ciešanas. Cilvēks cieš, viņa dzīvi savažo problēmas, kļūst grūti dzīvot. „Cienīt laiku” burtiskā nozīmē ir pakļauties tā varai un darīt visu īstajā laikā. Eksistē bioloģiskais pulkstenis, kuru iedarbina Saule – laika rats. Laika rats jeb Saule, liek griezties visu dzīvo būtņu, kas eksistē uz Zemes,

bioloģiskajam pulkstenim. Tas ir Saules īpašs spēks, kam nav nekā kopēja ar saulesgaismu. Pati Saule atrodas laika spēka kontrolē, tomēr tā arī palīdz iedarboties laikam uz mūsu dzīvi. Saule, ietekmējot mūs ar savu gaismu, rada režīmu visai mūsu dzīvei. Noslīdot aiz horizonta, Saule noliek mūs gulēt, un, austot agri no rīta, tā liek mums celties no gultas.

Lasītājs: Tagad man ir saprotams šis laimīgas dzīves likums. Kā es sapratu, tas skan apmēram šādi: „Laiks – taisnīgs un humāns spēks, kas soda visus, kas tam nepakļaujas un neciena. Tāpēc pats labākais ir pakļauties šim „humānajam” spēkam un turēties no tā pa gabalu. Savādāk tevi gaida neizbēgamas ciešanas. Tā „humānā” attieksme pret pārkāpējiem izpaužas tā, ka visi pārkāpēji bez ierunām nonāk cietumā un tiks sodīti. Pat, ja tu nezini par laika varenību, tik un tā tevi gaida ciešanas”. Kad es sapratu šo laimīgas dzīves likumu, man kļuva ne pārāk priecīgi.

Autors: Tas tāpēc, ka vēl nav pilnīgas izpratnes par laika varenību un taisnīgumu. Jūsu laika varenības definīcija nav slikta, tomēr ieskanas dažas pesimistiskas notis. Vienīgā kļūda prātojumā ir tā, ka mums jāturas no laika pa gabalu. Gluži pretēji, mums jādzīvo saskaņā ar to.

Visa negatīvā attieksme pret laiku pāries, ja sapratīsiet, ka nav cita veida kā mūs audzināt. Ja nevēlamies saprast, ka viss jādara īstajā laikā, un domājam, ka ir kaut kāda iespēja izvairīties no laika varenības, tad radīsies vēlme kādreiz šo likumu pārkāpt. Pārkāpjot laika likumu, mēs savu eksistenci novedīsim līdz absolūtam haosam. Cilvēki sāks darboties nesaskaņoti, bez sistēmas. Tā rezultātā viņi viens otram nodarīs arvien lielākas ciešanas. Kāds gribēs dzemdēt bērnus tuvāk vecumam, kādam šķitīs lietderīgi augļus novākt zaļus un izdomāt kā tos pēc tam nogatavināt. No tās pašas sērijas ir ideja par strādāšanu naktī un gulēšanu dienā pēc darba.

Lasītājs: Izskatās, ka tagad tā arī viss notiek. Piemēram, mani kaimiņi mīl priecāties naktīs un traucē man gulēt. Vai laiks viņus par to sodīs?

Autors: Jūs taču gribiet, lai tas visus nesoda. Varbūt tieši Jūsu kaimiņiem jābūt tam izņēmumam?

Lasītājs: Nē, viņi mani jau krietni nomocījuši.

Autors: Lūk, redziet, ja laiks audzina sodot, tad tas neliecina par netaisnību. Laiks cenšas regulēt mūsu dzīvi un sodot parāda kā būt laimīgiem.

SECINĀJUMS: *laika taisnīgums ir tajā, ka jebkuras nobīdes no pareizas, vienmērīgas dzīves tiks sodītas. Ja visi cilvēki uz Zemes apzinīgi sekos reglamentētas dzīves likumam, tad uz mūsu planētas iestāsies miers un uzplaukums.*

Laiks – tas ir vissmalkākais spēks, kas darbojas materiālajā pasaulē

Laiks materiālajā pasaulē ir pats smalkākais materiālais elements, tāpēc to nevar nofiksēt vai ar kaut ko izmērīt. Taču mums šķiet, ka agri vai vēlu mēs varam izmērīt visu. Apgalvojums par laika neizmērojamību daudziem var šķist dīvains, jo katru dienu mēs skatāmies uz pulksteni un mēram, cik šobrīd ir laiks. Bet atrodi kaut vienu cilvēku, kurš būtu izmērījis paša laika dabu. Piekrīti, ka mērījumi nozīmē kontaktu vai mēģinājumu ietekmēt.

Tādā veidā tam, kurš spēs izmērīt laiku, jāiemācās to ietekmēt. Bet, lai to veiktu, viņam pašam jābūt ārpus laika ietekmes. Tas, kurš iziet ārpus materiālā laika ietekmes, kļūst nemirstīgs. Taču mēs neesam redzējuši piemērus, kad kāds šajā pasaulē spētu dzīvot savā materiālajā ķermenī mūžīgi.

Tomēr pētnieki, kuri cenšas pagarināt cilvēka dzīvi, katru gadu iegulda miljardus dolāru, lai atrastu preparātu, kas ļautu mums kļūt nemirstīgiem. Bet tas, kurš uzmanīgi pēta Vēdas, labi zina, ka tas nav iespējams. „Šrīmad Bhagavatamā” (3.26.15) aprakstīts, ka pēc savas sākotnējās dabas garīgā un mūžīgā laika uzdevums ir vadīt visus procesus, kas notiek šajā pasaulē. Kā gan varam cerēt vadīt to, kura sākotnējais uzdevums – vadīt mūs? Visuma rašanās momentā, laiks parādās tajā, kā visu pārējo elementu vienojošais elements.

„Laiks ir vienojošais faktors (visiem sākotnējiem 24 matērijas veidiem), kurš tiek uzskatīts par visa radītā 25. elementu”.

Lasītājs: Nesaprotami, kā laiks sasaista visus šos sākotnējos materiālos elementus savā starpā?

Autors: Paskaidrot to šobrīd ir ļoti sarežģīti, par to sīkāk parunāsim dialogā, kas aprakstīs pirmelementus (sākotnējos materiālos elementus). Tomēr šobrīd kaut ko noskaidrosim. Saprast laika vienojošo spēku ir ļoti vienkārši, ja izseko līdz tam, kā ejam uz veikalu pēc maizes.

Lasītājs: Atkal jau Jūs jokojiet.

Autors: Kad ejam pēc maizes, katrs mūsu kustības solis ir atzīmēts kaut kādā laika intervālā. Nemēdz būt tā, ka mēs noietu pusi ceļa, bet laiks pulkstenī paliktu nemainīgs.

Lasītājs: Man šķiet, ka laiks nekontrolē manu kustību, bet gan es pats pārvietojos un pulksteņa rādītāji arī kustās paši par sevi.

Autors: Tādā veidā laiks kustas tikai ārpus Jums, bet ne Jūsos?

Lasītājs: Nejauciet man galvu, es runāju par to, ka laiks (pulksteņa rādītāji) kustas pulkstenī, bet es paralēli eju uz veikalu.

Autors: Tātad iznāk, kamēr gājāt uz veikalu, Jūs nemaz nenovecojāt?

Lasītājs: Nē, novecoju. Laiks kustas arī manī.

Autors: Iznāk, ka laiks kustoties Jūsos ir arī vienojošais posms Jūsu kustībā uz veikalu pēc maizes. Vai piekrītat?

Lasītājs: Tātad vienlaicīgi laiks kustas manī un arī ārpus manis?

Autors: Tas kustas vienlaicīgi visur, bez tam, savstarpēji sasaista notikumus, kas notiek šajā pasaulē, kā Jūsu, tā arī apkārt esošo dzīvo būtnu dzīvēs. Tas uz visiem darbojas vienlaicīgi, tādā veidā visus sasaistot kopā.

Lasītājs: Nu labi, lai tas sasaista visu, bet kāds tam sakars ar mūsu nelaimīgo vai laimīgo dzīvi?

Autors: Kad notiek nelaime, jāsaprot, ka tā notika pēc laika gribas. Laiks darbojas kā vienojošais faktors starp mūsu pagātnes rīcību un situāciju, kurā šobrīd atrodamies.

Lasītājs: Ko dos sapratne par to, ka šie notikumi ir saistīti?

Autors: Nebūs ciešanas. Ciešanas vienmēr rodas no netaisnīguma sajūtas, kas vērsta attiecībā pret mums. Ja cilvēks pārstāj just netaisnīgumu, tad nekavējoties pārstāj ciest.

Lasītājs: Iznāk tā, ka sapratne par laika spēku, kas sasaista kaut ko ar kaut ko, padara mūs laimīgākus?

Autors: Jā, protams, tas tā ir. Citādi, kāda gan jēga par to tik ilgi runāt?

SECINĀJUMS: cilvēks, kurš saprot laika vienojošo spēku, spēj pārciest jebkuras grūtības, zinot, ka tās ir viņa pagātnes rīcības rezultāts. Tas dod iespēju saprotoši izturēties pret likteņa triecieniem.

Diskusija par atšķirību starp dvēseli un ķermeni

Tā no „Śrīmad Bhāgavatamā” kļūst skaidrs, ka laiks šajā pasaulē ir saistošais elements visam, kas eksistē un jāatzīst, ka nevarēsīm to izmērīt, kā, starp citu, nevarēsīm izmērīt arī daudzas citas lietas. Piemēram, daudzi zinātnieki mēģina izmērīt dvēseli. Taču dvēseli nevar izmērīt ar materiāliem aparātiem, jo tai piemīt garīga, nevis materiāla daba. Tāpēc jebkuriem materiāliem aparātiem dvēsele ir nenotverama.

Lasītājs: Ko nozīmē garīga, nevis materiāla?

Autors: Šo jautājumu paskaidrot ir ļoti grūti, bet es mēģināšu dot kaut vai mājienu par garīgajām zināšanām, kuras, starp citu, ir pats lielākais visu laiku noslēpums.

Mūžības, zināšanu un laimes sajūta rodas tikai no garīgā spēka. Piemēram, smaids spēku nevar izmērīt ne ar kādiem aparātiem. To var salīdzināt tikai ar citu smaidu. Kurā smaidā bija vairāk laimes, tam arī piemīt lielāks garīgais spēks, kas iedarbojas uz apziņu.

Lasītājs: Vai tad vēlme uzsmaidīt galvā nerodas reflektori, kā atbilde uz cita cilvēka smaidu?

Autors: Ja Jūs uzskatiet, ka smaids vienkārši ir nervu sistēmas reflekss, tad, kas, pēc Jūsu domām, ir mīlestība?

Lasītājs: Pēc manām domām, tas ir sarežģīts reflekss jeb, citiem vārdiem – instinkts.

Autors: Bet, no kurienes rodas šis instinkts?

Lasītājs: No dzimšanas, no mūsu hromosomu kopuma.

Autors: Citiem vārdiem, mēs ar Jums – divas lielas bioloģiskas struktūras, kas apmainās ar nosacījuma refleksiem. Neatlaidīgi pētām, kā apmainīties ar nosacījuma refleksiem tā, lai vienmēr rastos laimes instinkts. Jūsu neparasto viedokli par mīlestības dabu ir vērts apspriest. Tāpēc sakiet man, ar ko atšķiramies no datora, tajā arī ir sava veida refleksi un instinkti?

Lasītājs: No datora mēs atšķiramies ar to, ka procesi organismā notiek daudz pilnīgāk.

Autors: Tātad, ja zinātnieki spēs izgudrot datorus cilvēka līmenī, iznāk, ka tādas mašīnas ne ar ko neatšķirsies no cilvēkiem?

Lasītājs: Pilnīgi pareizi, tieši tā es uzskatu. Zinātnei drīz būs pa spēkam radīt mākslīgus cilvēkus, un mēs viņu atmiņā ievadīsim tikai derīgus instinktus.

Autors: Atgādināšu, ka mēs spriežam par mīlestību, kas pēc Jūsu domām ir instinkts. Vai šie roboti spēs mīlēt tāpat kā mēs?

Lasītājs: Protams, jo mīlestība – tas ir tikai instinkts.

Autors: Ļoti loģiski. Tikai sakiet godīgi, vai Jūs gribētu ņemt sev par sievu ļoti skaistu, ar labiem instinktiem sievieti – robotu?

Lasītājs: Personīgi es nē. Kam man sieva – robots? Es neizvēlētos sievu – robotu. Ja es ar viņu nodzīvošu visu dzīvi, tad pats palikšu par robotu.

Autors: Bet viņa taču būs pati skaistākā, ar stipru mīlas instinktu pret Jums, un bērni Jums arī piedzims ar spēcīgu mīlas instinktu, visi uzvedīsies nevainojami, nekādu konfliktu. Var viņu ieprogrammēt tā, lai viņu būtu pati pilnība visās sieviešu lietās. Saprotiet? Nu ko, vai tas Jūs iedvesmo?

Lasītājs: Kaut kā ne ļoti. Es vēlos īstu mīlestību, nevis ieprogrammētu.

Autors: Bet tā taču arī ir īsta mīlestība, ne ar ko neatšķiras no parastas mīlestības. Piekrīti!

Lasītājs: Varam neturpināt šo apspriešanu, es sapratu, ka mīlestība – tas nav instinkts vai mākslīga lieta, bet kaut kas mums dabīgi piemītošs, nemehānisks, bet dzīvs.

Autors: Jā, mīlestība ir dzīvības izpausme. Dzīvība izpaužas tikai ar garīgā spēka palīdzību, bet ne ar sarežģīti organizētu matērijas palīdzību. Vēl neviens zinātnieks nav varējis sintezēt no matērijas dzīvību. Dzīvība ir garīgais spēks, kurš redzams caur matēriju.

Lasītājs: Pēc Jūsu domām, ķermeņi – tie neesam mēs, bet matērija, kurā mēs dzīvojam?

Autors: Tieši tā arī ir. Ķermenis katru dzīves sekundi mainās. Septiņu gadu laikā visas ķermeņa šūnas pilnībā nomainās, tāpēc pēc katriem septiņiem gadiem ķermenis pilnībā atjaunojas. Vai Jūs esiet gatavs uzskatīt, ka pirms septiņiem gadiem bijāt pavisam cits cilvēks?

Lasītājs: Esmu kļuvis vecāks par septiņiem gadiem, tāpēc, protams, mainījies.

Autors: Es tagad nerunāju par izmaiņām ķermenī, es jautāju, vai atzīstiet, ka pirms septiņiem gadiem, tas, kurš šobrīd stāv manā priekšā, nebija, bet bija cits cilvēks?

Lasītājs: Vienkārši iedomāsimies to.

Autors: Labi, pieņemsim, tagad pie Jums pienāks sieva, kura pieņēmusi šo koncepciju un teiks, ka šāda koncepcija atvieglo viņas ciešanas. Pieņemsim, viņa teiks: „Astoņus gadus atpakaļ es tevi krāpu, bet tagad es saprotu, ka es nekrāpu tevi, bet pavisam citu cilvēku. Tāpēc es nomierinājos un esmu laimīga, ka mūsu mīlestība šāda sākuma dēļ nav cietusi”.

Lasītājs: Es nevēlos pat iedomāties līdzīgas lietas, mana sieva ir uzticīga. Taču Jums ir taisnība, idejas sekas, ka ar laiku mēs kļūstam par citiem cilvēkiem, stipri biedē.

Autors: Tomēr, Jūs nevarēsiet noliegt faktu, ka mūsu ķermenis par septiņiem gadiem pilnībā mainījies, to pierāda mūsdienu zinātne.

Lasītājs: Jā, to ir grūti noliegt.

Autors: Mēs esam palikuši tie paši cilvēki, vienkārši jūtam, ka mūsu ķermeņi kļuvuši vecāki un lielāka ir dzīves pieredze. Vai Jūs man piekrītat?

Lasītājs: Jā, piekrītu.

Autors: Es domāju, ka tagad ir saprotams, ka mēs – dvēseles – tikai atrodamies ķermenī, lai arī uzskatām sevi par ķermeni, kas mēs neesam. Tieši mums, nevis ķermenim, piemīt spēja mīlēt un tikt mīlētiem, tieši mēs, nevis ķermenis, dziļi dvēselē jūtam, ka nemirsim. Tieši mēs, bet ne ķermenis, saprotam, ka esam apguvuši kaut kādu tēmu. Tāpēc dzīvojam arī mēs, ķermenis dod mums iespēju dzīvot materiālajā pasaulē. Mēs uzsmaidām viens otram ar savu garīgo spēku, bet ārēji tas var izskatīties, kā mutes izstiepšana. Tāpēc daži cilvēki, pieņemot lietu ārēju uztveri, radījuši jocīgu ideju, kā uzlabot attiecības kolektīvā. Viņi, redzot citu cilvēku, vienkārši iztiepj muti smaidā un domā, ka no tā viņš kļūs laimīgāks.

Lasītājs: Satriecoši, bet kāpēc tad mīlam skaistas, nevis neglītas meitenes? Skaistums taču atrodas ķermenī?

Autors: Meitenes skaistums izpaužas caur ķermeni, bet var arī neizpausties. Piekrītat, ja tā pati meitene ir sliktā garastāvoklī, tad nepavisam neizskatās pievilcīga.

Lasītājs: Jā, tas ir fakts. Tātad skaistums – tas ir šīs meitenes dvēseles izpausme?

Autors: Nē, pati meitene ir dvēsele, sievietes ķermenis – tā ir vieta, kurā šī dvēsele dzīvo. Ja ķermenī nebūtu dvēseles, tad tas būtu sarežģītas konstrukcijas nedzīvs manekens.

Lasītājs: Tas ir skarbs izteikums, bet izskatās pēc taisnības. Tomēr Jūs neatbildējāt uz jautājumu, kāpēc mēs mīlam skaistu ķermeni, bet neglītu nemīlam?

Autors: Tāpēc, ka ķermenis ir dvēseles spogulis. Dvēsele var vēlēties izbaudīt mīlestību sievietes ķermenī. Pie tam, ja iepriekšējās dzīvēs tā bija šķīsta, tad liktenis viņai piešķir skaistu, piemīlīgu sievietes ķermeni, ja tīrības ir bijis mazāk, tad arī skaistuma būs mazāk. Ķermenis radīts pēc iepriekšējo dzīvju vēlmju un rīcības līdzības.

Lasītājs: Tātad ķermenis rodas, kā mūsu vēlmju un rīcības rezultāts?

Autors: Jā, tā apgalvo Vēdas.

Lasītājs: Iznāk, ka skaista meitene iepriekšējās dzīvēs vēlējās būt skaista un reizē arī uzvedās pareizi, tādā veidā nopelnot skaistu ķermeni šai dzīvei?

Autors: Jā, tā tas ir. Bet ņemiet vērā, ka nezinot laimīgas dzīves likumus, arī skaistā ķermenī var būt nelaimīgs. Ķermenim var būt kaut kādi labi dotumi, bet, ja cilvēks nav sapratis, ka laime vēl ir atkarīga arī no pareizas uzvedības un pareizas lietu sapratnes, tad viņš nevarēs būt laimīgs.

SECINĀJUMS: *jāsaprot, ka mūžība, zināšanas un laime nav atkarīgas no mūsu ķermeņa vecuma. Ja sevi uztveram kā dvēseli, kura ir šo trīs laimīgas dzīves pazīmju īpašniece, tad ar šīm zināšanām arī sirmā vecumā cilvēks var viegli saprast, kā būt laimīgam.*

Laiks dod mums vai nu bailes, vai bezbailību

Vēdās teikts, ka dvēselei ir garīga nevis materiāla daba. Uz dvēseli neiedarbojas laika smalkais spēks, tāpēc tā nepiedalās cikliskajos procesos, kas notiek Visumā. Citiem vārdiem sakot, mēs esam dvēseles un esam mūžīgi. Vēdas apgalvo, ka dvēsele (tas, kas atrodas ķermenī un piepilda to ar apziņu un iespēju dzīvot) spēj noteiktā veidā (ar savu vēlmju palīdzību) netieši iedarboties uz materiālo dabu. Taču materiālā daba nespēj iedarboties uz dvēseli. Tas nozīmē, garīgā dzīvā būtne nedzīvo pēc tiem materiālās pasaules likumiem, kurus ikdienā uztveram. Tāpēc mēs ar saviem materiālajiem aparātiem nevarēsim izmērīt dvēseli vai arī to, kas pēc savas būtības ir garīgs. Lai saprastu šo jautājumu mēģināsim iedomāties kā ar parastu lineālu var izmērīt mikrobu.

Ķermenis, kurā mitinās dvēsele, ir materiāls un atrodas varenā laika ietekmē, tāpēc tas noveco un nomirst, bet dvēsele ir nemainīga. Tomēr, savas vēlmes ietekmē – dzīvot materiālajā pasaulē, tā piedzimst jaunā ķermenī. Tā nokļūst tēva spermatozoidā un pēc tam – mātes olšūnā, dod attīstību jaunam ķermenim, kurā atrodas tieši tik ilgi, cik pēc likteņa ir lemts un nevaldāmā laika ietekmē iziet no šī ķermeņa. Tas apstiprināts „Bhāgavad-gītā” (2.27):

„Tas, kurš piedzimis, obligāti nomirs, bet pēc nāves atkal parādīsies šajā pasaulē. Tāpēc tev tik un tā nāksies pildīt savu pienākumu un, to darot, tev nevajag sērot”.

Tomēr visiem, kuri nevēlas atzīt laika valdošo spēku, ļoti bieži nākas sērot par saviem zaudējumiem. Nemitīgās domas par to, ka visiem plāniem par visu varu jāpiepildās, paņem spēkus, kas nepieciešami, lai mēs pildītu savus pienākumus.

Lasītājs: Ne gluži saprotams, kā plāni, ko veidojam, lai labāk organizētu darbību, atņem mums spēkus?

Autors: Mēs sevi uzskatām par likteņa lēmējiem. Un savā ziņā, tā arī ir – liktenis atkarīgs no mūsu vēlmēm un rīcības. Tomēr bieži neņemam vērā, ka pamatlomu liktenī nespēlē tagadējās vēlmes un rīcība, bet iepriekšējās.

Lasītājs: Kā tas ir – „iepriekšējās”?

Autors: Iepriekšējā cilvēka rīcība un vēlmes, kā jau mēs runājam, bieži ietekmē šo dzīvi ātrāk, kā šī brīža.

Lasītājs: Kāpēc tāda netaisnība?

Autors: Nē, viss ir taisnīgi, tikai iepriekšējās vēlmes un rīcības ir daudz vairāk, nekā šī brīža. Tieši šī iemesla dēļ nevaram simtprocentīgi rēķināties, ka mūsu plāni piepildīsies. Ja kaut ko plānojam, tad vēlmes neredzamais spēks sasaista mūs ar mūsu plāniem. Tā rezultātā, kad pēc laika gribas tie nepiepildīsies, mūs gaida ciešanas.

Lasītājs: Es kaut kā nevaru iedomāties, kā gan var ciest no neredzamā vēlmes spēka?

Autors: Pieņemsim, Jūs izlēmāt apprecēties, bet Jūsu līgava aizgāja pie cita cilvēka. Jums taču neviens neliedz apprecēties ar citu, bet tik un tā radīsies ciešanas, jo Jūs esiet pieķēries tieši šai

meitenei. Dažreiz tas kļūst tik spēcīgs (vēlmes spēks), ka cilvēks nevar izturēt un izdara pašnāvību.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka šīm ciešanām ir tikai viens iemesls – pieķeršanās tam, lai mīļotā meitene kļūtu par sievu. Tomēr es uzskatu, ka bieži tādas ciešanas rodas, jo zūd spēja kontaktēties ar mīļoto cilvēku.

Autors: Kas Jums neļauj kontaktēties? Kontaktēties var, bet Jūs nespēsiet ar viņu kontaktēties kā ar sievu, tas nozīmē Jūs zaudēsiet to kontaktēšanās veidu, kam bijāt pieķēries.

Lasītājs: Tagad saprotu. Iemīloties meitenē, es nepamanīju, ka bez vēlmes darīt viņu laimīgu, man parādījās vēlme viņu iegūt, kā sievu. Rezultātā, neskatoties uz to, ka viņa ir laimīga, es jūtu ciešanas, jo esmu piesaistīts šai idejai. Iznāk, ka nevajag neko plānot, savādāk sagaida ciešanas?

Autors: Nē, tā gluži nav. Kaut ko varam plānot, bet nevajag domāt, ka tiem obligāti jārealizējas. Bez tam, nevajag veidot ilgtermiņa plānus, jo savādāk laiks izjauks mūsu idejas un tas izraisīs ciešanas. Laiks ir milzīgs spēks un tas jāņem vērā. Tā arī ir pareiza lietu izpratne. Bez tādas izpratnes nevar būt laimīgs.

Tādā veidā, cilvēki, kuriem nav patiesu zināšanu, atrodas pilnīgos maldos attiecībā par laika varenību. Tādas neizpratnes rezultātā viņu eksistence piepildās ar sērām un bailēm, kas rodas no neīstenotiem plāniem un nepiepildītām cerībām. Tas apstiprināts „Šrīmad Bhāgavatamā” (3.26.16):

„Ivestai maldos dvēselei, kas nonākusi saskarsmē ar materiālo dabu, Augstākās Dieva Personības vara parādās laika formā, kurš imitina materiālā ķermeņa nosacītajā dvēselē, kas atrodas neīstā ego ietekmē, nāves bailes.”

Tie, kuri sevi pakļāvuši laika likumiem, spēj saprast tā dievišķo dabu, kā rezultātā iegūst pilnīgu bezbailību.

Lasītājs: Ko nozīmē „pakļaut sevi laika likumiem”?

Autors: Tas nozīmē – jāsaprot, ka mums iedalīts noteikts laiks tam, kas ir dzīves pamatmērķis. Tādas izpratnes rezultātā radīsies spēcīga vēlme vairāk laika nodarboties ar pašizziņu un dzīves jēgas izpēti.

Lasītājs: Ko dos tāda izpēte? Naudas taču nekļūs vairāk?

Autors: Taču radīsies pareiza laimes izpratne. Pēc tam, kad cilvēks veltīs pietiekami daudz laika un spēka savas garīgas dabas izpētei, viņam radīsies izpratne, no kā atkarīga laime. Tāds cilvēks sapratīs, ka viņš nav atkarīgs no naudas daudzuma, bet no tā, vai ir sasniegts īstenais dzīves mērķis.

Lasītājs: Daudzi cilvēki uzskata, ka tieši nauda atrisinās problēmas un tāpēc tā ir īstenais dzīves mērķis. Ko šajā sakarā domā tie cilvēki, kuri sapratuši laika varenību?

Autors: Viņi zina, ka visas vēlmes kļūt šajā dzīvē aizvien bagātākiem un bagātākiem, iekārtot savu dzīvokli rada arvien lielākas un lielākas bailes, ka iekrāto var zaudēt un to var iznīcināt laiks. Tie, kuri apzinājušies laika varenību, redz cilvēku, kas veltījuši savu dzīvi naudas krāšanai, bailu īsto iemeslu. Lielākā daļa cilvēku izjūt lielu satraukumu saistībā ar naudas līdzekļiem, kurus viņi uzkrājuši mūža ilgumā. Tomēr pienāks laiks un visi mūsu ietaupījumi tiks iznīcināti. Un tā arī notiek. Laiks visu iznīcina. Nopirktais lietas noveco un nonēsājas. Pat uzkrātā nauda paliek nevērtīgāka. Un tikai zināšanas par to, ka mums, esot dvēselēm, piemīt mūžīga, nemirstīga daba un mēs atšķiramies no iznīcīgā materiālā ķermeņa, arī padara cilvēku absolūti bezbailīgu. „Šrīmad Bhāgavatamā” (11.2.37) ir teikts:

„Iegūt bezbailību var tikai ar garīgās prakses palīdzību. Tāpēc tikt vaļā no bailēm var vien tas, kurš pilnībā attīstījis sevī garīgās zināšanas (sapratni par to, ka viņš ir dvēsele, nevis ķermenis)”.

Lasītājs: Tik un tā par naudas uzkrāšanu Jūs mani nepārliecinājat. Tikai muļķiem nav uzkrājumu un tāpēc, kad pienāk melnā diena, viņi no tā ļoti cieš.

Autors: Es nemaz nedomāju, ka jābūt muļķim un nevajag būt uzkrājumiem melnajai dienai. Es runāju par to, ka tie cilvēki, kuri kā galveno dzīves mērķi izvirza naudas krāšanu, lemti ciešanām. Pēc laimīgas dzīves likumiem, visu uzkrāto naudu jāizlieto apkārtējo cilvēku laimei. Ja tas nenotiks, tad cilvēku, kurš veltījis visu dzīvi naudas uzkrāšanai, plosīs uztraukumi, kā izlietot visus šos uzkrājumus. Šie uztraukumi radīsies varenā laika spēka ietekmē.

Tādā veidā, caur baiļu izjūtu, laiks palīdz mums saprast, ar ko nodarboties no darba brīvajā laikā – palielināt savus materiālos uzkrājumus vai ar laimes izprašanu.

SECINĀJUMS: *laika spēks kontrolē mūsu darbību un caur baiļu sajūtu ļauj saprast to, ka mēs kaut ko darām nepareizi. Bez bailību iegūst vien tas, kurš nopietni pēta, kas ir viņa dzīves jēga.*

Stāsts par to, kā Maķedonijas Aleksandrs sajuta laika varenību

Ar Maķedonijas Aleksandru reiz notika tā. Viņu kopš dzimšanas konsultēja pašas augstākās kvalifikācijas astrologs. Šis astrologs bija neparasta personība un dzīves pieredzes bagāts cilvēks. Viņš, piemītot milzīgām astroloģijas zināšanām, pareģoja Maķedonijas Aleksandra dzīvē daudzus notikumus, pateica priekšā, kad jāsāk kauja, kur un ko labāk darīt.

Maķedonijas Aleksandrs bija stūrgalvīgs un ne vienmēr ticēja saviem padotajiem, dažreiz saskaitās un cietsirdīgi tos sodīja.

Vienreiz, pastaigājoties ar savu astrologu, Maķedonijas Aleksandrs uzkāpa augstā tornī. Un iesāka nopietnu sarunu: „Tu man teici, ka visu zini par savu un manu dzīvi, kā arī par visiem notikumiem, kas saistīti ar tevi un mani?” Tajā dienā astrologs bija ļoti domīgs. Atskatījies uz dižo karavadoni viņš pazemīgi piekūrītot pamāja ar galvu. Tad Maķedonietis bargā balsī viņam vaicāja: „Tādā gadījumā pasaki man, kad tu mirsi?” Astrologs atbildēja: „Dažu iemeslu dēļ es nevaru atklāt savas nāves noslēpumu. Bet varu pateikt, ka pēc likteņa likuma es nomiršu vardarbīgā nāvē, bez tam, es precīzi zinu, kurš mani nogalinās”. Astrologa seja kļuva gaišāka, un viņš mierīgi, vērīgi paskatījās uz karavadoni. Aleksandrs jautāja: „Kurš?” Astrologs, pazaudējis interesi par sarunu, ļoti sakoncentrējās. Tad, pavirši atskatījies, mierīgi atbildēja: „Mani nogalinās mans dēls”. Maķedonijas Aleksandrs augstprātīgi atbildēja: „Patiesībā tu esi nenopietns astrologs, jo šoreiz tu kļūdies”. Reizē ar šiem vārdiem viņš dusmās nogrūda astrologu no augstā torņa.

Kad Aleksandrs nokāpa lejā, astrologs bija vēl dzīvs un pirmsnāves agonijā pateica: „Es nekļūdījos, jo tu esi mans dēls un es mirstu”. Tikai pēc kāda laika Maķedonijas Aleksandrs no savas mātes uzzināja, ka viņš tiešām bija šī astrologa dēls, kas radies no viņu slepenās savienības.

Astrologs, zinot laika varenību, speciāli neteica Maķedonijas Aleksandram par visu, jo saprata, ka nekāda glābiņa nav un tas, kam jānotiek ar viņu tajā brīdī, ir nenovēršams. Iespējams viņš, esot bezbailīgs, centās netērēt velti pēdējās dzīves sekundes. Tā mēģinot izvairīties no strīda ar savu dēlu, viņš pirms nāves sakoncentrējās uz kaut ko svarīgu.

Vēdas apgalvo, ka pirmsnāves laiks – tas ir pats galvenais eksāmens. Uz ko mēs koncentrējamies nāves brīdī, to arī sasniedzam nākamajā dzīvē.

Tas apstiprināts „Bhāgavad-gītā” (8.6):

„Par kādu esamības stāvokli cilvēks atceras, pametot ķermeni, o, Kuntī dēls, tādu stāvokli viņš, bez šaubām, sasniegs nākošajā dzīvē”.

SECINĀJUMS: *dziļa laika varenības un nenovēršamības izpratne dod saprātīgu skatu uz pašām bīstamākajām situācijām. Vēl vairāk, cilvēks, kurš saprot laika varenību, zaudē bailes no nāves.*

Laika definīcija

Saskaņā ar vēdiskajiem rakstiem, laiks ir Dieva aspekts, visuma pārvaldītājs, kas cikliski iedarbojas uz visu radīto materiālo, virzot to pretī sairšanai. Laiks materiālajā pasaulē ir pats lielākais sodošais spēks. Laiks vienmēr nepiekāpīgi soda visus, kas nevēlas pakļauties tā gribai. Tā ir, neatkarīga no jebkādiem materiālās pasaules faktoriem, substance, kas ietekmē visa veida materiālo darbību, pati nekad nenokļūstot tās ietekmē. Laiks ir visu materiālo procesu izmaiņu, kas notiek Visumā, savienošais posms. Laiks ir visuresošs un dalās trijās daļās:

- pagātne;
- tagadne;
- nākotne.

Vai reāli eksistē laiks pagātnē, vai tas ir tikai vēsture?

Pagātnes, tagadnes un nākotnes laiks ir īpašs nepārvaramās enerģijas veids, kurš ietekmē pasauli, kurā dzīvojam, un liek tai mainīties.

Lasītājs: Es saprotu, kā mūs ietekmē tagadnes laiks, bet nesaprotu, kā darbojas pagātnes un nākotnes laiks.

Autors: Pirmkārt, parunāsim par pagātnes laiku. Tas darbojas caur mūsu pašu prātu un saprātu. Prāts, kam piemīt smalka (neredzama) materiālā daba, nokļūst pagātnes laika ietekmē caur atmiņu. Atmiņa ir prāta funkcija, kas to saista ar pagātnes laiku. Kad atceramies senus notikumus, pagātnes laiks caur atmiņu izsauc prāta mijiedarbību ar reāliem faktiem, kas notiek pagātnē. Jo bezgrēcīgāks cilvēks, jo skaidrāk viņš spēj uztvert savu pagātni. Ja cilvēks ir svēts, tad viņš spēj redzēt pat savas pagājušās dzīves.

Lasītājs: Interesanti, kā gan prāts caur atmiņu nokļūst pagātnes laika ietekmē? Man šķiet, gluži pretēji – tikai pēc tam, kad atceramies pagātnes notikumus, mēs par tiem domājam. Ar pagātnes laiku tam nav nekāda sakara.

Autors: Jā, varam mēģināt atcerēties pagātni, un, ja mums to izdosies izdarīt, tad nekavējoties pagātnes laiks sāk ietekmēt prātu, mijiedarbojoties ar to caur pagātnes notikumiem. Bez tam, atmiņas par pagātnes notikumiem var ienākt prātā spontāni. Vai Jūs tam piekrītat?

Lasītājs: Jā, bet man tik un tā nav skaidrs, kā pagātnes laiks iedarbojas uz prātu?

Autors: Kad Jūs atceraties pagātnes notikumus, tad vienmēr rodas kaut kāda psihiska reakcija. Šī reakcija ir pagātnes laika un prāta mijiedarbības rezultāts. Prāta un šo notikumu kontakts notiek caur atmiņu, kura spēj iekļūt pagātnē.

Lasītājs: Es domāju, kad reaģējam uz pagātni, tas ir tāpat, kā nosacījuma reflekss.

Autors: Tātad, atcerēties pagātni tas, pēc Jūsu domām, ir nosacījuma reflekss?

Lasītājs: Jā.

Autors: Citiem vārdiem, kontakts ar pagātnes laiku neeksistē, eksistē tikai atmiņa un refleksi uz to, kas tajā uzglabājas?

Lasītājs: Iznāk, ka tā.

Autors: Varbūt tad arī pagātnes laika nav?

Lasītājs: Tas ir kā vēsture, bet reāli tas, protams, neeksistē un mūs neietekmē.

Autors: Tātad arī mēs pagātnē neeksistējam?

Lasītājs: Lūk, ko tas nozīmē: mēs pagātnē neeksistējam, tāpat, kā mēs tajā neatrodamies. Tā vienkārši ir vēsture.

Autors: Tātad pagātnē neviena nav, tieši tāpat kā pagājušā laika reāli nav, vai pareizi?

Lasītājs: Jā, mēs eksistējam tikai tagadnē, un pagātnē neviens neeksistē.

Autors: Tātad viss, ko mēs izdarījām pagātnē, eksistē tikai tagadnē, bet, ja tagadnē nekas no izdarītā nav palicis, tad tas, ko mēs izdarījām vairs neeksistē.

Lasītājs: Es jau teicu, ka viss, ko mēs izdarījām pagātnē reāli neeksistē, tas vienkārši ir vēsturisks fakts.

Autors: Tad nav jēgas sodīt noziedznieku par slepkavību, jo viņš izdarījis to, kas tagad vairs neeksistē – viņš nogalināja un šī cilvēka vairs nav. Vēl vairāk, slepkavas pagātnē nav, viņš eksistē tikai tagadnē. Arī noslepkavotais neeksistē, jo viņu nogalināja pagātnē. Tad kāpēc noziedznieku ietupināt cietumā, jo pēc viņa rīcības nepalika nekādas problēmas?

Lasītājs: Nogalinātā radinieki tomēr atceras par nelaimi un tas viņiem sagādā nepanesamas ciešanas.

Autors: Atceroties radniekus, saskaņā ar Jūsu uzskatiem, tas vienkārši ir nosacījuma reflekss. Viņu nogalinātais radnieks tagadnē neeksistē, jo viņu nogalināja. Tāpat arī pagātnē viņš neeksistē, jo, pēc Jūsu vārdiem, pagātnes nav. Tāpēc nav nekādu problēmu, vienkārši vajag visiem nogalinātā tuviniekiem noņemt uzstādījumu (nosacījuma refleksu) uz radnieka nāvi, lai tik mierīgi dzīvo un neskumst.

Lasītājs: Jūs interesanti runājat. Lai arī tas izklausās pēc neprāta, bet daudzi psihologi tā arī patiesībā uzskata. Bet noziedznieks taču izdarīja noziegumu!

Autors: Kādu gan noziegumu var izdarīt neeksistējošā vietā ar neeksistējošiem cilvēkiem, ja pat tas, kurš izdarīja noziegumu, arī neeksistē?

Lasītājs: Jā, tā noziegumu neizdarīsi.

Autors: Tātad noziedznieku nevajag sodīt.

Lasītājs: Tā daudzi domā – viņš noziedznieks bija agrāk, viņu nesodīja, bet tā kā laiks jau pagājis, tad tagad viņš vairs nav noziedznieks. Pat dažu valstu likumi piedod noziegumus, kas izdarīti pagātnē un par tiem nesoda. Jā, kaut kā atkal sanāk ne pārāk patīkami secinājumi.

Izskatās, ka pagātnes laiks reāli eksistē un ar to ir reāls kontakts. Tāpēc noziedznieku, kurš pagātnē izdarījis noziegumu tik un tā vajag sodīt.

Autors: Jā, tā tas ir, bet saprast visu šo nav vienkārši.

Lasītājs: Pagaidiet, bet, ja pagātnes laiks eksistē, tas nozīmē, ka mēs patiešām varam iemācīties darboties pagātnē?

Autors: Nē, darboties mēs varam tikai tagadnē. Tikai tagadnes laiks dod mums iespēju darboties. Pagātnes laiks uz mums iedarbojas tādā veidā, ka visus notikumus, kas izdarīti pagātnē, vairs neizmainīsi. Tomēr savu ietekmi uz mums tie joprojām atstāj. Pagātnes laiks nedod mums iespēju darboties viņa ietekmes sfērā. Mēs varam darboties tikai tagadnē un nekā savādāk.

Lasītājs: Tātad mēs nevaram ietekmēt pagātnes notikumus, bet tie var ietekmēt mūs. Bet ko darīt, ja pagātnē rīkojos nepareizi? Vai tiešām tādas rīcības sliktā ietekme turpināsies pastāvīgi?

Autors: Nē, rīkojoties dievbijīgi neitralizēsim pagātnes notikumu negatīvo ietekmi uz likteni.

Lasītājs: Tātad tomēr varam ietekmēt rīcību pagātnē.

Autors: Nē, varam ietekmēt tikai pagātnes rīcības sekas, pašus notikumus izmainīt nav mūsu spēkos. Ja dzīvojam pareizi, tad pamazām visas pagātnē veiktās negatīvās darbības neitralizē mūsu labā rīcība tagadnē.

Lasītājs: Vai grēku nožēlošana var neitralizēt slikto rīcību?

Autors: Jā, bet tikai tādā gadījumā, ja patiesi nožēlo grēkus.

Lasītājs: Kā atšķirt patiesu no nepatiesas grēku nožēlošanas?

Autors: Ja grēkus nožēlo patiesi, tad cilvēks nekad vairs līdzīgi negrēkos. Šajā gadījumā, nožēlojot, viņš soda sevi ar spēcīgiem iekšējiem pārdzīvojumiem. Ja cilvēks nožēlo grēkus, lai izbēgtu no soda, tad nožēla nav īsta. Tā vienkārši ir formalitāte un neietver sevī nekādus iekšējus pārdzīvojumus. Visbiežāk cilvēks liekulīgi nožēlojot grēkus atkārto tieši to pašu slikto rīcību, kāda bija arī pirms nožēlas.

No visa iepriekš teiktā, es domāju, kļūst skaidrs, ka pagātnes laika spēks par visām pieļautajām kļūdām uztur atreibības taisnīgumu. Tieši tāpat par labu rīcību laiks vienmēr dod mums atbalstu nākotnē. Tas iedarbojas caur tām iespējām, kuras piedāvā dzīve.

Lasītājs: Atkal pilnīgi nekas nav saprotams.

Autors: Tas nekas, tēma ir sarežģīta, un tās apgūšana prasa laiku. Mēs vēl pie šī jautājuma atgriezīsimies. Tagad izdarīsim sarunas secinājumus par pagātnes laiku un tad apspriedīsim nākotnes laiku.

SECINĀJUMS: cilvēks, kurš apzinājies, ka pagātnes laiks reāli eksistē un mūs ietekmē, no sirds gribēs nožēlot visus savus nepareizos soļus, ko pagātnē izdarījis. Zināšanas par pagātnes laika realitāti jeb eksistenci dos viņam spēku un entuziasmu darīt labus darbus, kas neitralizēs visus pagātnes grēkus. Tādā veidā iegūstot ieradumu darīt labu, viņš vienmēr centīsies dzīvot vispārējai laimei. Tā dzīvojot, cilvēks bez šaubām iemantos laimi.

Nākotnes laiks – vai tiešām tas ir reāls?

Nākotnes laiks reāli eksistē. Tā, piemēram, piedzimšanas brīdī jau precīzi noteikts miršanas datums. Mēs nevaram izmainīt savu atrašanās laiku šajā ķermenī. Taču pa šo laiku varam izdarīt daudz noderīga. Citiem vārdiem, laika sprīdi, ko liktenis ir lēmis, cilvēki nodzīvo dažādi. Vieni paspēj izdarīt daudz derīga, citi dara daudz nejēdzīga, trešie vispār bezmērķīgi nodzīvo tiem atvēlēto laiku. Tiem, kuri likteņa atvēlēto laiku augstu vērtē, ir spēks izdarīt daudz noderīga. Šis spēks rodas pareizas attieksmes pret laiku rezultātā. Tā cilvēki, kuri saprot laika varenību, nodrošina sev laimīgu nākotni.

Lasītājs: Tātad tomēr varam ietekmēt nākotnes laiku?

Autors: Nē, mēs nekad nevarēsim ietekmēt laiku, tas ir stiprāks un varenāks par visiem Visumā dzīvojošiem mirstīgajiem kopā ņemtiem. Tāpēc nekad nevarēsim izmainīt savas dzīves ilgumu. Tomēr varam pagarināt ilgdzīvošanas kvalitāti, kā arī padarīt dzīvi daudz saprātīgāku. Citiem vārdiem, varam nodzīvot dzīvi tā, „lai nebūtu mokoši sāpīgi par bezjēdzīgi nodzīvotiem gadiem”.

Lasītājs: Labs izteiciens, es arī to zinu. Tomēr tik un tā nesaprotu vai mēs ietekmējam nākotni vai nē? Ja varam ietekmēt nākotnes notikumus, tātad varam ietekmēt arī nākotnes laiku.

Autors: Iedomājieties, ka laiks ir okeāns. Varam uzsist pa ūdens virsmu un radīt vilni. Vilnis attālinās. Tieši tāpat mūsu rīcība aiziet nākotnē. Taču varam arī radīt citu vilni, kas pārklās iepriekšējo un neitralizēs tā ietekmi. Atšķirībā no parasta okeāna, laika okeānā visi notikumu viļņi izkārtojoties nākotnē nezūd, bet sastingst, gaidot savu stundu.

Lasītājs: Mēs viļņojam okeāna virsmu, tātad ietekmējam nākotnes laiku?

Autors: Nē, pats laiks ir okeāns. Ko varam izdarīt ar okeānu? Ietekmējam tikai notikumus, kas notiek ar mums, tas ir, uz okeāna virsmas.

Lasītājs: Kā nākotnes laiks mūs ietekmē?

Autors: Mēs pastāvīgi kustamies pa laika okeāna virsmu uz priekšu. Tādā veidā nākotne sagaida mūs, kā noteiktā secībā izkārtoti notikumi. Mēs tuvojamies katram notikumam un sastopam tos, patiesi domājot, ka šie notikumi notiek nejausi.

Lasītājs: Interesanti, iznāk, ka visi notikumi, kas ar mums notiek, atkarīgi ne tikai no pagātnes laika, bet arī no nākotnes?

Autors: Jā, tā tas ir. Mēs varam ietekmēt nākotnes notikumus, kaut kādā mērā neitralizējot pagātnes rīcības ietekmes spēku. Taču nevaram izmainīt savas dzīves ilgumu un tās laika struktūru (katram dzīves etapam ir noteikts laiks). Citiem vārdiem, nākotnes laiks kontrolē mūsu dzīvi ar pilnīgi noteiktiem notikumiem. Tādā veidā nākotnes notikumi ir realitāte, tomēr der zināt, ka tā veidojas no mūsu pagātnes rīcības un vēlmēm. Tāpēc, kamēr notikums vēl nav noticis, mums ir laiks ietekmēt tā nākotnes iedarbības spēku.

Lasītājs: Kas ir dzīves laika struktūra?

Autors: Tā es ērtības labad nosaucu pamatperiodus, kuri mums jānodzīvo. Bet pirms runāt par to, jau tradicionāli izdarīsim sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *cilvēks, kurš saprot nākotnes laika nelokāmību, necenšas pagarināt dzīves ilgumu. Viņš labi saprot, ka tas ir ierobežots. Saprotot, ka cilvēka dzīves dienas ir skaitītas, viņš nevēlēsies pavadīt laiku tukšās plāpās un bezjēdzīgā darbībā. Mēs esam sava likteņa pavēlnieki tieši tik daudz, cik spējam izdarīt kaut ko labu tagad, kaut vai tāpēc, lai nākotne būtu mums labvēlīga. Līdzīga lietu izpratne vienmēr atnes laimi.*

Mēs nevarēsim atcelt dzīves pamatperiodus

Visas izmaiņas, gan fiziskās, gan psihiskās, kas notiek ar dzīvajām būtnēm šajā pasaulē, atrodas laika kontrolē. To ir ļoti viegli saprast izsekojot līdzī cilvēka organisma attīstībai. Ķermeņa attīstība notiek stingrā secībā. Izmaiņas, kas notiek ķermenī var redzēt ne tikai jebkurā dzīvā būtnē, kas dzīvo Visumā, bet arī visās eksistējošās matērijas formās – atomos, molekulās, planētās utt.

Šie secīgo matērijas izmaiņu periodi atkarīgi no laika ietekmes uz Visumu un sastāv no noteiktiem etapiem. Piemēram, cilvēkam, sastopoties ar nākotnes laiku, nāksies iziet cauri sekojošiem etapiem. Sākumā, pēc ieņemšanas, mēs attīstāmies mātes klēpī. Pēc tam secīgi izejam cauri bērnības, jaunības, brieduma un vecuma periodiem, tad atnāk nāve.

Visi šie dzīves periodi ir neizbēgami un notiek laika ietekmē. Tas apstiprināts „Maitreja-Upaniśadās” (6.14):

„Laika ietekmē dzimst visas dzīvās būtnes, laika spēka ietekmē tās sasniedz briedumu un tā ietekmē mirst”.

Pārsteidzoši ir uzzināt, ka visi Visuma objekti iziet tieši tādus pašus etapus, bet viņu dzīves ilgums ir dažāds. Pat molekulām, atomiem un visa veida enerģijām ir savs dzīves ilgums. Arī tās atrodas laika kontrolē. Piemēram, zinātnieki precīzi zina urāna molekulas saīršanas periodu. Urāns ir maziņš atoms, ķīmiskais elements, kas ieņem Mendeļējeva tabulā savu vietu un pat tas nespēj izbēgt no laika spēka. Tas tāpat tiek apstiprināts „Šrīmad Bhāgavatamā” (1.9.14):

„Viss, kas eksistē šajā pasaulē, atrodas neizbēgamā laika kontrolē. Laiks vada visas dzīvās būtnes uz jebkuras šīs pasaules planētas. Tas ar savu spēku nes visu, līdzīgi kā vējš nes mākonī”.

A.Č.Bhaktivendantas Svami Praphupādas komentārs:

„Nepārvaramais laiks (kala) kontrolē pat gaisa darbību, tāpat arī visu citu materiālos elementu darbību.”.

Līdzīgi aprakstīts arī „Mahabharatā”, „Kala-vadā” (12.227.69-98):

„Laiks nemītīgi griežas, neglābsies, kam lemts iet bojā. Laiks nekad nemaldās un neatrodas starp nokļūdušajiem. Tas vienmēr – pats mundrākais starp mundrajiem. Viņu – tālo, pat ļoti cenšoties neviens nevar paredzēt. Viņš – senais, mūžīgais likums, vienādi visa dzīvā zaglis. Laiku nevar apiet un pārkāpt pāri tam arī nevar”.

Lasītājs: Citiem vārdiem, pat planētas iziet dzimšanas, bērnības, jaunības, brieduma, vecuma etapus un piedzīvo nāvi?

Autors: Jā, Jūs visu sapratāt pareizi.

Lasītājs: Vai arī mūsu Zeme bija jauna?

Autors: Jā, saskaņā ar Vēdām, tāpat kā viss Visums, arī Zeme bija jauna. Tagad mūsu Visumam un arī Zemei aizrit brieduma periods.

Lasītājs: Tātad, saskaņā ar vēdiskajām zināšanām, Zeme tika radīta periodā, kad radīja Visumu?

Autors: Jā, tā tika radīta noteiktā Visuma radīšanas etapā un tiks iznīcināta noteiktā tā iznīcināšanas etapā.

Lasītājs: Cik ilgi Visums jau dzīvo?

Autors: Par Visuma dzīves intervāliem mēs parunāsim vēlāk. Tagad, lai būtu vieglāk paskaidrot, es varu pateikt, ja visu Visuma dzīves ilgumu nosacīti uzskatīt par 100 gadiem, tad dotajā brīdī Zeme atrodas savas eksistences 51 gadā.

Lasītājs: Pārsteidzoši, saskaņā ar Vēdām, tā nodzīvojusi pusi savas dzīves.

Autors: Jā, kaut kur tā.

Lasītājs: Es nesaprotu, kā šīs zināšanas par likumsakarīgām izmaiņām, kas notiek ar visiem Visuma objektiem, saistītas ar laimīgas dzīves likumiem.

Autors: Ļoti vienkārši. Katrā noteiktā dzīves periodā cilvēkam jāveic noteikta veida darbība. Tā rīkojoties viņš iegūs laimi.

Lasītājs: Kas gan jādara bērnam?

Autors: Bērnam patstāvīgi neko nevajag darīt, sākumā jānobriest saprātam. Tomēr jārada šķietamība, ka bērns dzīvo patstāvīgu dzīvi. Ja vecāki radīs viņam tādus apstākļus, kuros caur visdažādākajām spēlēm tiks pēfīts kā pareizi dzīvot, tad cilvēka bērnība būs laimīga un nepaies veltīgi.

Lasītājs: Kādos gadījumos būs laimīga jaunība?

Autors: Jaunietim ir jāmacās. Ja bērna vecāki pirmajā vietā liks to apmācību, kas dod izpratni par cilvēka dzīves jēgu un audzina raksturu, tad tāds veiksmīgs bērns izaugs par laimīgu cilvēku. Pirms savam bērnam dot profesionālas iemaņas, vecākiem jāsaprot viņa misija. Katram bērnam kopš pašas dzimšanas ir sava dzīves misija.

Ja vecāki bērnam attīsta saprātīgumu un labu raksturu, tad viņa misija pamazām parādās pati par sevi. No otras puses nevajag jaunieša audzināšanu ierobežot ar visu iespējamo matemātisko, lingvistisko, ķīmisko, fizisko informāciju. Ja vispār nepievērš nekādu uzmanību bērna rakstura audzināšanai un pastiprināti bāž viņa galvā pēc iespējas vairāk dažādu mācību, tad pamazām viņš pavisam pārstās saprast, kas ir viņa misija. Rezultātā, iegūstot visu iespējamo informāciju, viņš tā arī nesapratīs, ar ko viņam šajā dzīvē vajag nodarboties. Tāpēc bērna tikumīgajai audzināšanai jābūt pirmajā vietā, bet viņa profesionālajai izglītībai – otrajā. Kam vajadzīgi speciālisti, kuri nesaprot, kā darbā pareizi uzvesties, un nesaprot savas dzīves mērķi. Viņi, pat piemītot labām profesionālām prasmēm, visiem atnesīs tikai uztraukumus un galu galā kļūs par nelaimīgiem cilvēkiem.

Es šobrīd pat nerunāju par tiem bērniem, kuri tā vietā, lai mācītos izprast dzīvi, visu laiku pavada pie televizora, skatoties, kā pīlēni ar pistolēm dzenas viens otram pakal, vai datorā seko līdzī peļveidīgā cilvēka kustībai. Diemžēl lielākais vairums bērnu šobrīd tieši ar šīm muļķībām nodarbojas. Par kādu gan laimīgu nākotni viņi var sapņot?

Lasītājs: Datorspēles bērnam attīsta izveicību, uzmanības koncentrāciju, attapību, cītīgumu, domāšanas ātrumu. Vai tad tas ir slikti?

Autors: Tas viss, protams, ir labi, bet vajag saprast, kas bērnam ir noderīgāks: būt godīgam vai būt izveicīgam? Uzmanības koncentrēšana cīņā ar apkārtējo pasauli neved pie problēmu risinājuma. Attapība arī mēdz būt dažāda. Dažreiz to sauc par viltību, bet dažreiz – saprātīgumu. Cītīgums, kas vērst, lai audzinātu sevī labas rakstura īpašības, ved pie laimes. Cītīgums, kas vērst uz to, lai kādu uzvarētu vai apmānītu beigu beigās noved pie ciešanām. Ātra domāšana kādreiz ātri palīdz atrast kādā citā nepilnības, bet citreiz otrādi, palīdz ātri izlabot situāciju.

Lielākais vairums datorspēļu bāzētas uz vardarbību un grūtību pārvarēšanu ar vardarbības palīdzību, cīņu, viltību, nekaunību, cietsirdību. Vai tas palīdzēs bērnam būt labam cilvēkam?

Lasītājs: Cik es saprotu, Jūs neesiet pret pašām datorspēlēm, bet pret idejām, kuras tās propagandē.

Autors: Jā, es neesmu pret datoriem, datorspēlēm un televīzijas pārraidēm, esmu pret to, ka mūsdienās visas šīs nodarbes audzina nepavisam ne tās rakstura īpašības, kas darīs bērnu patiesi laimīgu.

Lasītājs: Ko tad darīt – atteikties no tādas datoru un televizoru izmantošanas, lai audzinātu bērnus?

Autors: Tieši tā! Dators un televizors jāizmanto bērnu audzināšanai, nevis tam, lai viņu saprātu virzītu pretī degradācijai. Ja Jūsu rīcībā ir datorspēles un televīzijas pārraides pietiekamā tikumības līmenī, tad tās var izmantot bērnu audzināšanā un apmācībā. Tomēr vislabāk ir pēc iespējas vairāk ar viņu kontaktēties, paskaidrojot un parādot kā kļūt par laimīgu cilvēku.

Lasītājs: Ar ko jānodarbojas cilvēkam brieduma gados?

Autors: Brieduma periodā vajag censties pildīt savus pienākumus pret ģimeni un sabiedrību. Taču pats pirmais pieauguša cilvēka pienākums – pētīt, kas ir cilvēka dzīves jēga.

Lasītājs: Kas tad ir cilvēka dzīves jēga?

Autors: Laimes izpratne, savas garīgās dabas izpēte. Tā par cilvēka dzīves jēgu saka Vēdas.

Lasītājs: Domājiet, ka man šī frāze kaut ko izsaka?

Autors: Jā, es saprotu, ka mana atbilde ir ļoti īsa. Taču, ja vēlaties dzirdēt plašāku atbildi, tad sākumā tam ir jāsaprotamas. Jebkuras dziļas zināšanas prasa iepriekšēju izpēti.

Lasītājs: Pēc Jūsu domām, kas tieši jāstudē, lai varētu pētīt to tēmu, kuru izprast ir katra pienākums?

Autors: Protams, laimīgas dzīves likumi. Tie pamatojas uz Vēdām. Vēdas uzrakstītas tikai ar vienu mērķi – padarīt cilvēkus laimīgus.

Turpināsim mūsu tēmu. Tātad brieduma gados cilvēkam jāstrādā ģimenes un sabiedrības labā un jācenšas izbrīvēt laiku garīgajai praksei, ar kuru nodarboties ir pirmais cilvēka pienākums. Tikai saprotot visus šos jautājumus pareizi, var organizēt laimīgu ģimenes dzīvi. Protams, šī un bērnu audzināšanas tēma prasa atsevišķu izpēti, un nākotnē mēs detalizēti izskatīsim šos jautājumus.

Pusmūžā cilvēks iegūst laimi, ja viņš atmet visus liekos darbus un iedziļinās garīgajā praksē. Tieši tas ir pusmūža cilvēku pirmais pienākums. Tas gudrais cilvēks, kurš to ir sapratis, pat pusmūžā nepaliek vientuļš, bet kļūst visiem vēl nepieciešamāks. Cilvēks pusmūžā, kurš nodarbojas ar īstenās laimes apjēgsmi, var dot katram, kam nepieciešams, ļoti noderīgu padomu.

Lasītājs: Tātad ar vecumu cilvēka pienākumi mainās, un sapratne par to padara cilvēku laimīgu. Ja cilvēks nemaina savu darbību un, neskatoties uz vecumu, turpina darīt to pašu, ko agrāk?

Autors: Ja cilvēks neņem vērā laika ietekmi uz savu apziņu un, neskatoties uz vecumu, turpina nodarboties ar to pašu, ko iepriekš, tad viņu, bez šaubām, gaida ciešanas.

Lasītājs: Vai Jūs variet izstāstīt kādu uzskatāmu piemēru, kas apstiprina šo laimīgas dzīves likumu?

Autors: Tādu piemēru ir ļoti daudz. Piemēram, ja jaunais cilvēks neskatoties uz to, ka viņš jau izaudzis no studenta vecuma, izvairās no praktiskas darbības un turpina studēt dzīvi tikai teorētiski, tad tādas uzvedības rezultātā būs ciešanas. Neskatoties uz savām dziļajām teorētiskajām zināšanām, viņš paliks nepašas. Viņš pilnīgi neko nesapratīs reālajā dzīvē un kļūs par apsmiekla objektu.

Cilvēks, kas sasniedz pusmūža vecumu, turpinot visu brīvo laiku pastiprināti pelnīt iztiku, rīkojas nepareizi. Viņš laupa iespēju palielināt laiku darbam ar sevi, tāpēc neizbēgami saskarsies ar tuvinieku nepateicību. Nevienam no tuviniekiem nesapratīs, ko viņš upurē, noniecinot iespēju pirms nāves attīrīt savu apziņu. Tāpēc satiekoties ar tuviem radniekiem, tādi pusmūža cilvēki ļoti stipri nervozē, dusmojas un apvainojas. Nesaprotot, kam pusmūžā vajag veltīt vairāk uzmanības, brīdī, kad būs jāpamet ķermenis, viņi to darīs dziļā vilšanās sajūtā.

Līdz dzimuma nobriešanas brīdim meitene var spēlēt ar puikām sunīšus, bet pēc tam viņai jāizvairās no pretējā dzimuma, savādāk ar viņu var slikti apieties. Paliekot stāvoklī, sievietei jāsaprot, ka viņa nevar tāpat kā agrāk rosināt un skraidīt uz veikalu pēc produktiem. Ja viņa to nesapratīs, tad bērns var piedzimt nepilnvērtīgs.

Ja māte, nesaprotot, ka viņas bērns jau izaudzis un viņam nepieciešama patstāvība, turpina izturēties pret viņu pa vecam, tad tādas uzvedības rezultātā būs ciešanas.

Lasītājs: Jā, tas viss izskatās pēc taisnības.

Autors: Tad izdarīsim visam teiktajam secinājumus.

SECINĀJUMS: katram jāsaprot, ka ikvienam darbības veidam eksistē noteikts dzīves periods. Ja, neskatoties uz pārmaiņām, kas notiek ķermenī un apziņā, mēs turpinām darīt to pašu, ko iepriekš, tad mūs sagaida neizbēgamas ciešanas. Saprotot šo laimīgas dzīves likumu, var laicīgi sevi sagatavot tām pārmaiņām, kurām dzīvē būs jānotiek. Tā rīkojoties, cilvēks, neskatoties uz grūtībām, kas saistītas ar pārmaiņām, spējīgs izvairīties no stresa un rezultātā palikt nesatricināmi mierīgs un laimīgs.

Tagad, lai varētu turpināt pētīt laimīgas dzīves likumus, kam ir sakars ar laika tēmu, mēģināsim daudz dziļāk izprast pašu jēdzienu „laiks”.

Vai ikviens ir gatavs pieņemt garīgā laika un dvēseles eksistences hipotēzi?

Klasificējot laiku var izdalīt divas tā pamatformas:

1. Mūžīgais (garīgais) laiks. Tā darbība izpaužas garīgajā pasaulē. Tas ir garīgs pēc savas dabas, nekad nezūd un nepārtrauc savu darbību.
2. Otršķirīgais (materiālais) laiks. Tam arī piemīt garīga daba, bet darbojas cikliski un izpaužas tikai materiālajās pasaulēs. Saskaņā ar Vēdām, materiālais laiks ir vien garīgā, mūžīgā laika izpausme materiālajā pasaulē. Šis laika tips sāk savu darbību materiālā Visuma rašanās brīdī un beidz darboties pēc tā iznīcināšanas. Laika periodā, kad materiālais Visums atrodas neizpaustā stāvoklī, otršķirīgais laiks arī ir neizpausts. Otršķirīgajam laikam ir dievišķa, garīga daba, bet tas darbojas cikliski, it kā nebūtu mūžīgs.

Lasītājs: Nu tas jau ir par daudz! „Garīgā pasaule, materiālā pasaule, garīgais laiks, materiālais laiks, Visuma radīšana, Visuma iznīcināšana”. Visi šie termini paši par sevi ir strīdīgi. Ja Jūs uz tiem balstiet sarunu, tad kā man ticēt Jūsu secinājumiem, ja paši postulāti ir absolūti nesaprotami?

Autors: Grūti uzreiz saprast, kas ir garīgā pasaule un ko nozīmē mūsu Visuma neizpaustais stāvoklis. Šajā grāmatā nevarēsim apskatīt visus šos jautājumus. Par garīgo pasauli tomēr uzzināsim sīkāk, bet acīmredzot jau citos izdevumos. Taču kaut ko par šīm tēmām var izstāstīt jau tagad.

Lasītājs: Kāpēc tagad nevaram par to parunāt? Vai informācija par garīgo pasauli ir slepena?

Autors: Jā, tā tas ir. Slepenība slēpjas tajā, ka lielākais vairums cilvēku to nespēj pieņemt kā hipotēzi. Ja runa iet par dvēseles eksistenci vai garīgo pasauli, tad daudzi cilvēki pat dzirdēt to nevēlas.

Lasītājs: Kāpēc tā notiek? Droši vien tas ir uzskatāms fakts, ka nekādas dvēseles un garīgās pasaules vienkārši nav un nevar būt?

Autors: Nē, ne viss ir tik vienkārši. Visbiežāk mēdz būt savādāk. Neko neredzot, izņemot sava materiālā ķermeņa darbību, patiesi uzskatām sevi par šo materiālo ķermeni. Kad ķermenis ir jauns, uzskatām sevi par jauniem. Ķermenis noveco un mēs patiesi ticam, ka novecojam. Ticam šīm mulķībām, neskatoties uz to, ka dziļi sirdī nepiekrītam tam, ka nāksies pārstāt eksistēt. Neredzam savu garīgo dabu un nesaprotam, ka dvēsele nenoveco. Rezultātā, pat viegls mājiens uz dvēseles eksistences iespēju izsauc dusmīgu protestu.

Kas attiecas uz mūžīgo laiku, tad garīgajā pasaulē tas darbojas nedaudz citādāk, kā pie mums, materiālajā pasaulē. Garīgajā pasaulē arī visas dzīvās būtnes ir pakļautas laika kontrolei. Bet atšķirībā no materiālā, garīgais laiks, iedarbojoties uz visu esošo, liek tam kustēties nevis cikliski, bet stingri vienā virzienā. Citiem vārdiem, visas dzīvās būtnes garīgajā pasaulē savā attīstībā pastāvīgi progresē un nekad nemirst (tas viņām ir iespējams, jo tās dzīvo garīgā, nevis materiālā ķermenī). Nepieciešams saprast, ka progress šajā gadījumā nenozīmē novecošanu, bet norāda uz pastāvīgu laimes pieaugumu. Tādā veidā, saskaņā ar Vēdām, tās veiksmīgās dzīvās būtnes, kas dzīvo garīgajā pasaulē, ar katru savas eksistences sekundi izbauda arvien vairāk un vairāk laimes. Pie tam garīgie ķermeņi necieš no pārmaiņām, tie nenoveco.

No otras puses, planētas un viss materiālajā pasaulē eksistējošais atrodas materiālā laika ietekmē. Tieši tāpēc materiālajā pasaulē viss mainās. Visas izmaiņas materiālajā pasaulē notiek tikai materiālā laika ietekmē. Materiālais laiks iedarbojas cikliski uz visu mūsu Visumu, tieši tāpat kā uz citiem materiālajiem visumiem.

Vēdās rakstīts, ka eksistē daudz dažādi materiālie visumi, tāpat eksistē garīgā pasaule, kur darbojas garīgais laiks. Tas nenovecina dzīvās būtnes, bet saglabā sākotnējā izskatā, nepārtraukti vedot pretī bezgalīgi pieaugošai laimei.

Lasītājs: Tas viss izklausās pēc interesantas, gudras pasakas.

Autors: Arī es agrāk tā uzskatīju. Bet daudz sīkāk izpētot vēdiskos rakstus un īsteno garīgo dabu, es sapratu, ka Vēdām nekā kopīga ar pasakām, vai kā pie mums saka, mītiem un leģendām, nav. Ir daudz pierādījumu tam, ka dvēsele un garīgā pasaule ir realitāte.

Lasītājs: Kā Jūs apstiprināsiet vēdiskos uzskatus?

Autors: Visi apstiprinājumu būs Jums pieejami, ja spēsiet pieņemt dvēseles eksistenci kaut vai kā hipotēzi.

Lasītājs: Nu, pieļausim, ka es šo informāciju pieņemu kā hipotēzi.

Autors: Tādā gadījumā Jūs neko nesapratīsiet. Vajag nevis „pieļausim, pieņemu”, bet patiesi pieņemt dvēseles eksistences hipotēzi, tikai tad atklāsies šī jautājuma jauni izpētes horizonti.

Lasītājs: Kādi tad horizonti, pēc Jūsu viedokļa, man būs jauni?

Autors: Saprotot, ka dvēseles eksistence ir realitāte, agrāk vai vēlāk Jūs spēsiet uzzināt arī tās pētīšanas metodes. Jums atklāsies fakts, ka neviens un nekad nevarēs izpētīt dvēseli ar to metožu palīdzību, kuras mums piedāvā materiālā zinātne ar tās materiālajām ierīcēm un eksperimentiem. Dvēsele ir nemateriāla pēc savas dabas, tāpēc ar materiālu ierīču palīdzību nevar noteikt kā tā darbojas. Tāpat nav jēgas pētīt tās darbību ar materiālo likumu mērauklām, ar kurām mūsdienīgu zinātne šobrīd operē.

Lasītājs: Ja pavisam jāatsakās no zinātnes pakalpojumiem, kā tad pētīt dvēseli?

Autors: Ir tikai viens dvēseles pētīšanas veids – sekot cilvēku instrukcijām, kuri ar Vēdu un kvalificētu skolotāju palīdzību to jau pietiekami izpētījuši. Lai pētītu dvēseli, sevi pašu vajag padarīt par ierīci. Mums ir garīga daba, tāpēc, nodarbojoties ar garīgu praksi, varam attīrīt savu apziņu tik daudz, ka parādīsies iespēja pētīt dvēseli. Katrs nopietns cilvēks var reāli iegūt kaut kādu dziļu garīgu pieredzi. Garīgās prakses pieredze nekavējoties izkļiedīs visus materiālos priekšstatus par dzīvi.

Lasītājs: Ko Jūs domājat, runājot par garīgo pieredzi?

Autors: Kad cilvēks izbauda tūkstošreiz lielāku laimi par jebkuru materiālo laimi, kad cilvēks sajūt sevi mūžīgu, kad viņš ir spējīgs saprast atšķirību starp sevi un materiālo ķermeni, kurā viņš atrodas, tā arī ir garīgā pieredze. Tās klātbūtnē parādās spēcīga sajūta, ka mums tomēr ir garīga, nevis materiāla daba.

Lasītājs: Kad parādās ne tikai sajūta, bet arī nelokāma sapratne par to, ka tā tas arī ir?

Autors: Tas notiks tikai tādā gadījumā, kad cilvēks sevi reāli redzēs kā dvēseli. Pēc tam, patrenējoties, viņš ieraudzīs, ka dvēsele atrodas ne tikai viņa ķermenī, bet arī visu dzīvo būtnu ķermeņos. Piemēram, tāds cilvēks spēj ieraudzīt dvēseli pat skudru un sienāžu ķermeņos.

Lasītājs: Viņš dvēseli reāli redzēs vai kaut kādā veidā spēs iedomāties, ka tā ir?

Autors: Nē, viņš neko neizdomā un neiedomājas, viņš visu reāli redz tieši tāpat, kā Jūs šobrīd redziet mani, savu sarunu biedru.

Lasītājs: Kāpēc tad es vai, piemēram, mani paziņas nekad neesam redzējuši dvēseli?

Autors: Tāpēc, ka tam nepieciešams attīstīt garīgo redzi. Garīgā redze nav saistīta ar mūsu materiālajām acīm. Tikai tīrs, bezgrēcīgs prāts, pats, bez acu palīdzības, ar savu garīgo redzi uztver garīgos objektus, kaut ārēji šķiet, ka šis cilvēks uz pasauli skatās tāpat, kā visi pārējie. Taču, lai iegūtu tādu redzi, jāklūst pilnīgi bezgrēcīgam. Tāpēc dvēseles eksistences hipotēzes pieņemšana uzliek pienākumu attīrīt savu apziņu no grēkiem. Citiem vārdiem, visi cilvēki, kuri tiešām atzīst dvēseles eksistences hipotēzi, agri vai vēl klūst par taisniem cilvēkiem un cenšas

dzīvot bezgrēcīgu dzīvi. Tādi ir priekšnosacījumi, lai varētu pētīt dvēseli. Ja mēs darbojamies savādāk, tad ieraudzīt dvēseli nav nekādu izredžu. Jebkurai zinātnei nepieciešama noteikta kārtība, lai varētu veikt eksperimentus.

Lasītājs: Šķiet, ka ļoti grūti nodarboties ar to zinātni, par kuru Jūs man stāstījāt. Padomā tikai – tās detalizētai izpētei nepieciešams kļūt bezgrēcīgam. Kur tagad lai atrod bezgrēcīgus cilvēkus?

Autors: Kurš meklē, vienmēr atrod. Bezgrēcīgi cilvēki eksistē, bet tas ir liels retums un atrast viņus ļoti grūti. Taču Vēdas dod zināšanas par to, kā un kur viņus meklēt.

Lasītājs: Kā tad viņus meklēt?

Autors: Sākumā jāizpēta svētas personības rakstura īpašības. Tā arī ir ļoti dziļa un nopietna zinātne.

Lasītājs: Vai bez šīs zinātnes es nevarēšu ieraudzīt svētu personību?

Autors: Nē, redzēt, protams, var jebkuru personību, bet, lai varētu tajā atpazīt svētu cilvēku nepieciešama augsta kvalifikācija.

Lasītājs: Kaut ko es te nesaprotu, kāda gan kvalifikācija nepieciešama? Pieņemsim, ja cilvēks ir ļoti mācīts, tad to var redzēt jau pa kilometru – viņam ir ļoti svarīgs izskats un stāja.

Autors: Nejauciet lepnību par saviem sasniegumiem ar svētumu. Galvenā svētā īpašība ir vienkāršība, tāpēc svētu cilvēku parasti ir grūti ieraudzīt.

Lasītājs: Tagad skaidrs. Tad kas par lietu, pētām zinātni par svētas personības īpašībām.

Autors: Lai varētu pētīt svētas personības īpašības, sākumā jāsaprot, ka ir nepieciešamība tiekties pēc svētuma. Citādi mēs nekad neticēsim, ka kādreiz kāds pēc tā pa īstam tiecās un tāpēc kļuva svēts. Citiem vārdiem, lai tiektos pēc svētuma jāsaprot, ka tas vienmēr nes laimi. Tādā veidā mums vispirms labi jāizpēta laimīgas dzīves likumi.

Lasītājs: Jā, turpināsim pētīt.

Autors: Sākumā izdarīsim visa teiktā kopsavilkumu.

SECINĀJUMS: *vēlme saprast, ka laikam un arī mums piemīt garīga daba, agri vai vēlu noved pie apjēgsmes, kā var pētīt dvēseli. Dvēseles izpētīšana iespējama tikai ar garīgās prakses palīdzību. Tiem, kuri nopietni sāk nodarboties ar garīgo praksi, nekavējoties parādās milzīgs entuziasms dzīvot pareizu, taisnu dzīvi. Visi, kuri sistemātiski pēta savu garīgo dabu, agri vai vēlu pilnībā attīrās no grēkiem. Kļuvis bezgrēcīgs, cilvēks iegūst neizsakāmu laimi un kļūst spējīgs ieraudzīt visu dzīvo būtņu garīgo dabu. Laikam ir divi darbības veidi (aspekti):*

1. *pavēlošais;*
2. *pakļaujošais.*

Apskatot tēmu „laiks”, mēs jau pietiekami detalizēti skārām šos jautājumus. Tomēr der īpaši pie tiem pakavēties, jo tas palīdzēs saprast daudzus jautājumus, kas skar mūsu dzīvi.

Pavēlošais laika aspekts

Laiks dabīgā veidā pārvalda mūsu dzīvi. Vēdās Sauli sauc par kala-čakru (laika ratu). Tā kustība vada mūsu dzīvi. Kad pienāk nakts, organisms sāk pieprasīt miegu. Dienā grūti gulēt, tāpēc nākas ar kaut ko nodarboties.

Mēs vienmēr, paši to neievērojot, pakārtojamies laika cikliskajai darbībai šajā pasaulē. Piemēram, lai paēstu augļus mums jāpagaida, kamēr pienāks to nobriešanas laiks. Krievijas vidusdaļā jaunos kartupeļus var ēst tikai vasaras otrā pusē, un arī tas ir ierobežojums, ko mums uzliek laiks. Arī bērniem dažādas lietas vajag mācīt dažādā laikā. Dažreiz bērni grib vadīt automašīnu vai atdarināt pieaugušos vēl kaut kā citādi. Bet vecāki viņiem stingri pasaka – kad pienāks laiks, tad arī varēsi to darīt. Vai, piemēram, sievietei nav vēlams ieņemt bērnu ātrāk par noteiktu laiku, tieši tāpat, ja bērnu radīšanas periods beidzies, viņa vairs nevarēs palikt stāvoklī.

Visi šie faktori stāsta par to, ka laiks pavēl un tam pāri nepārlēksi. Ja cilvēks pamēģinās kaut ko darīt pirms laika, tad viņš izskatīsies pēc muļķa.

Lasītājs: Zēna vai meitenes ieņemšana arī ir kaut kā atkarīga no laika vai tā vienkārši ir nejaušība?

Autors: Nejaušību šajā pasaulē nav. Jebkurš notikums, kas notiek mūsu dzīvē ir likumsakarīgs. Kas attiecas uz bērnu ieņemšanu, tad vēdiskajā astroloģijā eksistē vesela sadaļa, kas paskaidro kā to pareizi darīt. Izrādās, pētot Vēdas, var izplānot ģeniāla bērna piedzimšanu. Bez tam, zinot sievietes mēnešreižu hormonālo ciklu un Mēness kustības ciklu, vēdiskais astrologs var diezgan precīzi izskaitļot, kad tiks ieņemts zēns un kad – meitene. Piemēram, Vēdas norāda, ka viena no likumsakarībām ir tāda, ka pāra dienās skaitot, no sievietes menstruālā cikla pirmās dienas, pārsvarā tiek ieņemti zēni, bet nepāra dienās – meitenes. Zēna ieņemšanai labvēlīgas ir sestā, astotā, desmitā un divpadsmitā diena no pirmās menstruālās cikla dienas. Meiteņu ieņemšanai – septītā un devītā diena no pirmās menstruālās cikla dienas.

Tādā veidā zinot likumsakarības, kuras mums diktē laiks, var plānot bērnu ieņemšanu. Taču cilvēkam, kurš neciena laiku un dzīvo kārtības trūkumā, pat pēc daudzkreizējiem pieredzējuša astrologa aprēķiniem nav lemts iemācīties plānot bērnu dzimumu. Pat vēl vairāk, diez vai viņam izdosies iegūt labus bērnus, tieši tāpat kā neizdosies sasniegt kaut kādu nebūt citu laimi.

Lasītājs: Kas tas par kategoriskumu?

Autors: Šis skarbaiss apgalvojums saistīts ar to, ka vienmēr jāņem vērā laika pavēlošas spēks. Ja to kaut kāda iemesla dēļ neizdevās ievērot, tad neskatoties uz atnākušajām ciešanām, vajag saņemt spēkus un paklausīt pakļaujošajam (sodošajam) laika aspektam. Ja cilvēks dziļi izprot šos jautājumus, tad ciešanas viņu neskars.

Lasītājs: Atkal nav skaidrs: „pavēlošais, pakļaujošais laika aspekts”. Vai var paskaidrot kaut kā vienkāršāk?

Autors: Pavēlošais laika aspekts skaidri parāda kādā laikā un ko vajag darīt. Taču tie cilvēki, kuri nesaprot laika varu, bieži nepiešķir lielu nozīmi tā varenajam spēkam. Citiem vārdiem, viņi neatzīst laika pavēlošo funkciju mūsu dzīvē.

Rezultātā, spēkā stājas laika pakļaujošais aspekts. Tas nemanāmi sāk mainīt pasaules uztveri, un notikumu gaita kļūst daudz cietsirdīgāka un nepielūdzamāka. Piemēram, pakļaujošā laika aspekta iedarbības rezultātā cilvēkam zūd notikumu skaidra sapratne, citiem vārdiem, intuīcija. Bez tam, bieži mēdz būt tā, ka kaut kādi sākumi var kļūt par ļoti lielu problēmu.

Pakļaujošais laika aspekts dezorientē cilvēku un viņš nespēj reaģēt uz tām pārmaiņām, kas notiek viņa dzīvē. Tā, piemēram, cilvēks, kurš nav dziļi apzinājies kā laiks diktē mums savu gribu, nevarēs saprast, ka pienācis viņa nāves laiks.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ja pakļaujošais laika aspekts ar savu sodošo spēku neietekmēs apziņu, tad varēs nojaust par nāves tuvošanos?

Autors: Gudrais, kam piemīt zināšanas par laika varenību, parasti paredz savas aiziešanas no šīs pasaules datumu.

Lasītājs: Nu, bet visiem pārējiem diez vai tas ir pieejams, vai ne?

Autors: Kaut kādā mērā mēs varam nojaust ķermeņa nāves tuvošanās datumu, bet tādēļ vajag iemācīties cienīt laiku.

Lasītājs: Kā vienkāršs, laika varenību cenošs cilvēks var apzināties nāves tuvošanos?

Autors: Izrādās eksistē īpašas pazīmes, kas liecina, ka cilvēkam pienācis laiks mirt. Tās ir:

- stipri zūd interese par dzīvi;
- kļūst trula pasaules uztvere;
- ēdot pazūd garšas izjūtas;
- visi tuvie cilvēki negaidīti šķiet tāli;
- parādās neizbēgamības sajūta;
- parādās vēlme nožēlot grēkus;
- atnāk mūžības sapratne.

Tāpat ir arī fiziskie kritēriji:

- kļūst asāka oža;
- acu skatiens kļūst klāt neesošs;
- pazūd sejas mīmika;
- ķermenis kļūst svešs (kokains).

Protams, šie simptomi var parādīties daudzās smagās slimībās, tomēr to klātesamība un īpaša iekšējā sajūta piespiež cilvēku saprast, ka viņa stunda ir tuvu.

Taču, ja cilvēks neatzīst laika pavēlošo aspektu, tad, pat zinot visus šos kritērijus, viņš nespēs atklāt to nozīmi. Tādi cilvēki vai nu ļoti krīt panikā, kad nekas īpaši šausmīgs nenotiek, vai gluži pretēji, neievēro savas nāves acīmredzamos vēstnešus. Tiem, kuri ar cieņu izturas pret laiku un visu mūžu cenšas visu darīt īstajā laikā, kādu brīdi pirms nāves kļūst zināms, kad nāksies atstāt šo pasauli. Tas notiek vai nu saprotot iepriekš nosauktos simptomus, vai nu redzot nozīmīgus sapņus, vai vēl kaut kādā veidā.

Lasītājs: Tomēr paskaidrojiet, lūdzu, vēlreiz, ko nozīmē pavēlošais laika aspekts?

Autors: Tas ir spēks, kurš norāda, ka steidzami vajag nodarboties ar to vai citu lietu. Tas caur intuīciju, garastāvokļa maiņu, negaidītu optimisma zudumu, rūpju parādīšanos utt., norāda par nepieciešamību veikt kaut kādas darbības.

Lasītājs: Citiem vārdiem sakot, ja sievietei pienācis laiks ieņemt bērnu, tad viņai to priekšā pateiks intuīcija, raizes utt., tāpat tās zīmes, kuras viņas apziņai dos pavēlošais laika aspekts. Vai es pareizi sapratu, kā tas darbojas?

Autors: Jā, Jūs visu aprakstījāt ļoti precīzi. Tagad varam izdarīt visa teiktā secinājumus.

SECINĀJUMS: *tādā veidā laika pavēlošais aspekts ieliek mūs noteiktos eksistences rāmjos. Tas norāda, ka pienācis laiks pildīt tos vai citus pienākumus. Taču mums ir izvēles brīvība, pakļauties tam vai nē. Tiem, kuri nav pakļāvušies laika pavēlošajam aspektam, pēc tam ir darīšanas jau ar laika pakļaujošo aspektu. Kad sāk darboties laika pakļaujošais aspekts, tad attiecībās ar to mums vairāk nav nekādas brīvās izvēles. Šajā pasaulē laimīgs būs tikai tas, kurš,*

saskaroties ar laika pavēlošo aspektu, nekavējoties sāk pildīt savus pienākumus. Saprātīgs cilvēks negaidīs, kad sāks darboties laika pakļaujošais aspekts, kurš nes sev līdzī nēnovēršamas ciešanas.

Laika pakļaujošais aspekts

Mēs varam, nepieciešamības gadījumā vai arī pēc savas gribas, atteikties izpildīt laika gribu. Tādā gadījumā neizbēgami būs darīšanas ar laika pakļaujošo aspektu. Laika pavēlošā aspekta darbība vairāk vai mazāk ir skaidra: naktī gribas gulēt, dienā – rosīties. Bet ko nozīmē „laika pakļaujošais aspekts”? Kas gan mūs var piespiest no rīta celties no gultas? Gribu – guļu, gribu – ceļos, pats sev saimnieks. Izrādās, ka ne vienmēr laiks mūs pakļauj ar savu spēku acīmredzami un tāpēc rodas iespaids, ka šajā pasaulē viss ir atļauts. Piemēram, Saule no rīta nevilks mūs ārā no gultas, bet ja ilgi vārtīsimies, tad pamazām sāks sāpēt mugurkauls, pazemināsies fiziskais tonuss, sabojāsies garastāvoklis.

Eksistē daudz pazīmju, kas norāda uz to, ja nepakļausimies laikam, tad ciešanas ir neizbēgamas. Piemēram, cilvēkam, vēlu ceļoties no gultas, garantēts ir augsts vai zems asinsspiediens, tas nozīmē asinsvadu tonusa regulācijas traucējumus, imunitātes pazemināšanos, mugurkaula un locītavu slimības. Ejot vēlu gulēt, pamazām attīstās psiķes vājums.

Jebkura veida darbība, vai tā būtu ēšana vai atpūta, atrodas laika stingrā uzraudzībā. Tāpēc mēs īpaši pakavēsimies pie visām šīm pakļaujošā laika detaļām „Dienas režīma” sadaļā.

Lasītājs: No Jūsu vārdiem rodas iespaids, ka šī pasaule pilna ar vardarbību, bet nevis ar tik vēlamo taisnību. Viens solis sānis un tevi brīdina, ka tur nedrīkst iet, otrs sānis un neizbēgams sods. Kur tad te ir laimīgas dzīves taisnīgie likumi?

Autors: Ja būtu citādi, tad ciešanu būtu daudzas reizes vairāk. Bieži mēs laimi meklējam ne tur, kur vajag un varam aiziet uz nepareizo pusi tik tālu, ka pēc tam ciešanām nebūs ne gala, ne malas. Tāpēc daba radījusi speciālus mehānismus, kas paziņo par briesmām. Vienkārši jāsaprot kā tie darbojas.

Lasītājs: Tomēr redzam, ka daudzi cilvēki stipri un ilgi cieš. Kā Jūs izskaidrosiet to faktu, ka šie brīdinājuma mehānismi uz viņiem nedarbojas?

Autors: Darbojas, bet lielākais cilvēku vairums neizdara secinājumus pēc kontakta ar laika pavēlošo aspektu. Vēl vairāk, pat ciešot kontaktējoties ar tā pakļaujošo aspektu, viņi turpina darīt visas iespējamās muļķības. Tāpēc ir tik daudz narkomānu, izvirtuļu, dzērāju, lieķēžu un pašnāvnieku, kuri neizsakāmi ciešot tomēr neizdara no rūgtās pieredzes pareizus secinājumus.

Lasītājs: Ar narkomāniem viss skaidrs, bet kādas papildus ciešanas ir pašnāvniekam?

Autors: Cilvēka dzimšana un nāve atrodas laika stingrā kontrolē un, ja mēs mēģinām pretoties šai kontrolei, tad rodas lielas grūtības. Paši sevi nedzemdējam un pamest ķermeni pēc savas iegribas mums arī nav tiesību.

Piemēram, Vēdas apgalvo, ja cilvēks izdarījis pašnāvību, tad saskaņā ar likteni, kamēr nepienāks viņa laiks pamest mūsu planētu, viņš paliks te dzīvot smalkajā ķermenī vai, kā tautā saka, spoka ķermenī. Šajā stāvoklī cilvēks visu uztver, bet nevar rīkoties vai kontaktēties ar apkārtējiem cilvēkiem. Tā, neizsakāmi ciešot no šī nedabīgā stāvokļa, paredzētajā laikā pamet savu atrašanās vietu un dodas turp, kur drīzumā viņš saņems jaunu ķermeni. Tādā veidā laiks pavēloši regulē mūsu dzimšanu un nāvi. Līdzīgi dvēseles pārdzimšanas jautājumi tiks izskatīti „Karmas likumu” tēmā.

Lasītājs: Tomēr īsumā pastāstiet, kur ir atšķirība savas nāves uztverē starp tiem, kas pakļaujas laika likumiem un tiem, kas nepakļaujas?

Autors: Vēdas norāda, ka tie cilvēki, kuri uzticīgi kalpo taisnībai un ar mīlestību pielūdz Dievu, pamet savu ķermeni nedaudz savādāk, nekā tie, kuri cenšas turēties pretī laika gribai un dzīvo ietiepīgi, uzskatot sevi par likteņa saimniekiem.

Pirmajiem nāve atnāk kā kaķene, kas ar rūpēm paņem savus kaķēnus. Kaķēni, lai arī tos ņem aiz skausta, jūt aizsardzību un rūpes.

Otrajiem nāve atnāk kā tā pati kaķene, bet ņem aiz skausta savu upuri ne kā padevīgu kaķēnu, bet kā nāvīgi nobiedētu peli. Vieni pamet savu nevajadzīgo ķermeni ar smaidu uz lūpām, citi – šausmīgās bailēs.

Tādā veidā, pati riskantākā lieta šajā pasaulē ir mēģinājums pajokot ar laiku.

Lasītājs: Kaut ko es nesaprotu, kā var nomirt ar smaidu uz lūpām? To var redzēt tikai filmās par pilsoņu kara varoņiem, bet realitātē, kam gan patīk mirt?

Autors: Nāves brīdī cilvēks asi nojauš, kas ar viņu notiks tālāk. Tāpēc cilvēki, kuri dzīvo grēcīgu dzīvi mirstot ļoti mokās. Bet paņemsim citu situāciju, kad cilvēkam pēc ķermeņa nāves jānonāk garīgajā pasaulē. Garīgās pasaules uztvere atnes neizmērāmu laimi. Tāpēc cilvēks, kurš pirms nāves jūt kaut atblāzmu no garīgās laimes, pilnībā aizmirst par to, ka atrodas nāves priekšā. Ko gan teikt par tiem, kuri nāves brīdī atrodas garīgajā transā vai, runājot Vēdu vārdiem, samadhi stāvoklī. Tādi cilvēki pat nāves brīdī izjūt neierobežotu laimi.

Lasītājs: Tātad ar grūtu nāvi pakļaujošais laika aspekts nežēlīgi soda tos, kuri nevēlējās pakļauties viņa gribai?

Autors: Jā, tā tas ir.

Lasītājs: Es saprotu, ka sodam var būt audzinošs spēks. Bet kāpēc gan varenajam laikam sodīt cilvēku pašā pēdējā brīdī, kur gan te ir taisnība?

Autors: Neaizmirstiet, ka mēs dzīvojam mūžīgi. Tam, kurš tika sodīts nāves brīdī, būs spēcīgas zemapziņas bailes atkal darīt tās pašas muļķības, kuras viņš darīja iepriekšējā dzīvē. Mēs zinām, ka mazi bērni, uztverot, pēc mūsu domām, kaut ko nenozīmīgu, var no tā ļoti stipri baidīties, daudz vairāk nekā no visa cita.

Tādā veidā laiks tieši vai netieši liek mums sekot laimīgas dzīves likumiem. Pat pati doma par to, personīgi man, dod daļu optimisma.

Lasītājs: Sakarā ar šiem faktiem man optimisma nav kļuvis vairāk, bet cerēsim, ka kaut kad tas notiks.

Autors: Tieši tāpēc mēs pētām laimīgas dzīves likumus. Izdarīsim sarunas secinājumus.

SECINĀJUMI: laiks savā pakļaujošajā aspektā tuvina mūs laimei daudz ātrāk, kā jebkurš cits spēks šajā pasaulē. Bet diez vai kāds gribēs satikties ar laiku, kurš spēlē šādu lomu. Skarbie soda mēri ir noderīgi, bet nepatīkami. Tikai bezgrēcīgi cilvēki nebaidās laika pakļaujošā aspekta, jo tas viņus nesoda, bet atbalsta. Šīs tēmas dziļa izpratne iedvesmo darīt visu pareizi un tādā veidā izvairīties no ciešanām.

Visuma laiks

Atkarībā no tā, kādā Visuma daļā atrodas dzīvā būtne (dvēsele, kas iemiesota jebkādā ķermenī), izmaiņas tās organismā notiks dažādā ātrumā. Ja atrodamies uz zemākajām planētām, tad izmaiņas organismā notiek ļoti ātri. Ja dzīvojam uz vidējām planētām, tad izmaiņas notiek

vidējā ātrumā. Ja iemiesosimies uz augstākajām planētām, tad izmaiņas organismā notiks ļoti lēni. Tieši tāpat laiks šajos Visuma līmeņos iedarbojas arī uz visiem pārējiem procesiem, tajā skaitā arī uz planētu novecošanos un pat uz atomiem.

Lasītājs: Fantastikas filmās rāda, kā cilvēki lido uz citām planētām. Tas var kļūt par realitāti vai tā arī paliks fantāzija?

Autors: Kopumā mūsu Visumā pastāv četrpadsmit līmeņu planētu sistēmas vai, kā saka mūsu zinātnieki, galaktikas. Mēs dzīvojam septītajā līmenī, tas ir, kaut kur pa viduci. Mūsu Visuma robežās, es domāju, kaut kādas pārvietošanās ir iespējamas, bet lai nokļūtu citā galaktikā, jāmaina ķermenis. Dažādos planētu sistēmu līmeņos matērijai ir savs īpašais blīvums un tāpēc mums tur nav nekādu iespēju dzīvot.

Lasītājs: Katrā ziņā var taču radīt kaut kādus mikroapstākļus?

Autors: Visdrīzāk, ka nē. Piemēram, kosmosa kuģa un visa tā satura blīvums, lidojot uz daudz augstāku galaktiku, samazināsies. Vai gluži pretēji, laižoties uz Visuma zemākajiem apgabaliem kosmosa kuģis kļūs blīvāks, kas novedīs pie cilvēku dzīvei nepieciešamo apstākļu iznīcināšanas.

Lasītājs: Cik ļoti paātrināsies laiks, ja, lai arī teorētiski, mēs pacelsimies uz daudz augstāku galaktiku?

Autors: Ja gribas iegūt vismaz kaut kādu sapratni par šīm noslēpumainajām parādībām, tad mēģināsim iedomāties sekojošo. Saskaņā ar Vēdām, viena laika sekunde uz Brahmaloķas – mūsu Visuma visaugstākās planētu sistēmas – vienāda ar vienu gadu uz Zemes. Uz šīs planētas dzīvo tikai svētie gudrie.

Nedaudz zemāk, uz Indraloķas, diena ir vienāda ar Zemes gadu. Uz tās dzīvo pusdievi vai dzīvās būtnes, kuras apveltītas ar spējām un varenību pārvaldīt daudzus procesus mūsu Visumā. Visums dzīvo pēc tādiem pašiem cikliem, kā Zeme, tas nozīmē, tajā eksistē sezonu maiņa. Pusdievi, tāpat kā mēs, pa naktīm guļ. Viņu nakts, pēc Zemes laika, parasti sākas jūlija vidū un beidzas novembra vidū. Pārsteidzoši, ka pat tad, kad viņi guļ, visi Visuma procesi turpina noritēt ar tādu pašu precizitāti. Tāda ir šīs pasaules dievišķās uzbūves varenība. Pusdievu (vai mūsu Visuma menedžeru) nakts saucās čaturmasja, kas burtiski no sanskrita tiek tulkots kā četri mēneši. Čaturmasjā ļoti labvēlīgi veikt askētiskus varoņdarbus (labprātīgi atteikties no komforta garīgā progresā vārdā).

Lasītājs: Vai mūsu sezonām līdzīgas ir arī visā Visumā?

Autors: Visums dzīvo cikliski, līdzīgi tiem cikliem, kādi ir uz Zemes. Visumā ir dienas un nakts, kā arī gadalaiki. Pēc viena šo laikmetu cikla (piemēram, pēc vienas Visuma dzīves dienas) notiek tā daļēja iznīcināšana. Šajā laikā tas atpūšas un attīrās. Tad sākas jauns cikls. Atkal viss rodas un attīstās. Es, atsaucoties uz Vēdām, tūlīt īsumā aprakstīšu šos laikmetus.

1. Pirmais laikmets saucas **Satja-juga (Zelta laikmets)**. Tas tiek salīdzināts ar pavasari un ilgst 1728000 gadus. Raksturīgs ar to, visiem Visuma iedzīvotājiem spilgti izteiktas ir četras pozitīvās rakstura īpašības: askētisms, tīrība, žēlsirdība un taisnprātīgums. Tāpat tas atšķiras ar to, ka faktiski nepastāv gara tumsība un netiklība.
2. Nākošais laikmets, **Treta-juga (Sudraba laikmets)**, tiek salīdzināts ar vasaru, tā ilgums 1296000 gadi. Šajā laikmetā parādās netiklība. Dzīvajām būtnēm, kas tajā laikā dzīvo Visumā, piemīt par vienu labu īpašību mazāk un laikmetam raksturīga tīrība, žēlsirdība un taisnprātīgums.
3. **Dvapara-juga (Bronzas laikmets)** tiek salīdzināts ar rudeni. Šajā laikmetā var novērot vēl lielāku tikumības un reliģiozitātes kritumu, pie tam, netiklība tikai pieaug. Šis periods ilgst 864000 gadus un laikmetam raksturīga žēlsirdība un taisnprātīgums.

4. Un galu galā iestājas **Kali-juga (Dzelzs jeb strīdu laikmets)**. Tas tiek salīdzināts ar ziemu. Vēdas norāda precīzu šī laikmeta sākšanās datumu. Iedomāieties sekojošu skatu: pusnakts meridiānā Udždžainā Indijā 3102.gada 18.februārī pirms mūsu ēras. Septiņas planētas, ieskaitot Sauli un Mēnesi, nav redzamas tāpēc, ka tās izkārtušās vienā līnijā, ja skatās no Zemes otras puses. Tieši tajā brīdī, nedaudz vairāk kā 5104 gadus atpakaļ, sākās tieši tas laikmets, kurā mēs tagad dzīvojam. Tam raksturīgs, ka no četrām galvenajām tikumības formām, kas nosaka cilvēku dievbijību, atlicis tikai taisnprātīguma spēks. Bet pat taisnprātīgums mūsu laikā piemīt nebūt ne visiem cilvēkiem. Šo laikmetu sauc arī par degradācijas laikmetu, jo tas ir pārpilns ar strīdiem, gara tumsību, bezdievību un grēkiem. Šajā jugā patiesa tikumība praktiski neeksistē. Kali-juga ilgst 432000 gadus. Šajā laikmetā tik ļoti pieaug netiklība, ka tā beigās Visums daļēji iznīcinās un tad atkal sākas jauna Satja-juga.

Lasītājs: Lūk, tev arī laimīgas dzīves likumi! Kāda gan var būt laime, ja priekšā – viena vienīga degradācija?

Autors: Ne viss ir tik bezcerīgi. „Bhavišja-purānā” (pareģojošajās Vēdas) tiek runāts par to, ka pat Kali-jugā var sastapt periodisku Zelta laikmeta ielāsmošanos. Interesanti zināt, ka viens no tādiem labvēlīgajiem periodiem sākās nedaudz vairāk kā 500 gadus atpakaļ un ilgs tikai 10000 gadus. Šajā periodā pamazām visa tikumība atkal parādīs savu spēku.

Lasītājs: Kaut kā pagaidām nav redzams, ka sākusies Zelta laikmeta atblāzma.

Autors: Jā, ārēji viss pagaidām ir neredzams, bet progress parādās nevis no ārpuses, bet caur tām pārmaiņām, kas notiek cilvēkos. Tagad uz Zemes palēnām sāk iemiesoties cilvēki, kuri ļoti interesējās par garīgo praksi, pamazām viņu klūs aizvien vairāk un vairāk.

Lasītājs: Tātad šajā laikmetā ne visi progresēs?

Autors: Vēdās tiek norādīts, ka tikai tie cilvēki, kuri spēs saprast progresa noslēpumu šajā degradācijas laikmetā, spēs, neskatoties uz visām grūtībām, turpināt savu ceļu pie patiesības.

Lasītājs: Vai Jūs variet man atklāt šo noslēpumu?

Autors: Kā jau es teicu, nekādu noslēpumu nav, visa problēma ir tajā, vai Jūs spēsiet saprast šīs patiesības. Vēdu secinājums, kā progresēt mūsdienās, ir vienkāršs. Vajag pazemīgā prāta stāvoklī un labsirdīgā attieksmē pret visām dzīvajām būtnēm, ar mīlestību un uzticību atkārtot Dieva svētos vārdus. Saskaņā ar Vēdām, Dievam ir daudz vārdu, ar kuriem Viņš parādās Visumā un pat uz mūsu Zemes. Piemēram, sanskritā ir lūgšana, kas sastāv no 1000 dažādiem Dieva svētajiem vārdiem. Katrs cilvēks var praktizēt tāda Dieva svētā vārda atkārtošānu, kas viņam tuvāks sirdij un ticībai. „Brihat-naradja-purānā” šajā sakarā rakstīts:

„Šajā Kalī laikmetā nav cita ceļa, nav cita ceļa, nav cita ceļa uz pilnību, kā vienīgi Dieva slavināšana atkārtojot Viņa svēto vārdu.”

Tāču saprast to spēs tikai pazemīgi un godīgi cilvēki.

Lasītājs: Es varu pieņemt šo apgalvojumu kā hipotēzi, bet diez vai es tūlīt sākšu atkārtot Dieva vārdus.

Autors: Ja Jūs patiešām apzinātos Dieva vārdu varenību, tad diez vai kāds spētu Jūs atturēt no to atkārtošānas. Šo vārdu atkārtošāna atnes neizmērāmu laimi. Tomēr daudzi cilvēki tikai jau no domas vien, ka jāatkārto kāda vārds, izjūt uztraukumu un nepatiku.

Lasītājs: Kas jādara, lai rastos interese atkārtot Dieva vārdus?

Autors: Pirmkārt, daudz kas jāsaprot. Vēdas apgalvo, ka atkārtot Dieva svētos vārdus spēj tikai paši cēlākie Zemes cilvēki.

Atgriezīsimies pie Visuma cikliem. Viss četrus jugus (laikmetus) cikls atkārtojas atkal un atkal, to summa saucas čaturvjuha. Kalpa vai Brahmas diena (Visuma diena) – ir tūkstoškārtīgs čaturvjuhas (četrus jugus) atkārtojums. Tieši tikpat ilga ir viena Visuma nakts vai, runājot Vēdu

vārdiem, Brahmas nakts. Katru Brahmas nakti visas dzīvās būtnes iegrimst dziļā miegā, citiem vārdiem, atrodas neizpaustā stāvoklī un katras Brahmas dienas sākumā Visums atkal atdzīvojas.

Ja visas šīs Brahmas dienas apvienot gados, tad mūsu Visums dzīvo tādus simts gadus un pēc tam notiek pilnīga tā iznīcināšana. Šie simts gadi Zemes mērījumos atbilst 311 trilijoniem 40 biljoniem Zemes gadu vai 4300000000000 Saules gadiem. Mūsu Visumam ir tieši tāds dzīves ilgums (cikls). Pēc tam noteiktu laiku viss Visums atrodas neizpaustā stāvoklī un noteiktā laikā atkal sāk savu eksistenci.

Redzam, ka materiālajās pasaulēs visi procesi notiek cikliski, pat visuma dzīve nav izņēmums, nemaz nerunājot par mūsu dzīvi, kura salīdzinājumā visumu apmēriem, līdzīga vienas dzirksteles uzliesmojumam. Šo ciklu garumā laiks Visumā visu dzīvo virza uz priekšu no jaunības uz vecumu.

Lasītājs: Vai tuvākais pasaules gals, saskaņā ar Vēdām, drīz būs, vai mēs vēl drusciņ padzīvosim?

Autors: Kali-jugas vai laikmeta, kurā mēs dzīvojam, beigās uz Zemes notiks nopietnas stihiskas nelaimes un lielākā daļa iedzīvotāju aizies bojā. Bet salīdzinājumā ar mūsu dzīvi, tas nenotiks vēl tik drīz – pēc 427000 gadiem. Tā kā baumas par drīzu pasaules galu Vēdas neapstiprina.

Visums pamazām attīstās, pēc tam noveco un beigu beigās tas arī tiek iznīcināts. Visas dzīvās būtnes tā iznīcināšanas brīdī iegrimst ilgstošā miegā vai, citiem vārdiem, atrodas bezdarbībā vai neizpaustā stāvoklī. Neviena dzīvā būtne, kas mīt Visumā, nekad netiek iznīcināta. Nodzīvojot noteiktu laiku savā ķermenī, viņas to pamet un var piedzimt atkal un atkal. Kad mūsu visums atkal piedzimst, tad dzīvās būtnes, kas to apdzīvoja, atmostas dzīvei. Bet dažreiz dzīvā būtne var pārcelties dzīvot uz citu visumu.

Lasītājs: Kādos gadījumos dzīvā būtne maina visumu, kurā dzīvo?

Autors: Katram visumam ir savs materiālās laimes tips vai savs raksturs. Atkarībā no tā, pēc kādas materiālās laimes dzīvā būtne tiecas, tajā visumā viņa arī nonāk. Tas nozīmē, ka dzīvās būtnes nekad netiek iznīcinātas, tās visas dzīvo neskaitāmas dzīves. Tā būs vienmēr.

Lasītājs: Vai mēs varam nonākt arī garīgajā pasaulē, vai nē?

Autors: Saskaņā ar Vēdām, visi esam nonākuši materiālajā pasaulē no garīgās tā iemesla dēļ, ka mums sagribējās egoistiskas laimes vai, vienkāršāk sakot, nedaudz padzīvot priekš sevis. Garīgajā pasaulē tas nav iespējams, tur visi nesavtīgi kalpo Dievam un viens otram (kā garīgām dzīvajām būtnēm).

Garīgajā pasaulē dzīvo vairums dzīvo būtnu, apmēram 80%. Kad varēsim atbrīvoties no savtīguma un nonāksim garīgajā pasaulē, tad pārstāsim mainīt ķermeņus, kuros dzīvojam. Un tā šis sāpīgais ķermeņu mainīšanas process mums beigsies. Garīgajā pasaulē atradīsimies laimes, mūžības un zināšanu stāvoklī.

Lasītājs: Kas mums traucē tūlīt tur nokļūt?

Autors: Mums vēl ir palikušas egoistiskas tieksmes, ar kurām nokļūt garīgajā pasaulē vienkārši nav iespējams. Garīgās pasaules iemītnieki atšķiras no mums ar to, ka viņiem piemīt vēlme dzīvot ne sev, bet citiem. Un tas ir viņu dabīgais stāvoklis. Viņi visi ar milzīgu mīlestību un uzticību kalpo garīgās planētas Dievam un visām dzīvajām būtnēm. Ja nevēlamies pakļauties garīgās pasaules likumiem, kur visi uzvedās kā kalpi, tad mums būs jāpiedzimst atkal un atkal materiālajā pasaulē. Tikai tās robežās var mēģināts uzvesties neatkarīgi.

Lasītājs: Vai materiālajā pasaulē ir izvēle, kā un par ko piedzimt?

Autors: Saskaņā ar Vēdām, mūsu Visumā eksistē diezgan daudz dažādu dzīvības formu. Katra materiālās pasaules dzīvības forma dod dzīvajai būtni strikti noteiktu materiālās laimes veidu.

Ja sagribējās savādāku laimi, tad nāksies dzīvot citā dzīvības formā, kura spējīga dot iecerēto laimes veidu.

Saskaņā ar Vēdām, mūsu Visumā eksistē 8400000 dzīvības formu, no kurām tikai 400000 formas ir saprātīgas. Saprātīgo dzīvības formu misija ir saprast, kas ir augstākā laime vai dzīves jēga. Šīm formām piemīt attīstīts saprāts, tāpēc tās arī spēj izvēlēties – turpināt dzīvot šeit vai dodies uz garīgo pasauli. Arī cilvēks ir viena no eksistences saprātīgajām formām. Pēc vēdiskās klasifikācijas, no 400000 saprātīgajām dzīvības formām, cilvēks pēc intelektuālajām iespējām ieņem vienu no zemākajiem stāvokļiem.

Lasītājs: Bet „cilvēks – tas skan lepni” un tāpēc diez vai kāds piekritīs šim Vēdu apgalvojumam.

Autors: Jā, Jums ir taisnība. Daudzi lasītāji man nepiekritīs sakarā ar šo Vēdu apgalvojumu. Arī man pašam ilgi negribējās tam piekrist, jo mēs taču uzskatījām, ka cilvēks ir dabas saimnieks. Tomēr mums nāksies atzīt šo faktu, jo tam ir pārliecinoši pierādījumi.

Lieta tāda, ka līdzīga mentalitāte piemīt tikai tām saprātīgajām būtnēm, kuras vēl pietiekami labi nesaprot šīs pasaules raksturu.

Vēdas apraksta, ka, piemēram, pusdievi (augsti intelektuālas dzīvās būtnes, kam piemīt milzīga varenība) uzskata sevi ne tuvu par pašiem saprātīgākajiem. Un arī par dabas saimniekiem viņi sevi neuzskata. Viņi ļoti dziļi saprot savu pakļauto stāvokli šajā pasaulē. Jo vairāk dzīvā būtne izpauž savu pazemību un jo vairāk saprot, kur ir augstākā dzīves jēga, jo, saskaņā ar Vēdām, tiek uzskatīta par saprātīgāku. Tieši šīs īpašības tad arī ir saprātīguma pazīmes. Tie zinātnieki, kuri sasnieguši pilnību šīs pasaules izpratnē, dzīves beigās parasti saka: „Tagad es zinu, ka gandrīz neko nezinu”.

Tādā veidā, saskaņā ar Vēdām, liela pazemība ir pati pirmā spēcīga saprāta pazīme. Tiem cilvēkiem, kuri sevi uzskata par Zemes saimniekiem, labi der sakāmvārds: „Katrs susliks savā laukā uzskata sevi par agronomu”.

Lasītājs: Nu tas jau ir apvainojums lielākajai cilvēces daļai.

Autors: Lūdzu, piedodiet man izteikuma skarbumu. Apvainot kādu nav šīs grāmatas mērķis, bet lai attīstītu tēmu, dažreiz man nākas izmantot šādus jokus. Taču šīs nodaļas tēma ne tuvu nav smieklīga. Izrādās, laika spēks visvairāk ciešanas atnes tiem cilvēkiem, kuri nesaprot savu pakļauto stāvokli un patiesi uzskata, ka viņi ir augstāki par Visuma likumiem. Laika spēks soda visus, kas nedomā pakļauties tā likumiem. Tieši tāpēc tāda prāta ievirze ir cilvēka ciešanu iemesls.

Lasītājs: Tātad, ja kļūsim pazemīgāki un sapratīsim savu pakļauto stāvokli, tad laimes dzīvē būs vairāk?

Autors: Pilnīgi pareizi. Tagad izdarīsim sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *sapratne par to, ka dzīvojam ne tuvu tajos labākajos apstākļos un, pat vairāk, mūsu spēja būt saprātīgiem liek vēlēties labāku, palīdz izdarīt pareizus secinājumus par to, ar ko mums vislabāk nodarboties. Cilvēkam pēc iespējas vairāk laika jāvelta garīgajai praksei un pašizziņai – tāds ir Vēdu secinājums. Visas pārējās zināšanas nevar būt tikpat noderīgas laimes iegūšanā. Vēl vairāk, ja cilvēks nav nopietns izpētot jautājumus, kas saistīti ar mūsu garīgo dabu, tad tas var kļūt par iemeslu kaut kādām muļķīgām idejām par cilvēka dzīves jēgu. Līdzīgas idejas visbiežāk rodas no materiālistiskiem priekšstatiem par laimi.*

Rezultātā cilvēks tērē lielu sava laika daļu bezjēdzīgai darbībai. Tā pamazām pārstājot saprast, kas ir viņa galvenā sūtība. Mums, kas nokļuvuši nevajadzīgu ideju ietekmē, var rasties noturīga tieksme uz kādu zemisku laimi. Savukārt šī nevajadzīgās laimes tieksme pēc tam liks

mums piedzimt atbilstošā dzīvības formā. Tāpēc laimīgs būs tikai tas, kurš, saprotot savu nepilnību, iemācīsies laiku izmantot saprātīgi (izvairoties no nevajadzīgām nodarbēm).

Ko nozīmē velti netērēt laiku

Lasītājs: Lūdzu, paskaidrojiet sīkāk, ko nozīmē netērēt laiku nevajadzīgām nodarbēm?

Autors: Dvēselei, kas piedzimusi cilvēka ķermenī, netērējot laiku jāizvirza mērķis – izpētīt, kā pareizi dzīvot, lai būtu laimīga. Tas ir pats svarīgākais jautājums kāds tikai eksistē. Ja cilvēks sev to pastāvīgi uzdod, tas nozīmē, ka viņš nedzīvo velti.

Otrs jautājums – „Kas es esmu?” Ja cilvēks nopietni uzdod abus šos jautājumus, tad tā ir garantija, ka nākošajā dzīvē viņš atkal piedzims cilvēka ķermenī (vai citā saprātīgā dzīvības formā), lai turpinātu savus patiesības meklējumus. Visiem dzīvības veidiem, saskaņā ar Vēdām, ir sava misija un saprātīga eksistence domāta tam, lai atbildētu uz diviem galvenajiem jautājumiem:

- Kas es esmu?
- Kāda ir manas dzīves jēga?

SECINĀJUMS: *tam, kurš dzīves laikā spēja pareizi atbildēt uz šiem jautājumiem un izveidoja savu dzīvi atbilstoši iegūtai lietu sapratnei, ir lielas iespējas nākošajā dzīvē nokļūt garīgajā pasaulē, kur neeksistē materiālais laiks un attiecīgi – visu veidu ciešanas.*

DIENAS REŽĪMS

Kur rodas pūces, cīruļi un ērgļi

Eksistē tikai viens veids pareizi kontaktēties ar laiku – baidīties no tā un censties tam pakļauties. Piemēram, par atbildīgu var uzskatīt tikai tādu cilvēku, kurš saprot laika spēku un pakļaujas tam. Kā cienīt laiku? Lai to izdarītu jābūt uzmanīgam un jācenšas saprast, kā laiks uzvedas tad, kad mēs pārkāpjam tā diktēto kārtību un kā tas uzvedas, kad visu darām īstajā laikā. Tikai pārzinot šos jautājumus, automātiski radīsies cieņa pret laiku.

Lasītājs: Kā iemācīties pakļauties laikam?

Autors: Vispirms jābūt vēlmei pakļauties, kas automātiski aizvedīs pie cilvēka, kam piemīt divas rakstura īpašības:

1. Tiekšanās dzīvi nenodzīvot veltīgi. Šie centieni attīsta saprātīgumu un rezultātā dod cilvēkam sapratni par savu pakļauto stāvokli šajā pasaulē.
2. Laika varenības izpratne. Tas attīsta cieņu pret viņa taisnīgo spēku un paralēli parādās cieņa arī pret citiem Visuma likumiem.

Lasītājs: Kā cilvēks praktiski var pakļauties laikam un kādas sekas izsauc nepakļaušanās?

Autors: Mēģināšu detalizēti atbildēt uz šo jautājumu. Kā jau apspriedām, Saule ir laika rats (kala-čakra). Ar savu kustību, kas piepildīta ar laika spēku, tā liek organismam darboties cikliski. Katrai dzīvai būtnei ir sava iespēju pakāpe pakļauties laikam. Tā tiek noteikta ar viņas karma vai, citiem vārdiem, kā viņas pagātnes rīcība ietekmē likteni. Tādā veidā attiecības ar laiku ļoti stipri ietekmē attiecību slogs, kas uzkrāts iepriekšējās dzīvēs.

Lasītājs: Šis moments Jūsu spriedumos ir pilnīgi nesaprotams.

Autors: Pamazām tiksīm skaidrībā ar visiem šīs tēmas sākumiem. Vieni cilvēki viegli izpilda visas laika un Saules prasības, citi to dara ar grūtībām vai nedara vispār. Iespēja ievērot dienas režīmu atkarīga no:

- no izpratnes, ka to darīt ir nepieciešams;
- no gribasspēka;
- un tāpat, kas nav mazāk svarīgi, fiziskās spējas ievērot dienas režīmu (visvairāk uz šo faktoru iedarbojas cilvēka negatīvā karma).

Lasītājs: Ja negatīvā karma neatļauj ievērot dienas režīmu, kas tad notiks ar cilvēku?

Autors: Ja dzīvē nepieturēsies pie šī Saules cikla kārtības, tad tā piepildīsies ar visām iespējamām ciešanām.

Lasītājs: Minēto spriedumu rezultātā likumsakarīgi rodas jautājums. Kāpēc tāda netaisnība – vieni cilvēki praktiski nolemti ciešanām, bet citiem, gluži pretēji, nav lemts nokļūt sodošā laika spēka ietekmē?

Autors: Atbilde ir ļoti vienkārša. Tie, kuri iepriekšējās dzīvēs vairākkārtēji apzināti pārkāpa kārtību, ko uzstādīja laiks, šajā dzīvē sastopas ar neskaitāmām grūtībām, pat, ja viņi cenšas to ievērot.

Lasītājs: Vai ir iespējams iepriekš uzzināt, kuram cilvēkam būs problēmas ar dienas režīma ievērošanu un kurš režīma noteikumus pildīs viegli?

Autors: Jā, astroloģijas zināšanas palīdz paredzēt daudzas grūtības, kas dzīvē var rasties. Cilvēka dzimšanas laiks bieži norāda uz viņa attiecībām ar dienas režīmu iepriekšējās dzīvēs.

Piemēram, ja cilvēks piedzimst no rīta, tas nozīmē, ka viņš ir laika svētīts dienas režīma ievērošanā. Visbiežāk viņam dabīgā veidā ļoti viegli celties agri no rīta. Pati lielākā viņa temperamenta aktivitāte ir no rīta.

Ja cilvēks piedzimst dienā, tad pašu lielāko aktivitāti viņš izrāda dienas laikā. Arī tas nav slikti.

Ja cilvēks piedzimst vakarā, tad no rīta viņš ir nedaudz bremzēts un tikai pret vakaru kļūst maksimāli aktīvs. Tas stipri traucē dabīgā dienas režīma, ko diktē Saule, ievērošanai.

Ja cilvēks piedzimst nakts pirmajā pusē, tad viņa darbība stipri izpaužas naktīs, kas ir pavisam nelabvēlīgi.

No šejienes radās cilvēku dalīšana „pūcēs”, „cīruļos” un tādos, kas nepieder ne pie vienas, ne otras cilvēku kategorijas. Šis dalījums rodas mūsu attieksmes pret dienas režīmu ietekmes rezultātā, kas nāk no iepriekšējām dzīvēs. Ja mums pret dienas režīmu jau izstrādājies kaut kāds attieksmes stereotips, tad tas vienmēr atspoguļojas dzimšanas laikā. Izrādās, no rīta, dienā un otrajā nakts pusē dzimušie parasti viegli ievēro dienas režīmu, visi pārējie – ar grūtībām. Vēdas apgalvo, ka neskatoties ne uz kādām grūtībām, ļoti svarīgi, gan „pūcēm”, gan, lai kas arī Jūs nebūtu, agri celties un iet gulēt.

Lasītājs: Tomēr, ja es, piemēram, „pūce”, jūtu, ka man 10 vakarā nepavisam negribas gulēt, vai tiešām man sevi ar varu jāpiespiež gulēt?

Autors: Jā, tieši tā, šajā gadījumā sevi ar varu jāpiespiež iet gulēt. Šis „cīruļu” un „pūču” modelis nozīmē tikai vienu, ka cilvēks no iepriekšējās dzīves saņēmis tādas rakstura īpašības. Tieši tāpēc „pūce” bez piespiedšanas nevar īstajā laikā aiziet gulēt un laicīgi pamosties. Tāda ir laika soda daba šīs kategorijas cilvēkiem. Tas viss ir likumsakarīgs rezultāts līdzīgu sistemātisku dienas režīma pārkāpumu dēļ iepriekšējās dzīvēs. Tāpēc „pūcēm”, lai vēl vairāk nesabojātu sev dzīvi, jāpiespiež sevi ar varu laicīgi iet gulēt.

Lasītājs: Kā Jūs to man pierādīsiet praksē?

Autors: Nu, pieņemsim, ja cilvēks atnāk pie manis ārstēties un saka: „Esmu noguris no dzīves”. Es tūlīt pat atbildu: „Jūs vēlu ejiet gulēt”. Bet viņš man saka: „Esmu pūce”. Tas nozīmē, cilvēks nesaprot, ka laikam neinteresē vai viņš ir „pūce” vai „cīrulis”. Patiesībā mēs visi esam ērgļi, bet laiks tik un tā darbosies tieši tā, kā tam jādarbojas. Un rezultāts būs tāds, kādam tam jābūt – no vēlās iešanas gulēt parādās hronisks psihiskais nogurums. Ar vienu birku – „esmu pūce” neko neizmainīsi.

Citiem vārdiem, cilvēks visu darīt var iemācīties pareizi tikai divos veidos:

1. Iegūstot īstenas zināšanas brīvprātīgi pētot likumus un brīvprātīgi tiem sekojot.
2. Ja nav vēlmes pētīt un sekot, tad kā pareizi dzīvot nāksies saprast caur ciešanām.

Lasītājs: Atkal jau Jūsu laimīgas dzīves likumi padara mani nelaimīgu.

Autors: Tā uz cilvēku iedarbojas patiesība – sākumā tā padara mūs nomāktus, tad liek piestrādāt pie sava rakstura un tikai pēc tam nenovēršami noved pie laimes.

Lasītājs: Pagaidām nezin kāpēc es visu laiku atrodos pirmajā posmā.

Autors: Tātad Jums vēl viss priekšā.

SECINĀJUMS: ja sajūtām, ka dienas režīma ievērošanā ir grūtības, tad tas vēl nenozīmē, ka vajag sevi attaisnot un to neievērot. Mēs attiecībās ar laiku sevi varam uzskatīt par ērgļiem tikai līdz brīdim. Tāpēc visiem, kuri vēlas apgūt laimīgas dzīves likumus, neskatoties uz vēlmi uzskatīt sevi par „pūci”, jāiemācās pakļauties Saules režīmam.

Atpūtas režīms

Katru savas dzīves sekundi cilvēks saskaras ar Saules kustību un laika spēku. Šī saskare uz mums darbojas dažādi, atkarībā no Saules kustības fāzes. Katru sekundi organismā notiek pilnīgi noteikti procesi un to norise atkarīga no Saules kustības fāzes. Visa šī sistēma darbojas ar milzīgu precizitāti. Un mēs šajā Saules un laika darbībā neko nevaram izmainīt, tāpēc cilvēka dienas režīms ir stingri reglamentēts.

Un tā, sāksim no paša sākuma. Plkst. 12 naktī ir brīdis, kad Saule atrodas savā viszemākajā punktā. Šajā laikā mūsu ķermenim jāatrodas maksimālās atpūtas stāvoklī. Ja ņemt vērā Vēdu rekomendēto faktu, ka cilvēkam vecumā no 18 līdz 45 gadiem jāguļ vidēji 6 stundas, tad labākais laiks miegam ir 3 stundas līdz 24:00 un 3 stundas pēc tam. Tādā veidā cilvēkam jāguļ no 21:00 līdz 3 naktī. Iespējami tādi varianti: no 10 vakarā līdz 4 no rīta vai no 8 vakarā līdz 2 naktī. Lai kādi arī nebūtu apstākļi, sliktākajā gadījumā no 10 vakarā līdz 2 naktī obligāti jāguļ, miegu šajās stundās nevar aizvietot ne ar kādu atpūtu citā laikā.

Lasītājs: Kur Jūs esiet redzējis cilvēkus, kas iet gulēt 9 vakarā un ceļas pēc 3 naktī?

Autors: Jā, tādu cilvēku nav daudz, bet starp tiem, kas pēta Vēdas, personīgi zinu daudz entuziastus, kas spēj ievērot pareizu dienas režīmu.

Lasītājs: Man ir aizdomas, ja sāksu sekot šiem priekšrakstiem, tad ļoti drīz būšu hroniski neizgulējies.

Autors: Protams, eksistē daudz grūtību tā ceļā, kurš grib pārkārtoties uz pareizu miega un nomoda režīmu. Taču, ja Jūs tomēr spēsiet sevi pieradināt sekot šim miega režīmam, tad rezultāts pārspēs visas cerības. Lai cik arī nebūtu dīvaini, sekojot šim sadalījumam, Jūs gluži pretēji, vienmēr labi izgulēsieties, bez tam, dienas laikā pagūsiet izdarīt apmēram divas reizes vairāk darbu nekā parasti. Tas ir saistīts ar to, ka agrājos rīta stundās prāts darbojas daudz ātrāk un koncentrētāk, nekā dienā. Tā no 3 līdz 6 rītā prāts strādā apmēram divas reizes ātrāk, kā no 3 dienā līdz 6 vakarā.

Lasītājs: Ar kādām grūtībām es sastapšos cenšoties iemācīties ievērot dienas režīmu?

Autors: Pirmkārt, nepieciešams zināt, ka mainīt savu miega un nomoda ritmu vajag pakāpeniski un katru dienu iet gulēt un celties agrāk par 5-10 minūtēm. Pāris mēnešu laikā Jūs pārkārtosieties.

Lasītājs: Pat, ja iemācīšos iet gulēt un celties īstajā laikā, vienalga, man šķiet, ka es neizgulēšos. Daudzus gadus es parasti gulēju 8 stundas. Vai tiešām kaut kādu divu mēnešu laikā organisms spēs pārkārtoties un tam pietiks ar tikai 6 stundām miega?

Autors: Jums taisnība. Tāpēc nākošais svarīgais solis ir noteikt nepieciešamo nakts miega ilgumu. Daudzu gadu garumā Jūsu organisms pierada gulēt vairāk, kā nepieciešams un neskatoties uz pareizu miega režīmu, diezgan ilgi ar sešu stundu miegu nepietiks. Tāpēc mēģiniet sākumā gulēt septiņas ar pusi stundas un, ja nav grūti, tad pēc tam pārejiet uz septiņu stundu miegu.

Lasītājs: Ja godīgi, tad pagaidām man nav ne mazākā entuziasma pakļaut sevi tādiem pārbaudījumiem un pat negribas ar to nodarboties. Man gribētos dzirdēt kaut kādus pārliecinošus argumentus, kas apstiprinātu tā nepieciešamību.

Autors: Tad mums būs jāizpēta, kas notiek ar cilvēku, kurš neguļ norādītajā laika posmā.

Lasītājs: Ļoti interesanti uzzināt, par to es nekad neesmu lasījis.

Autors: Tad ķersimies pie izpētes.

Sekas, pārkāpjot gulētiešanas režīmu

Paši dziļākie mūsu organisma procesi „atpūšas” agrāk, daudz virspusējākie – vēlāk.

Saprāts un prāts visaktīvāk atpūšas no 9 līdz 11 vakarā. Tāpēc, ja Jūs neesiet aizmidzis vismaz līdz 10 vakarā, tad cietīs Jūsu prāta un saprāta funkcijas. Ja noniecināt šo informāciju, ejot gulēt pēc 11 vakarā, tad prāta spējas un saprātīgums pamazām kritīsies. Prāta un intelektuālo spēku pazemināšanās nenotiek uzreiz, tāpēc daudziem grūti sevī ievērot līdzīgas problēmas. Ja zina pirmās prāta un saprāta aktivitātes samazināšanās pazīmes, tad daudzi uzreiz varēs novērot savā apziņā šo psihisko problēmu esamību.

Lasītājs: Kādas ir pirmās prāta un saprāta noguruma pazīmes?

Autors: Pirmās tādas apziņas degradācijas pazīmes ir pazemināta uzmanības koncentrācija vai pārmērīgs prāta sasprindzinājums. Par saprāta spēka pazemināšanos liecina kaitīgo ieradumu pastiprināšanās, gribasspēka samazināšanās un nepieciešamības pēc seksa, ēdiena, miega un konfliktiem palielināšanās.

Lasītājs: Tad tāpēc es pēdējā laikā jūtu, ka pazeminājusies uzmanības koncentrācija un parādījusies kaut kāda beziemeslu aizkaitināmība. Vai tiešām tas notiek tāpēc, ka vēlu eju gulēt?

Autors: Jā, tieši tas visbiežāk ir šādas psihiskās darbības traucējumu iemesls.

Lasītājs: Ko man tālāk darīt?

Autors: Ilgstošā laika periodā vēla iešana gulēt noved pie hroniska psihiskā noguruma un pārmērīga psihiskā sasprindzinājuma, kuru bieži vien mēģina noņemt ar smēķēšanu vai kafijas lietošanu lielos daudzumos.

Tādā veidā, šie sliktie ieradumi cieši saistīti ar dienas režīma pārkāpšanu. Tieši tāpat bieži tiek traucēta asinsvadu regulācija, kā rezultātā, rodas nosliece uz paaugstinātu asinsspiedienu. Pārmērīgs sejas pelēcīgums, noguris nespodrs acu skatiens, palēnināta psihe, galvassāpes – tās visas ir prāta un saprāta atpūtas trūkuma pazīmes, kas rodas ejot vēlu gulēt.

Lasītājs: Man šķiet, ka no visa uzskaitītā man jau dažas ir. Ja kāds iet gulēt pēc 11 vakarā, kas viņu sagaida?

Autors: Ja kaut kādu iemeslu dēļ cilvēks no 11 līdz 1 naktī neguļ, tad cietīs viņa prānas (dzīvības spēka) aktivitāte, kas cirkulē organismā. Pēc kāda laika, prānas funkciju traucējumu rezultātā, parādīsies nervu un muskuļu sistēmas traucējumi. Tāpēc, ja cilvēks kaut dažas dienas neatpūšas norādītajā laikā, tad praktiski uzreiz sajūt vājumu, pesimismu, slābanumu, apetītes pazemināšanos, smagumu ķermenī, psihisko un fizisko nespēku.

Ja cilvēks neguļ no 1 naktī līdz 3 no rīta, tad cieš viņa emocionālais spēks. Tādā veidā parādās pārmērīga aizkaitināmība, agresivitāte, antagonisms.

Lasītājs: Jā, tagad uzskatāmi redzams, ka ar laiku joki mazi. Tomēr, vai ir kaut kādi iemesli, lai pastāvīgi gulētu vairāk par sešām stundām?

Autors: Jā, protams, katram cilvēkam ir individuāla nepieciešamība pēc miega. Tā ļoti atkarīga no dienas režīma ievērošanas un vecuma. Palielinoties vecumam nepieciešamība pēc miega sarūk, bet pārkāpjot dienas režīmu, tā vienmēr būs augsta. Tāpat miega daudzuma nepieciešamība atkarīga no cilvēka konstitūcijas un nodarbošanās.

Ja cilvēka nodarbošanās notiek steigā un lielā nervu sasprindzinājumā, tad viņam noteikti jāguļ 7 stundas un jāceļas 4-5 no rīta vai jāguļ pat 8 stundas un jāceļas 5-6 no rīta. Taču pilnīgi visos gadījumos iet gulēt vēlāk par 10 vakarā ir kaitīgi gan psihiskajai, gan fiziskajai veselībai.

Lasītājs: Ja cilvēks nodarbojas ar laimīgas dzīves likumu pētīšanu vai tas pazeminās viņa nepieciešamību pēc miega?

Autors: Jā, svētiem cilvēkiem pietiek gulēt 3 stundas un mazāk. Pārsvarā visiem, kuri nodarbojas ar garīgo praksi, iesaka gulēt 6 stundas un iet gulēt 9 vakarā, bet celties 3 no rīta. Visiem pārējiem cilvēkiem iesaka iet gulēt 9-10 vakarā un celties apmēram 4-5 no rīta.

Lasītājs: Jūs man nedaudz devāt cerību, jo es jau no Jūsu laimīgas dzīves likumiem gribēju glābties bēgot.

Autors: Tad labi, tieši pienācis laiks izdarīt sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *apgūstot praktiski, ka ar laiku joki mazi, cilvēks no visa spēka sāk censties īstajā laikā iet gulēt. Tikai ilgstoši praktizējot rodas ieradums pildīt šo nelokāmo dienas režīma noteikumu. Šī noteikuma nepildīšana noved pie organisma intelektuālo spēju pazemināšanās, bet tā izpildīšana atnes laimi un apziņas tīrību.*

Haotiska miega sekas

Izskatīsim sīkāk, kas notiek ar cilvēku, kurš ļaunprātīgi izmanto dienas režīma pārkāpumus.

Ja gul' no 9 līdz 11 vakarā, bet pārējo atpūtu pārceļ uz dienas laiku, tad var sajust, ka galva ir samērā svaiga, bet ķermenis piekūsis, kā arī pazūd emocionālais spēks.

Ja nakts laikā paguļ tikai no 11 vakarā līdz 1 naktī, tad uzreiz būs jūtams, ka spēks ir, bet saprast neko nevar un arī garastāvoklis nav diezko labs.

Ja nakts laikā atpūšas tikai no 1 naktī līdz 3 no rīta, tad fiziskais spēks būs, bet nebūs psihiskā spēka. Tāpēc secinājums ir vienozīmīgs – vajag gulēt visā laika posmā no 9-10 vakarā līdz 3-4 no rīta.

Ja cilvēks, neskatoties uz redzamām prāta un saprāta aktivitātes pazemināšanās pazīmēm, tomēr iet gulēt no 10 līdz 12 naktī, tad pamazām viņš sāk just depresiju. Pie kam, šāda stāvokļa attīstība notiek mums nemanot. Pēc 1-3 gadiem depresija sāks uzkrāties un mēs jutīsim, ka dzīves krāsas kļūst bālas un šķiet, ka viss visapkārt kļūst drūms. Tā ir pazīme, ka smadzenes neatpūšas un to psihiskās funkcijas izsīkst.

Lasītājs: Lai nostiprinātu apgūto materiālu, var vēlreiz atkārtot, kādas ir pazīmes saprāta un prāta spēku izsīkumam?

Autors: Jā, protams, var to paskaidrot vēl sīkāk.

Stāvoklī, kad pazeminās saprāta spēks, cilvēks nesaprot, ko darīt ir labi, bet ko – slikti. Viņam grūti tikt skaidrībā, kā rīkoties tādā vai citādā dzīves situācijā. Īpaši bīstami tas ir zināmu dzīves eksāmenu laikā, kad nākas noteikt kādu izvēlēties vīru vai sievu, kā audzināt pusaudžus, kādā darbā strādāt. Pamazām kļūst grūti tikt vaļā no kaitīgiem ieradumiem. Tas viss notiek, kad sāk ciest saprāts.

Kad pazeminās prāta spēks, sākas slimības un pasliktinās atmiņa. Cilvēks pēc kāda laika sajūt pastāvīgu nervu spriedzi, viņš kļūst kašķīgs, dusmīgs, uztraucās, lamājas vai raud. Atkarībā no rakstura viņš jūt tās vai citas psihiskā stāvokļa pārmaiņas. Citiem vārdiem, parādās psihiskā nestabilitāte un tas izraisa stipru nemieru. Tāpat var ciest arī atmiņas funkcijas. Ja sākas atmiņas traucējumi, tad cilvēks atklāj, ka viņš neko nevar iegaumēt uz ilgu laiku. Visātrāk sāk ciest ilglaicīgā atmiņa, īslaicīgā cieš pati pēdējā.

Lasītājs: Jūs vēl kaut ko teicāt par mūsu dzīvības enerģijas darbības traucējumiem?

Autors: Jā, prāna vai dzīvības enerģija (spēks) izsīkst, ja cilvēks ir nomodā no 12 līdz 2 naktī. Tieši šajā laikā organismā notiek prānas uzkrāšana. Ja šajā laikā normāli neguļ, tad uzreiz var

sajust vājumu. Tā kā prānas darbība organismā ir saistīta ar nervu sistēmu, tad ar laiku arī tā sāk ciest. Tas novedīs pie tā, ka tiks izjaukts visa organisma dzīvības funkciju balanss. Kas, pirmkārt, pazeminās imunitāti un attīstīs hroniskas slimības. Ja turpina neievērot dienas režīmu, tad organisms var nonākt kritiskā stāvoklī, kas būs iemesls nervu sistēmas funkcionēšanas, kā arī iekšējo orgānu smagiem traucējumiem.

Ilgstoši atrodoties nomodā no 1 līdz 3 naktī, pamazām sāk izsīkt emocionālais spēks (jūtu spēks). Tas noved pie paaugstinātas ievainojamības. Tā kā sievietēm jutīgums ir augstāks, nekā vīriešiem, tad emocionālā izsīkuma pazīmes arī parādās ātrāk, un viņām šajā laikā nepieciešams ilgāks laiks miegam. Šādi neievērojot dienas režīmu notiek stipra emocionālā izsīkšana un var sākties histērijas lēkmes. Šis dienas režīma neievērošanas veids, piemēram, kalpo par pamatu maniakāli depresīvās psihozes attīstībai, kuras laikā cilvēks kādu brīdi ir pārmērīgi uzbudināts, bet pēc tam iekrīt dziļā emocionālā depresijā. Jāatzīmē, ka neievērojot dienas režīmu, pamazām notrulinās dzirdamības uztvere. Dzirdē nemainās, tā paliek tāda pati kā agrāk, bet cilvēks nevar izmantot visas dzirdes receptoru iespējas. Viņš nevar labi sakoncentrēties uz informāciju, ko uztver ar dzirdi. Tāpat var ciest arī citas sajūtas. Pamazām pazeminās dzirdes, taustes, redzes, ožas pasaules uztveres asums, kā arī garšas receptoru aktivitāte.

Lasītājs: Jūs pirms tam teicāt, ka svēts cilvēks var gulēt tikai 3 un mazāk stundas diennaktī. Kādā laikā tad viņš iet gulēt un ceļas?

Autors: Svēti cilvēki, kuriem pietiek ar 3 stundām miega, parasti iet gulēt 9 vakarā un ceļas 1 naktī.

Lasītājs: No kurienes viņi ņem emocionālo spēku?

Autors: Ja cilvēks nopietni nodarbojas ar garīgo praksi, tad emocionālo spēku viņš saņem no lūgšanām. Pie tam viņa emocionālais spēks neizsīkst, bet gluži pretēji, dienu no dienas pieaug. Tāpēc ar laiku viņam pietiks 2 stundas miega diennaktī. Taču nevajag mākslīgi imitēt šo apziņas stāvokli un, nerasniedzot garīgajā praksē noteiktus panākumus, mēģināt censties celties no gultas 2 naktī vai agrāk. Šāda priekšlaicīga pārdrošība novedīs pie spēcīgas emocionālās izsīkšanas.

Lasītājs: Ko, vai tad sastopami tādi fanātiķi?

Autors: Jā, un diezgan bieži. Sajūtot spēku un entuziasmu no agrās celšanās, viņi sāk lepoties ar saviem sasniegumiem un izrādīties vai par spīti saviem radiniekiem cenšas celties daudz agrāk, nekā viņiem pēc psihiskās konstitūcijas ir noteikts. Tādas prakses rezultātā rodas ātra psihiskā izsīkšana un aiziešana dziļā miegā. Tādiem cilvēkiem pēc tam tikai pat doma par dienas režīma ievērošanu izsauc riebumu.

Lasītājs: Kādu tad šoreiz mēs izdarīsim secinājumu?

Autors: Ļoti vienkāršu.

SECINĀJUMS: juceklīgi ejot gulēt laiks soda tik nopietni, ka var pat rasties psihiskas un nervu slimības.

Kādi praktiski soļi palīdz sākt ievērot miega un atpūtas režīmu un kas var traucēt to darīt?

Visas cilvēka psihiskās pamatfunkcijas cieš no tā, ka viņš kaut ko dara neīstajā laikā. Ārstiem, pirmkārt, jāpievērš uzmanība cilvēka saprāta ārstēšanai.

Lasītājs: Kā saprast, kas ir saprātīgums?

Autors: Saprātīgums ir spēja pareizi saprast spēkus, kas eksistē apkārt un ietekmē dzīvi. Starp tiem pirmais un galvenais ir laika spēks. Saprātīgs cilvēks saprot, ka tas eksistē un steidzas visu izdarīt laikā, tik ļoti, cik viņam liktenis atļauj.

To, kurš iepriekšējās dzīvēs negribēja visu darīt īstajā laikā, liktenis ieliek tādos rāmjos, ka viņš arī šajā dzīvē nespēj laikā iet gulēt, pat ja arī ļoti grib to darīt.

Lasītājs: Kāds gan iemesls neļauj laikā iet gulēt tam, kurš grib to darīt?

Autors: Iemeslu var būt daudz:

- darbs naktī;
- visi mājinieki šajā laikā ir nomodā, piemēram, skatās televizoru;
- vienkārši ļoti grūti īstajā laikā aizmigt;
- pietrūkst gribasspēka visu mainīt.

Lasītājs: Ar darbu naktīs un miega traucējumiem viss skaidrs, bet ko nozīmē – pietrūkst gribasspēka? Kāpēc samazinās gribasspēks?

Autors: No tā, ka cilvēks pārkāpj laika likumus. Pirmā redzamā saprāta pavājināšanās pazīme – ir gribasspēka pazemināšanās. Cilvēks pēc brīvas gribas nolemj sevi ciešanām, kā tagadnē, tā arī nākotnē. Ja ir jau radušies dienas režīma ievērošanai nelabvēlīgi apstākļi, tad pārvarēt tos nav vienkārši.

Lasītājs: Jābūt tomēr kādai izejai?

Autors: Jā, ir veids, kā vērst visu par labu, bet saprast kā tas darbojas nav vienkārši. Izrādās, ka cilvēka vēlme ir milzīgs spēks, ja pastāvīgi vēlēšities izmainīt savu dienas režīmu, tad pēc kāda laika Jums būs tāda iespēja.

Lasītājs: Vienkārši gribēt un viss?

Autors: Nevis vienkārši, bet ļoti, nelokāmi un ilgstoši gribēt. Ja vēlme būs patiesa, tad radīsies spēks to realizēt. Citiem vārdiem, patiesi vēloties pamazām rodas sapratne, kā pareizi rīkoties visās, pat pašās grūtākajās situācijās, kā arī parādās apņemšanās aktīvi darboties.

No otras puses, ja Jums nav sapratnes, kā rīkoties un nav entuziasma, lai rīkotos, tātad Jūsu vēlme visu izmainīt nav pietiekami stipra.

Lasītājs: Kā pastiprināt savu vēlmi tik daudz, lai viss izdotos kā vajag?

Autors: Ir tikai viens veids kā pastiprināt šo vēlmi – saskarsme ar tiem, kuri jau nostājušies uz pareizā ceļa. Uzmanīga un pazemīga tādu garīgi bagātu cilvēku klausīšanās rada pārmaiņas saprātā, kas dod entuziasmu daudz ko izmainīt savā dzīvē. Iedvesma ir ļoti liels spēks.

Lasītājs: Vai ir vēl kaut kādi citi veidi kā atrisināt šo problēmu? Piemēram, man šķiet, nebūtu slikti visas problēmas sākt risināt mainot radnieku apziņu, kuri tik bieži liek sprunguļus riteņos, ja kaut ko nedara pēc viņu prāta.

Autors: Esiet uzmanīgs ar šo ideju – mainīt savus radniekus. Tā var kļūt par iemeslu vēl lielākām problēmām. Protams, vajag orientēties situācijā un lietot saprātu, lai noteiktu kā pareizi rīkoties. Tomēr jāzina, ko labāk nekad nedarīt. Piemēram, vislabāk būtu izvairīties no:

- mēģinājumiem izmainīt radnieku apziņu pret viņu gribu vai no agresīva, skandaloza noskaņojuma kultivēšanas attiecībās ar radniekiem;
- mēģinājumiem priekšlaicīgi pārtraukt slikto karmu – nekavējoties pametot darbu;
- šķiršanās (ja nav fiziskās un psihiskās veselības draudu);
- bērnu sodīšanas ar dusmām, ja tie nevēlas dzīvot pareizi;
- pastāvīgas visu paziņu kritizēšanas, ja tie traucē dzīvot pareizi.

Visi šie problēmu risināšanas veidi, bez šaubām, vēl vairāk sarežģīs Jūsu dzīvi un rezultātā novedīs pie vilšanās. Bez tam, tas viss novedīs arī pie attiecību pasliktināšanās. Taču

cilvēki bez pieredzes šajos jautājumos, parasti tieši tā arī rīkojas, kas vēl vairāk palielina viņu problēmas.

Lasītājs: Kā uzvesties situācijās, kad traucē dzīvot pareizi?

Autors: Cilvēkam, kurš vēlas visu savā dzīvē izmainīt, jāiemācās mīlēt savus radniekus un jācenšas izpildīt savus pienākumus pret viņiem. Tas viss jā dara, neskatoties uz viņu trūkumiem, tikai viena iemesla dēļ – visi, kuri ir mums apkārt, saskaņā ar Vēdām, rīkojoties attiecībā ar mums nepareizi, iemieso grēkus, kurus izdarījām pagātnē.

Lasītājs: Te tev nu bija, bet es no sirds domāju, ka viņi, slikti uzvedoties, iemieso tikai savus personīgos grēkus.

Autors: Viens no mūsu radnieku pienākumiem pret Dievu ir sodīt mūs par mūsu pagātnes grēkiem. Protams, radnieki to visbiežāk nesaprot un dažreiz dzīvo nepareizi savu personīgo grēku dēļ. Tomēr tas cilvēks, kurš sāk saprast, ka visas ģimenes problēmas, kā arī problēmas darbā ir saistītas ar viņa nekrietno rīcību pagātnē, nerīkos radniekiem paraugprāvas. Vēl vairāk, viņš no visiem spēkiem centīsies paciest visas nepatīkšanas, kuras rodas saskarsmē ar tuviniekiem. Parasti tā rīkoties traucē paša egoisms. „Kāpēc man jācieš netaisnības, ja viņi no manas puses tās necieš? Lai sākumā viņi uzvedas pareizi, tad arī es sāksu”.

Ja Jums, dārgais lasītāj, galvā rodas līdzīgas domas, tad neceriet ne uz kādām pārmaiņām uz labo pusi. Visdrīzāk šāds noskaņojums vairāk un vairāk bojās dzīvi. Bet tas, kurš patiesi ir sava likteņa pavēlnieks, negaidīs, kad kāds cits mainīsies uz labu. Pirmajam izlemjot pareizi rīkoties un paciest visas netaisnības no radniekiem, cilvēks uzvedas vissaprātīgāk par visiem saviem tuviniekiem. Tāpēc viņš ir spējīgs izmantot uz labu kā savu, tā arī viņu likteni.

Lasītājs: Vai tikai jāpacieš sveša bezkaunība un viss, vai var kaut ko arī darīt?

Autors: Pacietība ir pati labākā darbība un pirmais nosacījums ģimenes attiecību uzlabošanā. Pacietība nenozīmē krāt dusmas iekšienē. Cilvēks vienkārši saprot, ka viņš dzīvē pagaidām neko vairāk nav pelnījis. Ja nav pacietības, tad saprast karmas (atnākušo ciešanu taisnīgumu) likumus arī nevar. Tam, kurš nostiprinājies tādā apziņas stāvoklī, tālāk vajag pacensties pirmajam sākt nesavtīgi pildīt pienākumus pret radniekiem. Veicot šo varoņdarbu, cilvēks ar savu pozitīvo noskaņojumu spēcīgi sāk ietekmēt tuvinieku attieksmi pret viņu. Pamazām radnieki sāk arvien vairāk un vairāk viņu cienīt. Pēc tam viņi sāk aizdomāties, kā pareizi uzvesties. Tikai izejot cauri visiem šiem attiecību attīstības etapiem, viņi pamazām mainās uz labu.

Lasītājs: Ja pareizi Jūs sapratu, eksistē veids kā izmainīt savas attiecības ar radniekiem. Uzlabojot savu attieksmi pret viņiem, var izmainīt viņu attieksmi pret sevi. Pie kam, viņi neko par to nezina. Iznāk, ka bez konfrontācijas var piedabūt radniekus mainīties uz labu, vienpusēji mainot savu attieksmi pret viņiem?

Autors: Viss ir pareizi, izņemot vienu neprecizitāti – tā rīkojoties nevis Jūs piespiežat radniekus mainīties, bet gan Jūsu liktenis.

Lasītājs: Tas viss ir labi, bet, es domāju, ka tā rīkoties, kā Jūs sakiet, ir ļoti grūts uzdevums.

Autors: Jā, es Jums piekrītu, bet tomēr citas izejas nav. Labāk brīvprātīgi nolemt sevi grūtībām, nekā iet tām pavadā.

SECINĀJUMS: *saprātīgs cilvēks, vēloties labāku dzīvi un nevienu savā liktenī nevainojot, pamazām atstrādā slikto karmu. Viņa iespējas dzīvot laimīgi pieaug no dienas dienā, bet nelabvēlīgie faktori, kas traucē progresēt, pēc likteņa gribas pamazām kļūst vājāki.*

Viens miega režīma pārkāpšanas paraugpiemērs no manas ārsta prakses

Es domāju, ka no visa iepriekš teiktā pamazām rodas sapratne par miega režīma ievērošanas nepieciešamību. Tomēr prakse parāda, cilvēkiem piemīt spēcīga tieksme pārkāpt dienas režīmu. Un tas, neskatoties uz to, ka viņi zina par dienas režīma nepieciešamību un viņiem ir reāla iespēja to ievērot.

Lasītājs: Kas vēl par tieksmi? Man šķiet, mēs atklājam jau pietiekami daudz problēmas!

Autors: Šī tieksme ir diezgan banāla. Mums parasti šķiet, ka neskatoties ne uz ko, viss būs labi. Tāpēc bieži atliekam uz rītdienu tās pārmaiņas dzīvē, kuras jāīsteno šodien.

Lasītājs: Pastāstiet sīkāk, kā tas izpaužas dzīvē?

Autors: Lai būtu skaidrs, par ko ir runa, izstāstīšu kādu piemēru no manas ārsta prakses.

Reiz Samārā pie manis pēc palīdzības vērsās vīrs ar sievu, mani paziņas. Vīrietis, būdams fiziski pietiekami stiprs, pastāvīgi juta nespēku un psihisku izsīkumu. Viņš strādāja nakts maiņā par apsargu. Izmeklējot viņu, es ievēroju dažas nervu un asinsrites sistēmas novājināšanās pazīmes. Apmēram pēc 1-2 gadiem darba nakts maiņas parasti visiem pamazām sāk parādīties organisma novājināšanās pazīmes.

Es viņu brīdināju, ka drīz būs lielas problēmas ar smadzeņu un sirdsdarbības funkcionālo aktivitāti. Bet viņš mani centās pārliecināt, ka nevajag uztraukties, viņš esot izturīgs un stiprs, tāpēc viss būs labi. Viņš patiešām bija stiprs un izskatījās vesels cilvēks. Pēc dažiem mēnešiem viņam bija infarkts un viņš nokļuva slimnīcā. Ar grūtībām viņš atjaunojās un sirds kādu brīdi darbojās diezgan labi. Protams, es atkal ieteicu viņam mainīt darbu. Viņš atteicās, argumentējot ar to, ka „jābaro ģimene, bruņota apsardze ir laba nauda, un es tur tāpat neko nedaru, vienkārši sēžu”. Es jautāju: „Vai tu gulī?” Viņš atbildēja: „Nē, gulēt neļauj”. Pēc 7 mēnešiem viņam bija insults. Viņa sieva ar manu palīdzību atveseļoja vīru. Pārgāja gandrīz visas insulta pazīmes. Un atkal es lūdzu viņu pamest darbu, viņš kategoriski atteicās. Tad bija otrs insults, pēc kura viņš kļuva ar vienu aci akls. Viņam bija arī vienpusēja daļēja paralīze. Pēc tā viņa veselība kļuva sliktākā un sliktāka un pēc kāda laika klāt bija viņa nāves stunda. No nāves neizbēgs neviens, tomēr šis gadījums var būt pamācošs tiem, kuri, neskatoties uz spēku izsīkumu, turpina strādāt naktīs.

Lasītājs: Dažreiz cilvēkam nav citu variantu – vai nu strādāt nakts maiņās, vai ģimenei nāksies ciest badu.

Autors: Jā, protams, Jums taisnība. Taču der zināt, kāpēc tā notiek. Līdzīgas situācijas rodas no tā, ka iepriekšējās dzīvēs cilvēks nopelnījis sliktu likteni un par sodu viņam jāstrādā nakts maiņās.

Lasītājs: Ko tādās situācijās darīt?

Autors: Pirmkārt, vajag labi izpētīt šo tēmu. Tomēr uzreiz neko neizmainīsi. Vispirms jāparādās spēcīgai vēlmei nomainīt darbu. Cilvēks var vēl kādu brīdi pastrādāt, ja viņam būs stipra vēlme dzīvot pareizi, organizēt savu dzīvi kā vajag, un ja viņš pūlēsies, tad ticiet, viss viņa dzīvē pamazām izmainīsies. Liktenis obligāti dos viņam iespēju.

Lasītājs: Atkal jau Jūs pirmajā vietā liekat vienkārši vēlmi. Nevar būt, ka mūsu vēlmēm piemīt tāds spēks?

Autors: Vēlmēm piemīt milzīgs spēks. Viss liktenis sastāv no mūsu vēlmēm pagātnē, kas radīja noteiktu rīcību un izsauca kaut kādus notikumus. Lai sliktās vēlmes no pagātnes nedarbotos uz dzīvi tik stipri, jākultivē sevī jaunas pareizas vēlmes.

Lasītājs: Kā iemācīties iegūt stipras vēlmes, lai izmainītu savu dzīvi uz labu?

Autors: Vajag nostiprināt un pastiprināt savu saprātu.

Lasītājs: Kādi ir Jūsu priekšlikumi saprāta pastiprināšanai?

Autors: Es jau teicu, ka pats efektīvākais saprāta pastiprināšana veids ir Dieva svēto vārdu atkārtošana.

Lasītājs: Ja es pagaidām vēl neticu Dievam?

Autors: Tad, kamēr vēl neticiet Dievam, no rītiem atkārtojiet: „Es vēlu visiem laimi”. Tā ir sena ajūrvēdiska metode, lai uzturētu pozitīvu noskaņojumu saprātā.

Lasītājs: Droši vien tā arī darīšu.

Autors: Veiksmi! Tagad varam izdarīt sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *bieži mums šķiet, ka viss nokārtosies pats no sevis un nav vērts censties mainīt dzīvi. Pat izciešot grūtības, mēs bieži no radušās situācijas neizdarām nopietnus secinājumus. Tomēr saprātīgiem cilvēkiem jāsaprot nepieciešamība iekārtot savu dzīvi ātrāk, nekā laiks parāda savu varenību. Laimīgs šajā dzīvē būs tikai tas, kurš cenšas sevī uzvarēt domāšanas kūtrumu, slinkumu un inertumu.*

Celšanās režīma pārkāpumu sekas

Tagad jāapstājas pie rīta celšanās jautājuma. Izrādās, ir likumsakarības, kuras saistītas ar pašsajūtu un pat ar likteni, kas tieši atkarīgas no laika, kad cilvēks mostas. Saprāta, prāta un organisma dzīvības tonuss cieši saistīts ar mošanās laiku. Tāpēc tagad mēs sāki apspriedīsim šo saistību.

Ja cilvēks bez problēmām psihei un veselībai ceļas 3 no rīta, tad viņš spēj ievērojami pārvērties savas garīgās dabas izpētē. Šajā laikā Saules aktivitāte ir ļoti vāja, bet Mēness turpina ietekmēt prātu diezgan spēcīgi. Rezultātā prāts dabiski atrodas miera stāvoklī. Tādās agrās rīta stundās ļoti labvēlīgi lūgties un domāt par Dievu. Taču cilvēkiem, kuri ceļas šajā laikā, ir pietiekami jūtīga psihe un viņiem nav ieteicams ilgi atrasties vietās, kur daudz cilvēku. Tāpēc tik agra celšanās pārsvarā ieteicama priesteriem un cilvēkiem, kuri atteikušies no parastas šīs pasaules dzīves.

Tas, ka viedu cilvēku dzīves grafiks ir nedaudz nobīdīts, tiek apstiprināts „Bhāgavad-gītā” (2.69):

„Tas, kas visām dzīvajām būtnēm – nakts, tiem, kuri pārvalda sevi – mošanās laiks; kad visas dzīvās būtnes mostas no miega, gudrajam, kurš nodarbojas ar pašapceri, iestājas nakts”.

Lasītājs: Tas nozīmē, ja neceļas 3 no rīta, iznāk, ka nav vērts nodarboties ar garīgo praksi, jo tik un tā pārāk lielu rezultātu nebūs.

Autors: Ar garīgo praksi jebkurā gadījumā ir jēga nodarboties, bet, kā Jūs pareizi atzīmējāt, no agrās celšanās daudz kas atkarīgs tās veiksmē.

Lasītājs: Kādas progresā izredzes ir tiem, kuri ceļas vēlāk kā 3 no rīta?

Autors: Tiem, kuri ceļas no 3 līdz 4 no rīta, arī ir pietiekami daudz spēka, lai attīrītu savu garīgo dabu. Turklāt viņu psihiskā jūtība nav tik augsta, lai atteiktos no parastas šīs pasaules dzīves.

Ceļoties šajās agrajās rīta stundās ieteicams nodarboties tikai ar garīgo praksi. Tas saistīts ar to, ka tik agras rīta stundas pati daba nolēmusi tikai un vienīgi šim mērķim. Cilvēkiem, kuri pieturās pie šiem priekšrakstiem un katru dienu veic savu rīta lūgšanu, laiks gatavo lielu pārsteigumu – viņiem atklāsies dvēseles dziļākie noslēpumi. Vienīgais noteikums – viņiem

vairāk jāsatiekas ar svētiem cilvēkiem un mazāk ar tiem, kuru apziņa apgānīta ar grēcīgu darbību.

Lasītājs: Un ko tagad – nestrādāt un neiet ārā no mājas?

Autors: Mums jāpilda visi savi pienākumi. Tomēr jāsaprot, kā uzvesties to cilvēku sabiedrībā, kuri netiecas progresēt un pavada dzīvi dīkā. Saprātīgs cilvēks uzmanīgi neieklausīsies viņu nederīgajās runās. Klausīšanās process spēcīgi ietekmē saprātu un tāpēc sliktas sabiedrības ietekmē var pazust entuziasms izmainīt savu dzīvi uz laimes pusi.

Lasītājs: Ja kāds no šīs kategorijas cilvēkiem nerunā veltīgi, bet par lietu, piemēram, ir taču lietišķas sarunas darbā?

Autors: Jā, tādos gadījumos spēcīga apziņas apgānīšana var nenotikt, bet tikai tajā gadījumā, ja Jūs līdzīgās sarunās nepārņemsiet sarunu biedra mentalitāti un dzīves pozīciju.

Lasītājs: Droši vien Jūs mani ievēlat kaut kādā partizāņu kustībā?

Autors: Nē, es Jums stāstu par elementārām uzvedības normām, kuras iesaka Vēdas. Vai tiešām Jūs esiet gatavs sarunāties par tādām tēmām ar jeb kuru pretimnācēju?

Lasītājs: Nu nē, līdz tam es vēl neesmu nonācis.

Autors: Ja par šo jautājumu viss ir skaidrs, tad turpināsim sarunu par dienas režīmu.

Ja cilvēks sāk savu dienu no 4 līdz 5 rītā, tad viņš spēj no pesimista kļūt par optimistu. Tieši šajā laikā uz zemes mājo optimisma stāvoklis. Visi dziedātājputni, atrodoties dievbijībā, to jūt un sāk dziedāt dažādās balsīs. Tie cilvēki, kas šajā laikā ir nomodā, spēj būt labi zinātnieki, dzejnieki, komponisti, mūziķi, dziedātāji, kā arī vienkārši optimistiski cilvēki. Agra celšanās vienmēr asociējas ar prieku, kā tajā optimistiskajā dziesmā: „Rīts mūs sagaida ar vēsumu, ar vēju sagaida upe viļņainā, kāpēc neesi priecīga... Neguli, celies, cirtainā...” Šis rīta agrais laiks domāts priekam un radošam darbam. Ceļoties šajā laika posmā, var lasīt garīga rakstura grāmatas, lūgties vai vēlēt visiem cilvēkiem laimi. Reliģiozi cilvēki šajā laikā izjūt spēcīgu laimi, dzied Dievam slavas dziesmas, notur dievkalpojumus.

Lasītājs: Kas būs ar tiem, kuri ceļas vēlāk par 5 no rīta?

Autors: Cilvēkiem, kuri spēj celties no 5 līdz 6 rītā, visu dzīvi būs gan fiziskais, gan psihiskais mundrums. Bez tam, viņi spēj bez īpašām grūtībām uzveikt jebkuru slimību. Arī šajā laikā var nodarboties ar garīgo praksi, un pats labākais laiks atcerēties kādu lūgšanu vai kaut kādu sava rakstura mainīšanai vērtīgu informāciju. Saule vēl nav aktīva, bet Mēness vairs nav aktīvs, tāpēc prāts kļūst ļoti jūtīgs pret jebkādu informāciju un tā ātri paliek atmiņā.

Tie, kuri ceļas no 6 līdz 7 rītā, mostas pēc Saules. Tas nozīmē, ka viņi neatzīst laika likumus, bet tomēr cenšas negulēt pārāk ilgi. Viņu tonuss būs nedaudz zemāks, kā gribētos, darbi veiksies ne pārāk slikti, bet ar redzamām kļūdām. Veselība būs daudz maz normāla (bet tas neattiecas uz kritiskiem dzīves brīžiem). Īsāk sakot, tam, kuram ir tieksme celties no gultas šajā laikā, nebūs pietiekamas ne fiziskās, ne garīgās izturības. Pašsaprotami, ka viņiem nav ko cerēt uz panākumiem un acīmredzamu progresu dzīvē.

Lasītājs: Ja Saule, piemēram, ziemā aust pēc 8 no rīta, vai tas nozīmē, ka Jūsu dienas sadalījums nobīdās par divām stundām vēlāk?

Autors: Tālajos ziemeļos Saule neaust pusgadu un vairāk, bet tas pavisam nenozīmē, ka cilvēkiem jādodas ziemas gulā. Manos spriedumos nav domāta redzamā ausma, kuru redzam virs horizonta, bet Saules stāvoklis, kurā tā sāk aktīvi iedarboties uz to Zemes virsmas punktu, kurā atrodamies. Nav nozīmes vai Saule veic vertikālu, vai slīpu apli ap šo punktu, bet piekrīti, ja Zeme ir apaļa, tad tik un tā pilns Saules aplis būs 360 grādi un 0 grādi atbildīs pusnaktij, bet 90 grādi atbildīs 6 no rīta.

Tieši šajā laikā Saules spēks sāk aktīvi iedarboties uz organismu. Bet tā kā ziemā Saules aušanas leņķis ir ļoti slīps, tad pati tā parādās nedaudz vēlāk. Tik un tā tie, kuri ceļas agri, zina, ka daba līdz 6 no rīta ir mierīga, bet tūlīt pēc 6 parādās vējiņš un Zeme no mierīga stāvokļa pariet mundrā. Tas notiek vienā un tajā pašā laikā gan ziemā, gan vasarā.

Vienīgais uz ko gribu vērst uzmanību ir tas, ka faktiskais laiks mūsu pulksteņos bieži neatbilst Saules laikam. Tam ir savi iemesli.

Padomju laikos tika pieņemts laika dekrēts. Varenais Leņins aizsūtīja laiku uz stundu „dekrēta atvaļinājumā”. Varbūt tam bija kāda jēga, bet tā vai citādi, laiku no „dekrēta atvaļinājuma” vēl nav atgriezuši un tas jāņem vērā. Tas nozīmē, ka bijušās Padomju Savienības teritorijā eksistē faktiskā laika nobīde attiecībā pret Saules laiku par vienu stundu uz priekšu.

Lasītājs: Kādas vēl var būt sapratnes grūtības, lai izprastu atšķirības starp mūsu un reālo Saules laiku?

Autors: Bez tam eksistē vēl pāreja uz vasaras un ziemas laiku. Tas palielina atšķirību no Saules laika vēl par stundu. Sanāk 2 stundu atšķirība.

Tāpat jāzina, ka ērtības labad laika joslas izveidoja ļoti plašas un dažreiz rajona vai novada nomalē, kurā Jūs dzīvojiet, tas laiks, kas tiek uzskatīts par vietējo arī par dažām minūtēm atšķiras no Saules.

Lasītājs: Jūs tik daudz sarunājāt. Kā tagad lai saprot, kad Saule pārkāpj horizonta līniju?

Autors: Neskatoties uz visām grūtībām noteikt Saules laiku ir ļoti vienkārši. Vajag piezvanīt meteoroloģiskajam dienestam un pajautāt: „Kad tādā un tādā pilsētā ir pusdienas laika Saule?” vai citiem vārdiem: „Kad pēc Saules būs 12 dienā?” To nosakot var ātri izskaitļot visu dienas režīmu.

Turpināsim šo tēmu. Cilvēkam jāmostas agrāk par Zemi (agrāk par 6 no rīta pēc Saules laika), lai paspētu psiholoģiski pārņemt tās šodienas noskaņojumu. Tikai šajā gadījumā laika apstākļi neradīs visus iespējamus uztraukumus, kas saistīti ar magnētiskajām vētrām utt. Tā darot cilvēks adaptējas šodienas Zemes noskaņojumam. Bet, ja viņš vēl 6 no rīta gul, tad tāda adaptācija nenotiks. Tāpēc tas, kurš ceļas pēc 6 no rīta, vairs nespēs būt īsts optimists, viņa prieks nebūs saulains, dabīgs, bet gan mākslīgi izsaukts un nedabīgs.

Lasītājs: Jūs gribiet teikt, ka visi cilvēki, kuri ir jūtīgi pret laika pārmaiņām neievēro agras celšanās režīmu?

Autors: Es gribu teikt, ka visi pret meteoroloģiskajām pārmaiņām jūtīgie cilvēki vai nu agrāk necēlās īstajā laikā un tāpēc tagad pēc karmas likuma ir dabas sodīti, vai viņi turpina celties neīstajā laikā un tādā veidā kļūst vēl jūtīgāki pret laika pārmaiņām.

Ja cilvēks mostas no 7 līdz 8 rītā, tad viņam ir garantēts daudz zemāks psihiskais un fiziskais tonuss, nekā tas pēc likteņa pienākas. Tādā veidā viņš ļoti palaiž garām savu laiku. Tāpēc visu dienu būs, vai nu steiga vai sajūta, ka veiksmīgai darbībai pietrūkst enerģijas, spēka, uzmanības koncentrācijas. Tiem, kas ceļas šajā laikā, ir tieksme uz pazeminātu asinsspiedienu, pazeminātu imunitāti, pasīvu dzīves pozīciju, pazeminātu kuņģa skābi un fermentatīvo nepietiekamību aknās. Ja dzīve piespiež viņus katru rītu pārvarēt enerģijas trūkuma stāvokli, tad parādās nervozums, pārmērīga rosība, sasprindzinājums un arī otrādāk, tieksme uz pārmērīgu apetīti, paaugstinātu asinsspiedienu, paaugstinātu kuņģa skābi, organisma iekaisuma procesiem.

Lasītājs: Man šķiet, Jūs uzskaitījāt gandrīz visas slimības.

Autors: Un ko Jūs gribējāt? Par visiem pārkāpumiem jābūt sodītiem, ar laiku joki mazi. Bet tas vēl nav pats briesmīgākais.

Tie, kuriem ieradums celties no 8 līdz 9 no rīta, bez šaubām, jau vairs nevar pārvarēt sava rakstura trūkumus un parasti viņiem ir kaut kādi slikti ieradumi. Celšanās šajā laikā sola tieksmi

uz lielām dzīves grūtībām, hroniskām un grūti ārstējamām slimībām, neapmierinātību un neveiksmēm. Tādiem cilvēkiem vienmēr būs grūti pareizi novērtēt situāciju un pieņemt vajadzīgo lēmumu. Neesot spēkam kaut ko izmainīt savā dzīvē viņi nevarēs pieņemt pareizo dzīves izvēli un ies notikumu pavadā.

Lasītājs: Pat bail padomāt, kas notiks ar tiem, kuri ceļas vēl vēlāk.

Autors: Tie cilvēki, kuri „iemanījušies” gulēt līdz 9 no rīta un ceļas no 9 līdz 10, savā dzīvē satiksies ar depresiju, apātiju, nevēlēšanos dzīvot, vilšanos liktenī, bailēm, aizdomīgumu, dusmīgumu. Kā arī ar nekontrolējamiem ieradumiem, nelaimes gadījumiem, ātri progresējošām smagām slimībām un priekšlaicīgu invaliditāti vai pāragru novecošanos.

Atļaujiet, dārgais lasītāj, nepaskaidrot vēl vēlākas celšanās rezultātu, ceru, ka vispārīgā likumsakarība visiem ir saprotama. Taču, ja kādam ir vēlēšanās paeksperimentēt, kas notiks ar cilvēku, kurš regulāri ceļas, piemēram, no 10 līdz 11 rītā, tad gribu brīdināt, ka jāpiemīt īpašam izturīgumam, lai piespiestu sevi „novāļāties” pa gultu līdz šim laikam.

Lasītājs: Jā, laikam gan tā jau ir izvirtība.

Autors: Jau pēc tradīcijas izdarīsim sarunas kopsavilkumu.

SECINĀJUMS: *cilvēkam jāizvēlas – būt laimīgam un celties no gultas īstajā laikā vai būt nelaimīgam, bet nedaudz ilgāk gulēt. Gribasspēks un optimisms pilnīgi atkarīgs no tā, vai spējam celties no gultas agrās rīta stundās. Lai saprastu šo laimīgas dzīves likumu tāpat arī jāzina, ka rīta laiks domāts tikai garīgajai praksei.*

Cīņa pašam ar sevi dienas režīma ievērošanā turpinās

Autors: Mēs jau pietiekami daudz diskutējām par dienas režīma tēmu. Man gribētos uzzināt, vai saistībā ar to Jūsu dzīvē ir kaut kas mainījies vai viss palicis pa vecam?

Lasītājs: Es jau centos iemācīties celties nedaudz agrāk, bet nezin kāpēc ļoti grūti izkāpt no gultas. Kādi tam ir iemesli un kā tos var novērst?

Autors: Paldies par labu jautājumu, tas palīdzēs mums dziļāk atklāt šo tēmu.

Lai būtu saprotamāks iedomāsimies – vakars, atrodoties gultā cilvēks cenšas cīnīties ar sevi par laimīgu dzīvi.

Un tā, lūk, viņa domas vakarā pirms aizmigšanas: „Ar rītdienu es sāku jaunu dzīvi! Pietiek par sevi nīrgāties, es neesmu vairs mazs bērns, lai darītu muļķības un katru dienu vienas un tās pašas kļūdas. Viss, rītdien pamostos un strauji ceļos no gultas. Jāmācās būt laimīgam!”

Nākošajā rītā: „Modinātājs zvana, bet gulēt tomēr gribās. Šķiet, ka naktī neesmu pietiekami labi izgulējies. Noteikti es neesmu izgulējies. Vajag godīgi sev pateikt, ka celties negribas. Sirdsapziņa, saprāts, optimisms, laime no rītiem... Ne pa kam nepiecelšos! Lai turpina zvanīt, varbūt es tomēr šodien pamodīšos. Bet priekš kam? Tik un tā visu paspēšu izdarīt, bet pagaidām...gultā ir tik labi. Vienreiz dzīvojam, bet laimes tik maz. Es vienkārši gribu atpūsties, gribu gulēt un atslābināties. Un darīt es neko negribu. Kāda jēga strādāt bez entuziasma? Man vianalga, un kāda jēga sevi kropļot? Man tas viss ir apnicis. Pati lielākā laime dzīvē ir atslēgties no problēmām, atpūsties un pagulēt...”

Lasītājs: Jā, Jūs it kā mans domas būtu diktofonā ierakstījis.

Autors: Vienkārši visiem šīs domas parasti ir vienas un tās pašas. Mēs redzam, ka dzīves pozīcija, kas ir vakarā pirms aizmigšanas, dažreiz ļoti spēcīgi atšķiras no rīta dzīves pozīcijas.

Lasītājs: Varbūt ir kaut kādi veidi, kā tikt vaļā no šī stingras gribas trūkuma?

Autors: Lai labotu situāciju, mēģināsim saprast grūtību, kas saistītas ar agro celšanos, pamat iemeslus:

1. Vēlas vakariņas. Nepareizu gremošanu īpaši izraisa graudaugu produkti un saldumi. Tas noved pie toksīnu daudzuma palielināšanās organismā, kā rezultātā rodas atpūtas trūkuma sajūta. Tā izpaužas vājumā, lēnīgumā, stiprā visa ķermeņa smagumā. Parasti mutē ir nepatīkama, sasmakusi garša. Dažreiz pat jūtams smagums vēderā un no šī rajona nākošs vājums. Lieta tāda, ka vakarā apēstais ēdiens varēs pārstrādāties tikai pēc Saules uzaušanas. Tāpēc, ja Jūs vēlū ēdīt graudaugu, pākšaugu, pārāk asu, pārāk sāļu, rūgtu, sīvu, skābu, saldu ēdienu, vispār tādu, kam nevajadzētu ietilpt vakariņu ēdienreizē, tad mundruma sajūta un kaut kāds spēks, lai izkāptu no gultas, pie jums atnāks pēc 6-7 no rīta. Taču, kā mēs jau zinām, vajadzīgās dienas noskaņas šajā gadījumā nebūs.
2. Ja cilvēks savu laiku nav precīzi izplānojis jau vakarā, tad no rīta šķitīs, ka drīkst drusciņ pavāļāties. Tas bieži kļūst par iekšēju attaisnojumu, lai neilgu laiku aizkavētos gultā. Saistībā ar šo gribu atzīmēt, ja Jūs pēc pamošanās gulāt gultā vairāk par 5-7 minūtēm, tad stipri pazeminās dzīves tonuss un tāpat arī agrās celšanās efekts mazinās. Īpaši no līdzīgām lietām cieš cilvēka gribas funkcijas. Tāpēc, ja Jūs vēlaties tikt vaļā no kāda sliktā ieraduma, tad jāparūpējas par to, lai pēc pamošanās nevāļātos pa gultu.

Lasītājs: Ko, vai tas skar arī sliktos ieradumus, kas nav saistīti ar dienas režīma pārkāpšanu?

Autors: Pilnīgi pareizi, runa iet par gribas tonusu visai dienai, ne tikai rīta stundām.

3. Pārmērīgi silta sega un ļoti mīksta gulta, ļoti smacīga un silta istaba, ļoti ievīstīta galva, kā arī netīra gultas veļa vai ķermenis izraisa cilvēka gribas funkciju pazemināšanos un spēcīgi noskaņo uz slinkumu.
4. Bieži grūti agri celties ir dēļ vēlas iešanas gulēt, vakara skandāliem un attiecību skaidrošanas, rosīšanās, dēļ ilgstošas „defektīvu” skatīšanās kabeltelevīzijā, dēļ televīzijas seriālu no sērijas „Mīrušie nekad nesvīst” un vakara „teroristiski šausmīgo ziņu” skatīšanās. Tas viss noved pie nepareiza noskaņojuma un rezultātā pie nepilnvērtīga miega.
5. Neesot pietiekami dziļai sapratnei par to, kas ir laime un kas ir dzīves mērķis, noved pie tā, ka no rīta šķiet, ka pati lielākā laime ir gulēt mīkstā gultā.
6. Jūsu gulta var atrasties sliktā zonā. Tas kļūst skaidrs, ja paeksperimentē, mēģinot gulēt citās vietās. Tā var novērot, ka kaut kur gulēt ir sliktāk, bet kaut kur var labi atpūsties.
7. Jāguļ tā, lai galva būtu vērsta uz austrumiem vai, galējā variantā, uz ziemeļiem. Ja Jūsu istabā ir altāris, tad kājas nedrīkst atrasties pret to. Šo noteikumu neievērošana arī dažreiz traucē normālam miegam.
8. Istabā, kurā Jūs gulāt, nedrīkst būt ēdiens atklātā traukā vai nenovāktas ēdiena paliekas. Tas apgāna apziņu un traucē miegu.
9. Ja kāds guļ blakus, tad celieties klusām, viņu nemodinot. Ja Jūs tomēr pamodinājat guļošo, tad nelieciet celties, citādāk viņa aizkaitinājums tiks nodots Jums un turpmāk traucēs agri celties.
10. Ja no rītiem Jūs kāds no tuviniekiem mēģina nolikt atpakaļ gulēt, tad nestrīdieties un pēc iespējas ātrāk pieklājīgi centieties no šīs saskarsmes aiziet. Savādāk no agrās celšanās pamazām radīsies sliktā piegarša.
11. Pēc pamošanās iespējami ātri jāiet dušā vai jāaplejas ar ūdeni, citādāk miegainā atmosfēra uzvarēs mūdro apziņu un spēcīgi traucēs agrās rīta celšanās labajam efektam.
12. Pirms miega vajag visiem palūgt piedošanu, savādāk sliktais kontakts ar cilvēkiem traucēs miegu. Ja Jūs uztrauc kaut kādas domas, pastāvīgi vēliet visiem laimi līdz tam laikam, kamēr

aizmigsiet. Bet, ja cilvēks pirms miega atkārtoti Dieva svētos vārdus, tad pamazām viņš attīrās no visiem sliktajiem spriedumiem.

Lasītājs: Vairāk par pusi no šiem pārkāpumiem ir mani ieradumi, tagad skaidrs, kāpēc no rītiem tik grūti celties. Bet visu iepriekš teikto var labot, izņemot gultas novietojumu, un, kā man šķiet, tieši tas ir manu problēmu galvenais iemesls. Protams, arī radinieki diezgan bieži traucē.

Autors: Jā, no visiem šiem punktiem rodas ieradums celties neīstajā laikā. Ja metodiski izslēdzam visus šos iemeslus, tad iespēja agrāk celties manāmi aug. Taču pats svarīgākais – vajadzīga ticība, ka ir ārkārtīga nepieciešamība agri celties.

Kas attiecas uz sliktu gultas novietojumu, traucējumiem no radinieku puses, tad ņemiet vērā, ka visiem cilvēkiem, kuri nevēlas saskatīt grūtības sevī, bieži šķiet, ka vēlas celšanās iemesls atrodas ārpusē. Piemēram, daudziem šķiet, ka viņus ietekmē kaut kāda patogēnā zona vai sliktas attiecības ar radiniekiem. Taču gribu Jūs pārliecināt, ka visi šie iemesli ir otršķirīgi un viegli pārvarami, ja cilvēks ticis galā ar sevi un sagatavojas miegam pareizi.

Lasītājs: Kāpēc tomēr daudziem cilvēkiem negribas agri celties un pārliecināt viņus praktiski nav iespējams?

Autors: Tajā vainojams domāšanas kūtrums, bieži lepņības dēļ cilvēks nevēlas pamēģināt kaut ko mainīt savā dzīvē.

Lasītājs: Man šķiet, ka ir vēl kaut kādi iemesli, piemēram, slinkums, depresija un tamlīdzīgas lietas.

Autors: Jā, Jums taisnība. Eksistē divi apziņas stāvokļi, kuru izpēte palīdz tikt skaidrībā ar šo jautājumu:

1. Garša (vēlme) darboties.
2. Garša (vēlme) nedarīt neko.

Bet tā jau ir nākošās sarunas tēma, tagad izdarīsim secinājumus visam iepriekš teiktajam.

SECINĀJUMS: *cīņā par savu laimi nevajag domāt, ka sliktu ieradumu nevar novērst. Parasti tas veidojas no kaut kādu veselīga dzīvesveida pārkāpumu ķēdes. Izslēdzot šīs ķēdes visus posmus, uzreiz var redzēt ievērojamas pozitīvas izmaiņas paškontroles spējās. Tomēr, ja cilvēks visu savu problēmu iemeslus meklē nevis sevī, bet ārpusē, tad nav nekādu iespēju būt laimīgam.*

Tieksme darboties

Tā rodas no pareizas sapratnes, kas ir laime. Laime ir darbībā nevis bezdarbībā. Tas, kurš cenšas ar mīlestību kalpot Dievam un cilvēkiem, vienmēr atrodas aktīvā laimes stāvoklī. Visas dzīvās būtnes atrod savu laimi ar kaut ko nodarbojoties. Tas saistīts ar to, ka mums piemīt mūžīga, garīga daba un dvēsele nevar neko nedarīt. Dvēselei bezdarbība ir tas pats, kas nāve. Taču maldīgi priekšstati par savu dabu liek mums domāt pilnīgi savādāk. Tā mēs sākam meklēt laimi guļot uz sāniem vai nodarbojoties ar nevajadzīgu darbu, kas ved ne tuvu laimei.

Lasītājs: Atkal pārāk daudz teorijas. Vai varat paskaidrot to visu vienkāršāk? Es, piemēram, nesaprotu, kāpēc bezdarbībā nav laimes? Dažreiz tā gribas atpūsties un atpūtas brīdī sajūties laimīgam.

Autors: Jā, atpūta organismam un psihei, bez šaubām, ir nepieciešama, bet šajā gadījumā ar laimi Jūs vienkārši domājat uztraukumu un ciešanu trūkumu. Es nerunāju par apmierinājumu, bet par laimes stāvokli, kurš pēc savas dabas ir pilnīgi pretējs inertumam un bezdarbībai. Ja ir

nogurums, tad vajag atpūsties, bet, ja cilvēks „nekā nedarīšanas” stāvokli uzskata par laimi, tad viņu gaida problēmas.

Lasītājs: Tā, tagad kaut kas paliek saprotamāks. Kādas problēmas var rasties tam, kurš miegu un atpūtu uzskata par galveno laimi?

Autors: Galvenā problēma ir bezdarbības garša, kas stimulē destruktīvu procesu rašanos organismā. Bet organisms var noskaņoties uz dzīvi, ja mēs gribam darboties un dzīvot. No citas puses, organisms noskaņosies uz nāvi, ja saskatīsim garšu bezdarbībā. Tāpēc visas slimības var ārstēt tikai ar aktīvas dzīves pozīcijas palīdzību, nevis ar pasivitāti.

Lasītājs: Ārsti bieži nosaka pacientiem saudzējošu dzīvesveidu, piemēram, mājas vai gultas režīmu. Ko Jūs par to teiksiet?

Autors: Tajā nav nekādas problēmas. Īpašos kritiskos gadījumos organismam vajadzīga atpūta vai samazināta aktivitāte, bet tas viņu neārstē, vienkārši nomierina un dod spēku. Īsta ārstēšana vienmēr saistīta ar darbību. Pat tad, kad cilvēks nedrīkst kustēties, viņam jābūt darbīgam prātā. Pasīvs un depresīvs prāta stāvoklis vienmēr noved pie slimības pastiprināšanās, nevis pie izveseļošanās.

Lasītājs: Tā, bezdarbība kaitē veselībai, tas daudz maz ir saprotams. Taču man vēl nav saprotams, kāpēc daudzi cilvēki tiecas tieši pēc atpūtas, nevis aktīvas darbības.

Autors: Tādas uzvedības iemesls ir zināšanu trūkums par to, kas ir īsta laime. Īstas zināšanas par laimi cilvēku pamazām aizved pie entuziasma un priecīgas, aktīvas dzīves. Tādā darbībā viņš vēl vairāk pārliecinās par to, ka laime ir.

Mūsu ticība un zināšanas atrodas saprātā. Saprāts ir mūsu dabas daļa. Tas domāts laimes meklējumiem. Un viss, kas tajā iekšā ir zināšanas par to, kā iegūt laimi. Ja saprāts piepildīts ar nepareizu laimes izpratni, tad cilvēks bieži viļas dzīvē un veltīgi pavada savu laiku. Ja cilvēks nopietni pēta, kas ir laime, viņam parādās ticība, ka taisnība un laime ir. No ticības rodas entuziasms darboties. No entuziasma darboties rodas aktīva dzīves pozīcija, kas, savukārt, dod iespēju bez grūtībām atteikties no kaitīgiem ieradumiem un ievērot dienas režīmu.

Lasītājs: Tātad nav jēgas piespiest sevi ievērot dienas režīmu? Ja sistemātiski pētīt, kā pareizi dzīvot, tad no šīs izpētes radusies ticība un entuziasms paši cels laukā no gultas.

Autors: Jā, Jūs uztvērāt ļoti svarīgu momentu, kas veicina laimīgas dzīves likumu pētīšanas virzīšanos uz priekšu. Jāpiebilst tikai, ka ticība laimei un entuziasms darboties rodas no iedvesmas, kas nāk no pozitīvas saskarsmes. Tāpēc cilvēka vislielākā bagātība ir pozitīva saskarsme ar personībām, kuras saprot patiesu laimi.

Lasītājs: Ja cilvēks tic laimei, viņa sliktie ieradumi pazudīs paši par sevi?

Autors: Ja viņš tik tiešām tic laimei, tad aizmirsīs par visiem saviem kaitīgajiem ieradumiem. Īsta ticība īstai laimei ir ļoti augsts apziņas līmenis. Taču cilvēkiem, kuri tikai sāk nodarboties ar laimīgas dzīves likumu pētīšanu, tādi ātri panākumi sastopami reti. Tāpēc mums vēl jāsaprot, ka laime ir un jātiek skaidrībā, kā tikt vaļā no visām problēmām un nelaimēm. Un pēc tam, kad sapratīsim, ka laime ir, radīsies liels entuziasms mainīt savu dzīvi uz labu. Dzīvot kļūs daudz vieglāk.

Lasītājs: Vai tad nemaz nevajadzēs iespringt, lai mainītu sevi?

Autors: Gluži pretēji, tieksme mainīt sevi vienmēr būs, jo īsta laimes garša saistīta ar darbību, nevis ar bezdarbību.

Lasītājs: Tad es nesaprotu, kur ir Jūsu solītais dzīves vieglums?

Autors: Dzīves vieglums nenozīmē bezdarbību. Gluži pretēji, slīņķim vienmēr ļoti grūti dzīvot. Dzīves vieglums nozīmē, ka mums nav grūti piespiest sevi dzīvot aktīvu dzīvi. Optimistisks

cilvēks viegli iekustināms un viņu nebiedē nekādi pārbaudījumi. Iepriekš izjūtot prieku par laimi, viņš, kā bite, kas lido pēc nektāra, vienmēr tiecas pēc tā, lai savu dzīvi izmanītu uz labu.

Lasītājs: Jūs pirms tam teicāt, kamēr nebūs labvēlīgas saskarsmes ar augsta līmeņa garīgu gudro, tikmēr ar pārmaiņām dzīvē tik un tā nekas nesanāks, tāpēc var neiespringt.

Autors: Nē, es teicu, kamēr neradīsim vērtīgas saskarsmes iespēju, sevi mainīt uz labu būs grūti. Taču, ja cilvēkam pagaidām vēl nav labvēlīgs liktenis, lai iegūtu tādu saskarsmi, viņam ir tikai viena izeja – paša spēkiem cīnīties ar uzkrīkušajām problēmām un censties ātrāk šo labvēlīgo saskarsmi atrast. Lai iegūtu laimi, jāpieliek pūles, jo labs onkulītis laimi uz šķīvīša nepienesīs.

Lasītājs: Atkal visu sapratu nepareizi. Es domāju, ka atradu veidu, kā viegli kļūt laimīgam, bet Jūs stāstiet par kaut kādām papildus pūlēm un cīņu.

Autors: Pūles un cīņa nav kaut kas grūts tam, kuram ir pareiza laimes garša. Pareiza laimes garša ir prieks darboties un tieksme cīnīties ar saviem trūkumiem.

Lasītājs: Man šķiet, ka Jūs dodiet mājienu, ka mana laimes garša atšķiras no pareizas, ka es vairāk mīlu bezdarbību?

Autors: Ja būtu savādāk, tad Jūs jau būtu laimīgs un nebūtu nekādu problēmu, piemēram, tādu kā celšanās no gultas.

Lasītājs: Jā, šķiet, Jums taisnība, mana laimes garša vēl ne tuvu nav pilnība. Ko darīt?

Autors: Nostiprināt sapratu un attīstīt pareizu laimes izpratni, pētot laimīgas dzīves likumus.

Lasītājs: Jūs pastāvīgi mani iedvesmojiet turpināt sarunu. Ziniet, ja godīgi jāsaka, es principā nemaz neesmu pret.

Autors: Tad izdarīsim diskusijas secinājumus.

SECINĀJUMS: *cilvēka pamatdarbība notiek viņa saprātā. Ja ir cēls mērķis, tad aktīva dzīves pozīcija parādīsies automātiski. Apziņa saprot, ka bezdarbībā un bezmērķīgā dzīvē nav jēgas. Tāpēc, ja cilvēks nevēlas noticēt, ka laime ir un netiecas pēc tās, ja viņa laime ir vienkārši atpūta, tad slimības, vilšanās un ciešanas viņam ir neizbēgamas. Organisms (ķermenis) vienmēr tiecas atslābināties un neko nedarīt. Tādā veidā katram cilvēkam jācenšas saprast, kas ir īsta laime – uzskatīt sevi par ķermeni un meklēt laimi bezdarbībā vai uzskatīt sevi par dvēseli un meklēt laimi darbībā. Lai iepazītu laimi, vajag pūlēties, un, lai šajā labvēlīgajā darbībā gūtu panākumus, jātiecas pēc saskarsmes ar svētu gudro, kurš jau zina, kas ir laime.*

Tiekšanās tikai pēc ķermeniskām izpriecām nenes cilvēkam ne laimi, ne veselību

Bezdarbība sāk garšot no nepareizas laimes izpratnes. Tādas garšas rezultātā rodas izkropļota attieksme pret darbību. Daudzi cilvēki darbu uztver tikai kā iespēju nopelnīt, lai dzīvotu. Tāpēc tas visbiežāk asociējas ar apgrūtināšu pienākumu. Rezultātā laime tiek uztverta kā atpūta no darba. Tādā veidā vēlme neko nedarīt ir likumsakarīgs nepareizs laimes izpratnes rezultāts. Būsim godīgi un atcerēsimies savas dzīves pašus laimīgākos momentus. Visbiežāk tas ir laiks tuvu cilvēku lokā, kad kaut ko darījām, kas nesa mums lielu prieku un apmierinājumu. No otras puses, pārmērīgs miegs un citi atslābinoši faktori parasti atstāj ļoti smagnējas nogulsnes.

Lasītājs: Kāpēc tad, neskatoties, ka atmiņas par to parasti nav tik optimistiskas, tā gribas domāt, ka tieši atpūta ir laime?

Autors: Īstenībā vēlme neko nedarīt arī ielikta cilvēka organisma dabā. Šī vēlme rodas tāpēc, ka ķermenis ir materiāls, nevis garīgs un mēs zinām, ja jebkādai matērijai neliek kustēties, tad tā beigu beigās nonāk nekustīgā, inertā stāvoklī. Katru sekundi materiālais ķermenis mēģina mūs noskaņot uz ķermenisku miera un bezdarbības laimi.

Tādā veidā, ja laimi identificējam ar ķermeni, tad neizbēgami radīsies doma, ka pats patīkamākais dzīvē – ir atslābināta ķermeņa stāvoklis.

Lasītājs: Bet man, piemēram, ļoti grūti saprast, ka esmu dvēsele. To taču spoguļī neieraudzīsi.

Autors: Ja par sevi spriest pēc spoguļattēla, tad vispār jāatzīst, ka katru dienu esmu cits cilvēks, jo ķermenis katru dienu mainās.

Lasītājs: Mēs jau apspriedām šo jautājumu un teorētiski viss ir saprotams. Bet ķermenis taču funkcionē – tas grib ēst, gulēt, atpūsties pēc darba – un tas viss izsauc patīkamas sajūtas. Bet pēc Jūsu vārdiem, ja to pieņem par laimi, tad radīsies ciešanas. Tāpēc vajag iemācīties vienmēr izjust tieksmi pēc garīgas laimes, kas izpaužas kā mīlestība pret Dievu, cilvēkiem, vēlēt visiem laimi, kā arī nesavtīgi strādāt, mīlot darbu, nevis naudu. Tādā veidā rodas problēma: no vienas puses – pastāvīga organisma tieksme pēc ķermeniskām baudām, no otras puses – tajā nav laimes un vajag tiekties pēc garīgā. Godīgi sakot, es esmu apjucis, kā izmainīt laimes garšu?

Autors: Jā, tas nav jautājums, bet īsta poēma. Redzams Jūs esiet nopietni sagatavojies mūsu šīsdienas sarunai.

Lasītājs: Jā, esmu nolēmis sākt cīnīties par savu laimi un sākumā izstudēju visu, par ko agrāk runājām. Nopietna smadzeņu triecienuzbrukuma rezultātā man radās lielas šaubas, vai vispār ir sasniedzama tā laime, par kuru Jūs pastāvīgi runājat?

Autors: Vai Jums ir kādi citi laimes varianti?

Lasītājs: Varbūt tomēr dzīvot vienkāršāk – ēst, dzert, līksmoties un ne par ko nedomāt?

Autors: Viss jau būtu labi, bet izrādās, parasti šādā stāvoklī organisms noskaņojas uz iznīcību. Atslābināšanās prātā nekavējoties izsauc atslābumu iekšējo orgānu regulācijā, kā arī vājina imunitāti un gremošanas darbību, no kā cieš organisma spēja asimilēt ēdienu. Tāpēc drīz vien pat no ēšanas un dzeršanas īpaša prieka nebūs.

Ja neskatoties ne uz ko, turpina no ķermeņa spiest ārā pēc iespējas vairāk „laimes”, tad tiks palaists mehānisms, kas iznīcina veselību. Tāpēc ķermeniskām vēlmēm nevajag pārāk uzticēties.

Lasītājs: Mani var pārliecināt tikai fakti, bet tas, par ko Jūs runājat ir vienkārši teorija.

Autors: Labi, spriedīsim no praktiskā viedokļa. Mēģiniet atcerēties, kas parasti dzīvē notiek? Tikko sagribējās tā pavairāk pagulēt, tūlīt pazeminās dzīves tonuss, noskaņojums un rodas vēl lielāka vēlme atslābināties. Pamazām sāk šķist, ka uzkrāties ilgstošs nogurums, no kā vaļā var tik tikai ar miega palīdzību. Pēc dažām tādām ilgstošas gulēšanas reizēm var spēcīgi mainīties intereses pat, ja ir gribasspēks. Mēdz būt tā, ka cilvēkam pirms atpūtas bija ļoti piesātināta dzīve, bet jau pēc dažām ilgstošām gulēšanas reizēm, viņš par to domā ar šausmām. Vienīgas, kas viņu apmierina ir atpūta. Nu ko, vai tas viss izskatās pēc īstenības vai nē?

Lasītājs: Protams, tā mēdz gadīties. Tas taču tā nav vienmēr, bet tas, par ko Jūs runājat jau ir galējība.

Autors: Mēs runājam par to, pēc kā jātiecas cilvēkam, kurš vēlas beidzot kļūt laimīgs. Laime rodas tikai tad, kad notiek pastāvīgi augošs jūtu apmierinājuma process. Cilvēkam, kurš guļ tik cik parasti, ātri rodas pārsātinājums. Viņš jau guļ automātiski, bet īpašu laimi no tā nejūt. Tāpēc, ja Jūs vēlaties gūt laimi no miega, tad pastāvīgi nepieciešams pagarināt tā laiku un komfortu. Tādā veidā tiem, kuri tiecas pēc laimes bezdarbībā neizbēgt no galējībām. Tad gribas pārēsties,

tad ilgi, ilgi gulēt. Piekrīti, ka tādā noskaņojumā cilvēks agrāk vai vēlāk „aizgulēsies” līdz depresijas stāvoklim.

Lasītājs: Tā, ar miegu viss ir skaidrs. Bet baudīt ēdienu nav nekāda bezdarbība. Gluži pretēji, tā ir aktīva darbība. Es, piemēram, ēdu ļoti mundri un ar lielu entuziasmu.

Autors: Jums taisnība, vēlme baudīt ēdienu rada darbību un sava veida entuziasmu. Bet šī darbība, kas vērsta uz baudas iegūšanu no garšīga ēdiena ēšanas, ne tuvu nav droša nodarbošanās. Ja iegrimiet laimes meklējumos ēdienā, tad no tā var rasties daudzas nepatīkšanas.

Lasītājs: Ko Jūs ar to domājat?

Autors: Mums piemīt garīga daba, tāpēc nemitīgi tiecamies uz pastāvīgi pieaugošu laimes sajūtu. Ja uzskata garšīga ēdiena apēšanu par savu galveno laimi, tad neizbēgami gribēsies ēst vairāk un garšīgāk. Garšīgs ēdiens parasti labi asimilējas, tāpēc likumsakarīgi gardēžiem ļoti ātri parādās liekais svars. Ja ņem vērā, ka rodas vēlme arī palielināt apēstā ēdiena daudzumu, lai palielinātu svētlaimi, tad piekrīti, ka agri vai vēlu, tas novedīs pie visām iespējamām slimībām. Gardēžu starp cilvēkiem nav maz un grūti pat uzskaitīt visu slimību sarakstu, kas rodas no pārēšanās.

Lasītājs: Ja cilvēks izvirzījis sev mērķi kļūt laimīgs attiecībās ar sievu? Vai tad seksuālās baudas arī var izraisīt kaut kādas problēmas?

Autors: Ja ģimene netiecas pēc garīgas laimes un laulātie visu laiku domā par seksu, tad kādreiz viņi viens ar otru pārsātināsies. Bet seksuālās laimes prioritāte viņiem paliks. Tāpēc agri vai vēlu viņi sāks meklēt seksuālo laimi ārpus ģimenes. Tādā veidā, tajās ģimenēs, kurās nevelta pietiekamu uzmanību cēlas laimes meklējumiem, neuzticība vai spēcīga vilšanās dzīvē ir neizbēgama.

Lasītājs: Tieši tāpēc daudzi mūsdienu psihologi arī iesaka biežāk mainīt partnerus.

Autors: Bet kā tad ģimene?

Lasītājs: Viņi to visu, protams, iesaka darīt slepeni.

Autors: Vēdas apgalvo, ka prāts, kam piemīt smalkās matērijas daba, nodod visiem apkārtējiem cilvēkiem patiesību par mūsu rīcību un domām. Tas notiek zemapziņā un nav atkarīgs vai gribam kādu apmānīt vai nē. Protams, maz ir cilvēku, kas apzināti prot lasīt cita cilvēka prātu, bet zemapziņā jebkurš cilvēks sajūtīs cūcību. Tādā veidā tuvinieks regulāru krāpšanu drīz sāks nojaust. Tāpēc laimes tādās „klaiņojošās” ģimenēs nebūs. Gluži pretēji, pieaugošais vēsums attiecībās pamazām sāks izjaukt ģimeni un beigās padarīs laulātos un viņu bērnus nelaimīgus.

Lasītājs: Šķiet, Jums taisnība, tagad ir tik daudz šķiršanos un visas, kā apgalvo psihologi, rodas seksuālo problēmu rezultātā.

Autors: Precīzāk sakot, nevis seksuālo problēmu rezultātā, bet dēļ idejas, ka seksuālā laime ir dzīves galvenais mērķis.

Lasītājs: Bet daudzi tā arī uzskata.

Autors: Labāk nenosodīsim nevienu. Mūsu mērķis ir nevis izvirzīt pasaulei spriedumu, bet saprast, kā iemācīties dzīvot laimīgi. Un tā, mūsu sarunā par dzīvi Jūs pārliecinājāties, ja miegu, ēdienu, komfortu un seksu izvirza kā savas dzīves jēgu, tad tādas dzīves pozīcijas rezultātā ciešanas un vilšanās vienkārši ir neizbēgamas.

Lasītājs: Jūs ko liekat manīt? Varbūt Jūsu mērķis ir pārliecināt mani neēst, negulēt un kļūt par mūku?

Autors: Nē, es neizvirzu sev uzdevumu izveidot Jūs par askētu. Vēdas apgalvo, ka miegs, ēdiens un seksuālās vajadzības ir dabīgas ķermeņa funkcijas, bet cilvēkam nevajag domāt, ka mūsu dzīves mērķis ir apmierināt tikai savas ķermeniskās vajadzības. Ja mēs dzīvotu dzīvnieku

ķermeņos, tad ar ķermenisko laimi pilnībā pietiktu, bet ne par velti esam piedzimuši par cilvēkiem. Tāpēc visas ķermeniskās vajadzības Vēdas rekomendē apmierināt tieši tik daudz, cik tas netraucē garīgajam progresam un nepieciešams veselībai.

Lasītājs: Jūs mani pārliecināt netiekties pēc ķermeniskās laimes, bet nenoniecina arī ķermeņa vajadzības. Tomēr Jūs vēl joprojām neesiet pateicis ne vārda par to, kā iemācīties vēlēties garīgu, nevis ķermenisku laimi.

Autors: Tikai nodarbojoties ar garīgo praksi un sajūtot tās augsto garšu, cilvēks spēj kļūt vēsāks pret ķermeniskajām izpriecām un vienmēr izturēties pret ķermeņa vajadzībām no veselības uzturēšanas pozīcijām.

Lasītājs: Ja nodarboties ar garīgo praksi nav nekāda prieka, kā būt?

Autors: Nopietni pētot zinātni par dvēseli, parādīsies vēlme nodarboties ar garīgo praksi. Sistemātiski pētot garīgo literatūru, Jums pamazām radīsies vēlme pārbaudīt to visu praksē.

Lasītājs: Un cik ilgi tas jādara?

Autors: Jūs taču jau cenšaties ātrāk iet gulēt un ātrāk celties?

Lasītājs: Ne tikai cenšos, bet man jau ir nelieli panākumi. Tomēr dažreiz mēdz būt pārtraukumi un parādās vēlme iepriecināt savu ķermeni.

Autors: Lūk, redziet, tieši tāpat kā parādījās entuziasms ievērot dienas režīmu, agrāk vai vēlāk radīsies entuziasms nodarboties ar garīgo praksi. Man šķiet, visi Jūsu pārtraukumi saistīti ar to, ka Jūsu garīgā prakse nav regulāra. Dvēsele vēlas būt laimīga nepārtraukti. Tāpēc, ja mazinām savas garīgās laimes kvēli, tad rodas vēlme iegūt vairāk ķermeniskas laimes.

Lasītājs: Interesanti, es padomāšu par šo tēmu.

Autors: Šī ir laba tēma pārdomām, bet tā vai savādāk, pienācis laiks izdarīt sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: lai kļūtu laimīgs attiecībās ar savu ķermeni, vajag iemācīties izvairīties no divām galējībām:

1. Nevajag uzskatīt ķermeniskās vajadzības par savu dzīves mērķi.
 2. Kontrolējot sava ķermeņa darbību, jābūt saprātīgam, nepieļaujot pārmērīgus ierobežojumus, kas noved pie spēku izsīkuma, spēcīgas neapmierinātības un slimībām.
- Lai izstrādātu pareizu pieeju savu ķermenisko vajadzību apmierināšanai, labi jāsaprot, ja nemeklēsim garīgo laimi, tad ķermeniskā laime meklēs mūs.
-

Bezdarbība ir no apziņas slēpta vēlme nomirt

Vēlme neko nedarīt nāk no ķermeņa un parasti noved pie neskaitāmām gan fiziskām, gan psihiskām slimībām. Cilvēki, kuri atrodas šādā stāvoklī, nolemti tam, ka viņu slimības pastiprināsies. Cilvēks dzīvo laimei, bet laime dvēselei ir vienmēr darbīgs stāvoklis. Patiešām, tie cilvēki, kuri visu dzīvi aktīvi un optimistiski strādā garīgi vai fiziski, parasti dzīvo ilgi un laimīgi.

Ja ķermeniskā daba ņem virsroku pār garīgo, tad atslābums nāk nekavējoties un līdz ar to pazeminās dzīves tonuss, imunitāte, gribas funkcijas utt. Tamlīdzīgas vēlmes neko nedarīt, kas dzīvo mūsos, gatavas uzliesmot jebkurā momentā un izpaužas ne tikai kā miegainība, bet arī kā:

- palielināta pieķeršanās ēdienam;
- palielinātas seksuālās vēlmes;
- konfliktēšanas palielināšanās.

Pēc šiem simptomiem var spriest par to, ka, tā turpinot, vairs nav tālu arī līdz slimībai. Iekšējais stāvoklis, kas saistīts ar tieksmi darboties, ir mūsu garīgās dabas diktēts, to var nosaukt

par „vēlmi dzīvot”. No otras puses, tieksmi neko nedarīt, kas ir ķermeņa diktēta, var nosaukt par „vēlmi nomirt”. Interesanti zināt, ja cilvēks nevar īstajā laikā piecelties no gultas, tad visu dienu viņa organisms tieksies nevis pēc darba, bet pēc atpūtas. Ilgstošas vēlas celšanās rezultātā visas „nevēlēšanas dzīvot” pazīmes diezgan spilgti izpaudīsies. To var parādīt pastāvīgi pieaugošu problēmu ķēdē:

1. depresivitāte;
2. gribas funkciju pavājināšanās;
3. organisma aizsargspēju pazemināšanās;
4. visādas bailes;
5. nesavaldība;
6. attiecību pasliktināšanās ar tuviniekiem, tad ar visiem pārējiem cilvēkiem;
7. nevēlēšanās pildīt savus pienākumus;
8. melīguma palielināšanās;
9. kaitīgo ieradumu pastiprināšanās;
10. psihiskā un fiziskā degradācija.

Tādā veidā jāizanalizē, uz kādas no šīm nevēlēšanās dzīvot pakāpes atrodamies un jāsecina par nepieciešamību pielikt visas pūles, lai sāktu agri celties.

Lasītājs: Kādas vēl ķermeniskas vajadzības, izņemot miegu, arī var, pārspējot vēlmi nodarboties ar garīgām lietām, novest organismu pie vēlmes nomirt attīstības?

Autors: Visas nesamērīgi pieaugošas ķermeniskās vajadzības noved pie tā, ka attīstās vēlme nomirt.

Lasītājs: Un pat palielināta tieksme pēc ēdiena un sekša?

Autors: Protams, tas taču ir acīmredzams. Vai tad no pārēšanās un izvirtībām veselība uzlabojas? Nesamērīga tieksme pēc ķermeniskiem priekiem vienmēr noved pie slimībām un ir no slēpta vēlme nomirt.

Lasītājs: Kāpēc daba visu radījusi bez kompromisiem?

Autors: Dievišķais šīs pasaules iekārtojums dod mums iespēju nekļūdīties pārāk dziļi. Cilvēka ķermeni saņemam nevis tāpēc, lai apmierinātu savas dzīvnieciskās vajadzības, bet pašizziņai. Tāpēc, ja iegūstot cilvēka ķermeni, negribam meklēt garīgo laimi, tad cilvēka ķermenis netiek izmantots tam, kam tas domāts. Mēs nedzīvojam, lai ēstu, bet ēdam, lai dzīvotu.

Vispār dabā tā iekārtots, ja kaut ko lietojam tam, kam tas nav domāts, tad tas sāk izjukt. Vai tad Jūs neesiet ievērojis šo likumsakarību?

Lasītājs: Nevar būt, ka arī mūsu ķermenis ir pakļauts šim likumam?

Autors: Jā, tā tas ir.

Lasītājs: Tad es gribētu uzzināt pareizu cilvēka ķermeņa lietošanas tehnoloģiju.

Autors: Tehnoloģija ir vienkārša, ja nodarbojamies ar to, kas ir labvēlīgs garīgajai attīstībai, tad ķermenis būs vesels, bet, ja nodarbojamies ar to, kas ved pie garīgās degradācijas, tad arī ķermenis slimos.

Lasītājs: Kā šo likumsakarību var izskaidrot?

Autors: Ķermenis nevar funkcionēt bez apziņas darbības. Tikai dvēseles esamība ķermenim dod dzīves spēku un spēju uzturēt savu eksistenci. Ja apziņa aktivizējas, tad arī ķermenis kļūst aktīvāks un veselāks. Nodarbojoties ar garīgo praksi, pastiprinām dvēseles darbību un rezultātā, mijiedarbojoties ar ķermeni, arī apziņas spēks pieaug. Tā ķermenis kļūst veselāks.

Lasītājs: Vai sakarā ar šo es drīkstu būt ziņkārīgs un pajautāt, vai Jums ir kāds piemērs no dzīves?

Autors: Piemēram, vārds „apgaismotais” rodas no vārda gaisma. Apziņa apgaismotam (svētam) cilvēkam ir tik aktīva, ka viņa ķermenis izstaro gaismu. Ja ķermeņa spīdēšana ir milzīga, tad virs svētā galvas parādās nimbs vai gaismas lode. Svēta cilvēka dvēseles gaisma izplatās ne tikai viņam apkārt, bet ļauj ķermenim pārciest jebkādas grūtības, tādas kā aukstums, bads, infekcijas, traumas utt.

Lasītājs: Vai tad nimbs virs svēto galvām nav tāds kā nosacīts apzīmējums viņu svētumam?

Autors: Svēti cilvēki citu priekšā tā arī parādās, ar spīdošu galvu. Redzot, kā viņi mirdz, viņus sauc – „Svētais tēvs” (krievu valodā – Ваше святейшество). Vai tiešām Jūs domājat, ka ikonās svētus cilvēkus zīmē ar nimbu vienkārši, lai atšķirtu vai skaistuma pēc?

Lasītājs: Jā, tiešām, tas izklausās pēc patiesības. Es lasīju, ka svēti cilvēki spēj dzīvot aukstumā bez drēbēm un ilgi neēst, nedzert, pat negulēt. Tātad tas viss ir saistīts ar to, ka viņu ķermenis iegūst spēku un veselību no aktīvas garīgās prakses?

Autors: Jā, bez šaubām. Protams, garīgā prakse nav domāta tam, lai uzlabotu sava ķermeņa veselību, bet lai sasniegtu mūžīgu garīgo laimi. Taču apziņas jaunrades spēks ir tik varens, ka dod spēku visam, ar ko saskaras. Tieši tāpēc, neskatoties uz to, ka svēti cilvēki neinteresējas par ķermeniskiem priekiem, viņiem parasti ir vesels ķermenis.

Lasītājs: Tātad, ja daudz laika velta garīgās laimes meklējumiem, tad ķermenis automātiski kļūst vesels?

Autors: Jūs jau sākat labi orientēties pētāmajā tēmā un ļoti precīzi visu pamaniet.

Lasītājs: Es cenšos tikt skaidrībā, jo kāpēc tad tērēt laiku pētīšanai?

Autors: Jūs pats ar visu tikāt skaidrībā, man atlicis tikai izdarīt sarunas kopsavilkumu.

Lasītājs: Man ir viens priekšlikums. Turpmākajās sarunās gribētos vairāk parunāt par dienas režīmu no praktiskās puses.

Autors: Ko Jūs vēlētos uzzināt?

Lasītājs: Sīki par visu, sākot no pamošanās līdz pat dzīvokļa uzkopšanai. Par šiem jautājumiem man ar sievu dažreiz mēdz būt domstarpības, mēs katrs paliekam pie savām domām, bet kā pareizi rīkoties, nezinām.

Autors: Labi, ar nākošo sarunu sāksim sīki pārrunāt visus jautājumus, kas saistīti ar dienas režīmu.

SECINĀJUMS: ja tiecamies pēc ķermeniskas laimes un nevērīgi izturamies pret garīgas laimes meklējumiem, tad beigu beigās paliekam pie sasistas siles un savā dzīvē neko nesasniedzam. No otras puses, ja nodarbojamies ar garīgas laimes meklējumiem, tad rezultātā, uzlabojas gan ķermeniskā, gan garīgā veselība. Laimīgas dzīves likumi darbojas šādi – strādājot ar sevi cilvēks var automātiski atrisināt arī daudzas materiālas problēmas, kuras diktē liktenis.

Uzvedības noteikumi tūlīt pēc pamošanās

Gultas piederumi jāsaloka un jānovāc tūlīt pēc pamošanās. Izmazgājiet to grīdas daļu, kas atrodas zem vai blakus tai vietai, kur Jūs gulējāt. Ja ir laiks, tad vēlams izmazgāt grīdu visā guļamistabā. Gultu vajag aplacināt ar ūdeni.

Lasītājs: Un priekš kam tas?

Autors: Bez raupjās netīrības eksistē arī smalkā (netīrība prāta darbības līmenī). Pēc miega gultasveļa ir šīs neredzamās netīrības apgānīta, ja to neapslaka ar tīru ūdeni, tad, saskaroties ar tādu gultu, var sabojāties garastāvoklis.

Lasītājs: Vai citu priekšmetu saskaršanās ar netīru, ūdens neaprasinātu gultu var arī viņus aptraipīt?

Autors: Jā, tāpēc uz ūdens neaprasinātas gultas piederumiem nedrīkst likt tīras lietas (piemēram, tīru apģērbu) un svētus priekšmetus (ikonas, svētas grāmatas utt.).

Neatstājiet pa visurieni izmētātu savu apģērbu. Ja Jūs atstājat pēc sevis netīrību, tūlīt pat to novāciet, īpaši tas attiecas uz tualeti un vannasistabu. Neienesiet svētus priekšmetus, tādus kā lūgšanu krelles, grāmatas, ikonas utt. vannasistabā un tualetē. Tāpat nevajag atrasties apakšveļā Jūsu pielūgtā Dieva vai svēto cilvēku attēlu priekšā. Kad pārģērbjaties, altārim jābūt aizsegta.

Lasītājs: Vai tiešām ievērot tīrību ir tik svarīgi?

Autors: Jā, saskaroties gan ar fizisku, gan psihisku netīrību apziņa nekavējoties apgānās. Apgānīta apziņa izsauc tieksmi uz konfliktiem un bojā noskaņojumu. Tāpēc vēdiskajā kultūrā tīrības ievērošanas noteikumiem pievērš ļoti lielu nozīmi.

Lasītājs: Kas vēl tādā gadījumā attiecas uz tīrības noteikumiem?

Autors: Piemēram, ķermeņa attīrīšana pēc miega.

Lasītājs: Interesanti uzzināt sīkāk.

Autors: Labi, apskatīsim to detalizētāk.

Rīta tualetes ieteikumi

Sākumā iztīriet zobus un notīriet mēli. Mēle jātīra obligāti, jo uz tās sakrājas toksiskas vielas. To var darīt ar parastu tējkaroti. Karote jāpaņem labajā rokā un jānokasa mēle, sākot no tās saknes līdz galiņam, kamēr nonāks viss aplikums.

Lasītājs: Man no tā var rasties vemšanas reflekss.

Autors: Lai tas nenotiktu, netīriet mēli no pašas pamatnes, jo vairāk tāpēc, ka aplikums tur parasti ir ļoti neliels.

Pēc tam var noskūties un apgriezt nagus. Pēc tam iesaka iztukšot zarnas. Ja tas neizdodas, tad uzreiz pēc pamošanās vajag izdzert vienu-divas glāzes vārīta ūdens, kas sagatavots jau vakarā.

Ja Jūs katru dienu agri no rīta iztukšosiet zarnas, tad sāks uzlaboties veselība, jo organisms atbrīvosies no visiem toksīniem. Taču nevajag pielikt pārmērīgas pūles, lai to panāktu.

Pēc tam uzreiz jāiet dušā.

Lasītājs: Ja uz tualeti sagribēsiet tūlīt pēc dušas?

Autors: Cilvēks, kurš pēc zarnu iztukšošanas nav ar visu galvu mazgājies dušā, skaitās psihiski apgānīts un viņš, piemēram, nedrīkst gatavot ēdienu vai ieiet altāristabā. Tāpēc labāk vajag censties visu darīt pareizajā secībā.

SECINĀJUMS: lai dzīvotu laimīgi, visu dienu jāseko līdzi savai ārējai un iekšējai tīrībai. Ja cilvēks no paša agra rīta veic dzīvokļa slapjo uzkopšanu, kā arī attīra no netīrumiem savu ķermeni, tad šie vienkāršie pasākumi dos viņam spēcīgu lādiņu pozitīvam noskaņojumam. Tomēr bez iekšējās attīrīšanās ar lūgšanu palīdzību nevar attīrīt savas jūtas, prātu un saprātu. Tāpēc kādu rīta laiku vajag veltīt Svēto Dieva Vārdu atkārtošanai, netraucēs arī laimes vēlēšana visiem mīļajiem.

Apmazgāšanās (apliešanās ar ūdeni)

Nākošais, uz ko gribu vērst Jūsu uzmanību ir nepieciešamība no rīta apmazgāties ar aukstu ūdeni. To atbalsta Ajūrvēda un var minēt veselu sarakstu priekšrocības, ko iegūst cilvēks, kurš pareizi veic šīs procedūras.

Rīta apmazgāšanās:

- attīra apziņu, jo piemīt spēks nomazgāt ārējo un iekšējo apgānījumu;
- silts ūdens attīra tikai raupjo ķermeni, bet pavēss ūdens tonizē smalko ķermeni, aizvācot miegu un sapņus;
- spēcīgi pazemina smalko būtņu (rēgu) ietekmi uz cilvēka prātu;
- dod spēku un spēju sasniegt aktīvu, ilgu mūžu;
- palielina psihiskās darbaspējas, izlēmību un prāta mieru;
- novērš psihiskos šķēršļus ceļā uz laimīgu dzīvi;
- aizdzen skumjas, gara tumsonību un ļaunus nodomus
- veicina toksīnu ātru izvadīšanu no organisma;
- dod nepieciešamo tonusu visai dienai.

Tādā veidā pareizi veikta apmazgāšanās dod fizisko, psihisko un garīgo labumu.

Rīta apmazgāšanās pamatieteikumi

Uzskaitīsim pamatiemeslus, kāpēc rodas saaukstēšanās no kontakta ar ūdeni un aplaistoties:

- bailes no pavēsas dušas, nepareizs noskaņojums apmazgājoties;
- nepareiza atsevišķu ķermeņa daļu aplaistīšana;
- aplaistīšanās pārtraukšana (jāmazgājas līdz organisms pierod pie aukstā ūdens);
- ātrs nevienmērīgs kontakts ar aukstumu;
- ēšana tieši pirms aplaistīšanās. Piemēram, ēdot saldo, šokolādi, ogas (dārza zemenes, meža zemenes, avenes, ērkšķogas), dzerot kafiju, ūdeni pirms mazgāšanās, vājināsies organisma imunitāte;
- ja pirms mazgāšanās ēdīsiet graudaugu ēdienus, pākšaugus, dārzeņus, piena produktus, tad gremošanas uguns tiks apdzēsta un nepārstrādātie ēdiena atlikumi piepildīs organismu ar toksīniem;
- steiga kontaktā ar aukstumu (steigšanās uz darbu);
- slikts noskaņojums un tieši: rupja rīcība, aizkaitināmība, apvainošanos, depresija;
- pārmērīgi ilga dušošanās zem auksta ūdens esot sliktā noskaņojumā pazeminātā psihiskā vai fiziskā tonusā.

Lasītājs: Norūdīšanās jautājumos es arī esmu speciālists, jo daru to jau 2 gadus, kad pārnāku mājās no darba. Taču hronisku angīnu es sev izārstēt tā arī nevarēju.

Autors: Rūdīties vakaros var būt bīstami veselībai, īpaši, ja Jums ir nosliece uz saaukstēšanos. Labāk veikt auksto apmazgāšanos agri no rīta. Kas attiecas uz hroniskiem iekaisuma procesiem aizdegunē, tad tie parasti rodas, ja norūdīšanās procesā ir kaut kādi pārkāpumi.

Lasītājs: Es cenšos rūdīties ļoti akurāti, sargājot galvu un kaklu no aukstā ūdens.

Autors: Lūk, tieši tā arī ir Jūsu lielākā kļūda. Gluži pretēji, obligāti jāaplaista viss ķermenis.

Lasītājs: Es arī aplaistu visu ķermeni, izņemot kaklu un galvu.

Autors: Tādā gadījumā Jūs nevarēsiet būt vesels. Norūdīšanās obligāti jāveic ar galvu, savādāk saaukstēšanās slimības vienkārši ir neizbēgamas.

Lasītājs: Manai sievai ir ļoti gari mati, ja viņa katru rītu aplaistīs arī galvu, tad mati ļoti ilgi žūs. Tāpēc Jūsu padoms viņai praktiski nav izpildāms.

Autors: Šajā gadījumā var lietot speciālu dušas cepurīti. Ja viņa noslēps matus zem tās, tad no ķermeņa tiks nomazgāti gan raupjie, gan smalkie netīrumi, bet no galvas tikai smalkie. Ajūrvēda rekomendē sievietēm matus mazgāt reizi 4-7 dienās.

Lasītājs: Kaut ko nesaprotu, kā caur cepurīti nomazgāsies smalkie netīrumi?

Autors: Ūdens uz mums iedarbojas arī smalkajā plāksnē, tāpēc, ja Jūs pamēģināsiet apliet galvu neslapinot matus, tad tik un tā tas atsvaidzinās prātu un attīrīs jūtas.

Lasītājs: Kādas vēl rekomendācijas Jūs variet dot aplaistīšanās sakarā?

Autors: Varu mēģināt izskaidrot aplaistīšanās tehniku un kā to veikt dažādos apstākļos.

Sagatavošanās pirms apmazgāšanās, aplaistīšanās

Pirms apmazgāšanās jācenšas noskaņoties labvēlīgi un vēlēt visiem laimi un veselību. Ja Jūs esiet stipri par kaut ko aizkaitināts, tad nevajag uzreiz iet dušā, nepieciešams apsēsties uz minūti un noskaņoties.

Apmazgāšanās, aplaistīšanās noteikumi

- Vislabāk veikt rīta apmazgāšanos katru dienu apmēram vienā un tajā pašā laikā.
- Aplaistīšanās laikā priecājieties par vēso ūdeni. Efektīvi ir aplaistīties sakot: „Lai spēks, ko man dod aukstais ūdens, padara visus cilvēkus laimīgus un veselus”.
- Apmazgāšanās jābeidz tūlīt pēc tam, kad ķermenis ir pieradis pie vēsā ūdens un elpošana normalizējusies.
- Ja Jūs ejiet aukstā dušā, tad kontaktējoties ar aukstumu notiek dabīga elpas aizturēšana. Nelieciet tam šķēršļus. Pareizi aizturot elpu pazūd drebuļi. Aizturiet elpu ieelpā, ja jums ir tieksme uz paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu, rupjībām, nesavaldību, steigu, nemācēšanu atpūsties. Aizturiet elpu izelpojot, ja ir pazemināts psihiskais un fiziskais tonuss, depresija, apātija, bieža apvairošanās, lēnīgums.
- Centieties (īpaši apmazgāšanās sākumā) lēnām mainīt ūdens temperatūru.
- Pēc apmazgāšanās noslaukiet sausu visu ķermeni.

Zemāk aprakstīsim dažus pareizas aplaistīšanās variantus. Pirmie četri no tiem ir visvienkāršākie un vairumam cilvēku pieņemami.

1. Dušas temperatūra – patīkami vēsa. Pēc sagatavošanās novelciet apģērbu, iekāpiet tukšā vannā un nostājieties, vērsot ūdens strūklu uz pēdām. Lēnām celiet dušu no pēdām līdz cirkšņiem pa labās kājas priekšpusi. Pirms celsiet dušu uz augšu, aplaistāmajai ķermeņa daļai jāpierod pie aukstuma. Beidziet nedaudz virs cirkšņa. To pašu izdariet pa kreiso kāju. Tālāk aplaistiet pa kājas aizmuguri no papēža līdz jostas vietai, pa abām kājām pēc kārtas. Pēc tam, virziet dušu no apakšas uz augšu pa kāju sāniem līdz viduklim. Turpiniet, aplaistot rokas. Kārtība tāda pati – no plaukstas līdz plecam, sākumā pa labās rokas priekšpusi, tad pa kreisās rokas. Pēc tam pa roku aizmuguri un pabeidziet ar roku sānu daļu aplaistīšanu. Pēc roku un kāju aplaistīšanas pārejiet pie rumpja aplaistīšanas. Sākot no jostas vietas, lēnām celiet dušu

gar mugurkaulu līdz galvas virsotnei. Uz īsu brīdi apstājieties mugurkaula krūšu sākuma daļā (starp kaklu un krūškurvi), uz pakauša (izliekuma daļā), galvvidū. Kad visa mugura ir pieradusi pie aukstuma, turpiniet aplaistīšanos pa ķermeņa priekšpusi. Celiet dušu pa priekšpusi no cirkšņiem līdz galvvidum. Pie tam uz īsu brīdi apstājieties saules pinuma punktā, kakla bedrītē, virsdegunē, pieres augšdaļā, galvvidū. Pēc tam aplaistiet paduses, cirkšņu rajonus. Lēnām vadiet ūdens strūklu pa galvas virsmas sāniem – no deniņiem līdz pakauša daļai.

Aplaistīšanās ilgumu izvēlas individuāli līdz sasniedz komfortablu stāvokli. Šajā stāvoklī nomierinās elpošana, pāriet drebuļi, laušana, sāpes, nepatīkamas sajūtas kontaktējoties ar aukstumu. Aptuvenais apmazgāšanās laiks 5-15 minūtes, hipertoniķas slimības gadījumā – līdz 40 minūtēm. Šis aplaistīšanās variants tiek izpildīts kopā ar fiziskiem vingrinājumiem.

2. Tiem, kuriem nav pieejama duša. Viss ķermenis tiek noberzēts ar aukstā ūdenī labi samitrinātu dvieli, tādā pašā secībā kā pirmajā aplaistīšanās variantā. Nepieciešams kārtīgi saslapināt matus.

Pamazām norīvēšanās laiks palielinās. Norīvēšanos beidz atkarībā no tā, kad pierod pie aukstuma. Pēc procedūras noslaukās sauss.

3. Ja nav vannasistabas, apmazgāšanos no rīta veic svaigā gaisā. Izejot ārā apģērbā, sākumā var nedaudz izvingrināties. Izģērbieties un nostājieties ar plikām kājām uz zemes. Ja ir betons, tad labāk apmazgāšanos veikt čībiņās. Sākumā saslapiniet kājas un rokas. Pēc tam stāvēt izlejiet uz ķermeņa pārmaiņus no priekšpuses un aizmugures dažus spaiņus ūdens. Procedūras beigās jāiestājas pieraduma stāvoklim. Tālāk vajag ātri noslaucīties, 20-30 sekundes atslābināties un censties pierast pie gaisa temperatūras. Tajā laikā vislabāk vēlēt visiem laimi vai atkārtot Dieva svētos vārdus.
4. Bērniem līdz 5 gadiem, ūdens procedūras vislabāk apvienot ar ķermeņa masāžu pirms un pēc apmazgāšanās. Ūdens temperatūrai jābūt bērnam patīkamai, bet masāžas veidam atrunātam ar ārstu. Pēc masāžas iegremdējiet visu ķermeni, arī galvu ūdenī. Dariet to saudzīgi, lai bērnam nerastos negatīva reakcija. Ūdens temperatūra var būt pat augstāka par ķermeņa temperatūru. Pamazām, bērnam nemanāmi, viena – divu mēnešu laikā pazeminiet to.

Negatīvas reakcijas uz ūdens temperatūru gadījumā, paaugstiniet tā temperatūru par 1-3 grādiem. Ja viņam nepatīk slapināt galvu, leļiet uz galvas vidus ūdeni ar krūzīti. Ūdenim jānotek pa visām pusēm.

Procedūru beidziet uzreiz pēc pieraduma sajūtas rašanās. Noslaukiet bērnu sausu un veiciet masāžu. Izpildiet visu kompleksu katru dienu rītā un vakarā.

5. Parādoties saaukstēšanās pazīmēm, infekciju slimībām apmazgāšanos labāk darīt nedaudz savādāk. Divas stundas pirms apmazgāšanās neēdiet. Noskaņojieties, nostājieties zem silta ūdens dušas, aplejieties pirmajā variantā norādītajā secībā. Pēc tam pagriežiet ūdens strūklu vēsāku un atkal visu atkārtojiet. Kad radīsies pieradums tāpat aplejieties ar karstu ūdeni. Zem karstas dušas vislabāk domāt par neizmērāmi plašajām debesīm. Šī doma palīdz aiziet liekajai enerģijai. Parādoties karstumam pagriežiet ūdeni vēsāku, nekā pirms pirmās temperatūras pazemināšanas. Ātri atkārtojiet apliešanos pēc pirmā varianta kārtības. Ķermenī jābūt laušanas sajūtai, elpošanai pārtrauktai ar aizturi. Tikko pieradīsiet pie ūdens temperatūras, uzreiz pagriežiet karstu ūdeni, sāciet ar ekstremitātēm un beidziet ar galvvidu. Pēc tam pastāviet zem siltas dušas. Noslaukieties sauss. Pēc procedūras, bez kavēšanās, veiciet statiskos vingrinājumus. Pie stipras saaukstēšanās, augstas temperatūras visu kompleksu var atkārtot līdz 3-4 reizēm dienā.

6. Esot ilgstošai apliešanās pieredzei, šo procedūru var veikt vienu reizi dienā – no rīta. Pie tam nav nepieciešamības darīt to ar dušas palīdzību, jo ļoti ātri iestājas atslābums. Pēc vieglas norīvēšanās nepieciešams uzliet sev 2-3 spaiņus ledaina ūdens. Pēc šīs procedūras var veikt dinamiskos vingrinājumus. Vislabāk aplieties ārā, svaigā gaisā, ar plikām kājām.

Ja Jūs pārstājāt aplieties un pārtraukums ilgst vairāk par nedēļu, nesteidzieties taisīt 6 variantu – sāciet no pirmā apliešanās varianta. Izpildiet to, līdz sajūtīsieties iepriekšējā formā.

Jāzina, ka apmazgāšanās ar vēsu ūdeni pēc tam, kad Saule sāk norietēt, var pazemināt psihisko tonusu un pasliktināt pašsajūtu. Tāpēc dienas otrajā pusē labāk apmazgāties siltā vai kontrastdušā.

Lasītājs: Mans kaimiņš pastāvīgi salst un pat silts ūdens viņam šķiet auksts. Vai ir kādi apmazgāšanās varianti priekš viņa?

Autors: Jā, tādi cilvēki var aplieties ar siltu ūdeni. Visiem, kuriem ir slimas locītavas, mugurkauls vai ļoti pazemināta imunitāte, labāk apmazgāties lietot siltu dušu. Tomēr, ja pēc apmazgāšanās nav jūtams mundrums, tad tomēr nāksies pazemināt ūdens temperatūru. Mundrs un aktīvs stāvoklis pēc dušas ir pareizi veiktas apmazgāšanās pazīme.

Lasītājs: Kad vēl, izņemot rītu, var veikt apmazgāšanos?

Autors: Vēdas rekomendē jebkuru aptraipīšanos nomazgāt.

Lasītājs: Ko tas konkrēti nozīmē?

Autors: Es varu uzskaitīt.

Kad der veikt apmazgāšanos

Apmazgāšanos labvēlīgi veikt:

- vienmēr pēc defekācijas;
- pēc darba, īpaši, ja tas saistīts ar fizisku vai psihisku aptraipīšanos. Kad Jūs pārnākat no darba, vispirms jāveic apmazgāšanās un tikai pēc tam var ēst. Vakarā visiem, izņemot hipertoniķus, apmazgāšanos labāk veikt nevis ar aukstu, bet ar pavēsu vai siltu ūdeni. Ja Jums nesāp locītavas vai mugurkauls, tad variet mazgāties kontrastdušā;
- ja Jūs esiet stipri nervozējis vai kontaktējaties ar cilvēku, kuram ir ļoti netīra apziņa;
- pēc krematorija, kapsētas, infekcijas slimnīcas, cietuma vai kādas citas netīras vietas apmeklējuma;
- pēc ķermeņa ieziešanas ar eļļu;
- pēc ilgstošas būšanas saulē;
- pēc baznīcas apmeklējuma.

Apmazgāšanos nevajag veikt:

- divu stundu laikā pēc ēšanas;
- pēc ilgstošas atdzišanas;
- ja ir augsta ķermeņa temperatūra;
- ja esiet ļoti saaukstējies;
- ja āda ir spēcīgi strutojošas infekcijas bojāta;
- ārstējot kašķi;
- pirms ilgstošas pastaigas aukstā gaisā, vējā, lietū.

Lasītājs: Bet, ja es pārnākot no infekcijas slimnīcas esmu nosalis, ko darīt?

Autors: Jums ir bagāta fantāzija. Tādā gadījumā apmazgājieties ar karstu ūdeni un tādā veidā Jūs izkļūsiet no šīs situācijas.

SECINĀJUMS: *bez rīta apmazgāšanās dzīvot laimīgu dzīvi praktiski nav iespējams. Pat vairāk, vēdiskajā kultūrā cilvēks, kurš nav veicis rīta apmazgāšanos, tiek uzskatīts par apgānītu un tāpēc viņam nav ļauts apmeklēt dievnamus. Kad cilvēks rīta apmazgāšanos un apmazgāšanos pēc stipras apgānīšanās uzstāda sev kā noteikumu, tad viņa apziņas tīrība ievērojami pieaug un tas dod laimes un optimisma pieplūdumu.*

Prāta un saprāta attīrīšana

Pēc apmazgāšanās nepieciešams pabeigt uzkopšanu. Kad ķermenis un istaba ir tīra, jāattīra prāts. Prāta attīrīšanai vislabāk ar mīlestību un uzticību atkārtot svētos Dieva vārdus, tos, kuri tuvi Jums pēc ticības. Tāpat prāta attīrīšanai var atkārtot: „Es vēlu visiem laimi!”. Skaitīt lūgšanu vai labvēlīgi noskaņoties vajag katru dienu. Vajag uzstādīt sev noteikumu vienmēr darīt to noteiktu laiku no rīta. Neskatoties ne uz kādiem apstākļiem, nedrīkst atkāpties no šī noteikuma.

Lasītājs: Kādas ir pirmās pazīmes, ka prāts un saprāts tiešām attīrās?

Autors: Pati pirmā prāta attīrīšanās pazīme ir „atskurbšana”. Cilvēks, kurš katru rītu atkārtoto lūgšanas vai tādas formulas kā „Es vēlu visiem laimi”, sāk daudz apzinātāk ievērot savus trūkumus. Tā rezultātā rodas nožēla un spēcīga vēlme strādāt ar sevi.

Lasītājs: Vai tiešām tās tik spēcīgi ietekmē apziņu?

Autors: Dieva svēto vārdu atkārtošanai piemīt pati spēcīgākā apziņas attīrošā ietekme, kādu tikai variet iedomāties.

Lasītājs: Vai var vienkārši skaitīt lūgšanu?

Autors: Jā, lūgšanas arī ir spēcīga apziņas attīrīšanas metode. Vislabāk skaitīt to lūgšanu, kura ir tuva Jums pēc ticības. Katra varena lūgšana parasti ietver kaut kādu Dieva vārdu. Vienīgais, ko nevajag darīt ir lūgt Dievam materiālu laimi. Ja cilvēks atkārtoto Dieva svētos vārdus, tad viņš sadedzina grēkus un jebkurā gadījumā pienācīgā laikā kļūs laimīgs. Taču tas iespējams vienīgi, ja lūgšana būs nesavtīga.

Lasītājs: Cik ilgs laiks jāvelta Dieva svēto vārdu atkārtošanai?

Autors: Sākumā var atkārtot, piemēram, desmit minūtes, pēc tam pēc nepieciešamības šo laiku var palielināt.

Lasītājs: Kā jānoskaņojas?

Autors: Tas jādara ar ilgām pēc tikšanās ar Dievu, tieši tāpat, kā nomaldījies bērns sauc māti.

Lasītājs: Bet, ja tā neprot?

Autors: Tad atkārtojiet Dieva svētos vārdus tajā noskaņojumā, kas Jums sirdij tuvāks, bet obligāti jābūt godbijīgai attieksmei pret Dievu.

SECINĀJUMS: *Dieva svēto vārdu atkārtošana ir pats iedarbīgākais garīgās laimes sasniegšanas veids, ko Vēdas iesaka mūsu laikmetā.*

Fiziskie vingrinājumi

Pēc saprāta praktiskās attīrīšanas var izpildīt elpošanas un fizisko vingrojumu kompleksu, kas Jums ir visvairāk piemērots. Šos vingrinājumus no rīta nevajag taisīt pārāk ilgi, jo tie domāti vienīgi organisma stimulēšanai. Tāpat no savas pieredzes varu Jums ieteikt pašus efektīvākos vingrojumus. Tie dod iespēju strādāt visu dienu bez noguruma. Mundrums rodas tikai no pareizi izpildītas rīta rosmes. Labs psihiskais tonuss rodas, ja vingrinājumu laikā Jūs atradīsiet optimālo ritmu. Izpildīto vingrinājumu ritms saglabāsies zemapziņā un pavadīs Jūs līdz vakaram. Izvēlēties savu ritmu nav grūti.

Uzskaitīsim rīta rosmes izpildīšanas noteikumus

- Neuzstādiat rekordus, nepārslogojiet sevi, savādāk atmiņas par rīta rosmi būs pretīgas.
- Jebkuru vingrinājumu veiciet tik plūstoši un maigi, lai gribētos to atkārtot.
- Neskaitiet kustību atkārtojuma reizes. Vingrojumu vajag beigt tad, kad organisms pie tā pierod. Pierodot pie vingrinājuma, rodas patīkamas sajūtas, ķermenī pazūd smagums, prāts pārstāj koncentrēties uz vingrinājumu un sāk domāt par kaut ko citu.
- Vingrojumi tiek veikti plūstoši, daudzas reizes vienādā ritmā. Necentieties saliekties vairāk, kā spējat.
- Elpošanai jābūt ritmiskai, mierīgai, saskaņojiet kustību un elpošanas ritmu, neaizturiet ieelpu vai izelpu.
- Nebaidieties no laušanas, smaguma, sāpēm jauna vingrinājuma laikā – tie pēc kāda laika pazudīs, ja būs priecīgs noskaņojums.
- Ja Jums kļūva karsti, novelciet lieko apģērbu, apģērbam jābūt brīvam, kaklam – atklātam.
- Nevingrojiet uzreiz pēc ēšanas.

Neievērojot minētās prasības vingrošana var Jums kaitēt.

Iespējamo vingrojumu uzskaitījums. Dinamiskie vingrojumi

- **Noliecieņi.** Viens no pamatvingrojumiem, nav blakus efektu. Izpildes tehnika: nostājas taisni, rokas uz leju. Ieelpojot paceļ rokas uz augšu, atliecas cik vien var atpakaļ. Izelpojot, nepārtraucot kustību, noliecas uz priekšu, rokas pie kāju pirkstgaliem. Tā atkārti līdz jūt pieradumu pie šī vingrinājuma. Noliekties kļūs viegli un brīvi, aptuvenais atkārtojumu skaits – 20-60 reizes. Astmātiņiem atlieciens atpakaļ jātaisa uz izelpu, noliecies uz priekšu – uz ieelpu.
- **Pagriezieni uz sāniem.** Viegls un noderīgs vingrinājums. Sākuma stāvoklis: stāvus, rokas izstieptas uz sāniem, kājas plecu platumā. Griezties uz sāniem pa vertikāles asi. Rokas griež līdz korpusam. Galvu griež pa kreisi un pa labi kopā ar ķermeni un rokām. Gurnus nekustina, ieelpa – pagriežas uz vienu pusi, izelpa – uz otru pusi. Aptuvenais atkārtojumu skaits – 30-100 reizes.
- **Noliecieņi uz sāniem.** Sākuma stāvoklis – stāvus, rokas gar sāniem, kājas plecu platumā. Izstieptu roku ceļ gar sāniem uz augšu un noliecas cik vien var uz pretējiem sāniem. Nevajag sagāzties uz priekšu vai atpakaļ. Nolaiz roku un atgriežas sākuma stāvoklī. Atkārti uz otru

pusi. Ieelpā – nolieciens uz vienu pusi, izelpā – uz otru. Aptuvenais atkārtojumu skaits – līdz 100 reizēm.

- **Palēcieni uz vietas.** Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas ieliekas ceļgalos, rokas saliekas elkoņos vai veic rotējošu kustību uz priekšu vai atpakaļ. Palēcienus izpildiet mīksti, bez sasprindzinājuma. Palecoties uz augšu – ieelpojiet, uz leju – izelpojiet. Aptuvenais atkārtojumu skaits – 20-100 reizes.
- **Roku aplošana.** Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas kopā, rokas gar sāniem. Abas rokas ceļ uz priekšu – augšā, uz aizmuguri – lejā. Uz augšu – ieelpa, uz leju – izelpa. Var rokas celt uz aizmuguri – augšā, uz priekšu – lejā. Ļoti labi ir savienot roku aplošanu ar palēcieniem uz vietas. Pie kam, vienlaicīgi ceļot rokas augšā, palecaties un ieelpojiet. Aptuvenais atkārtojumu skaits – 20-100 reizes.
- **Galvas aplošana.** Sākuma stāvoklis – iepriekšējais. Aplojiet galvu uz labo pusi un uz kreiso tā, lai kustības būtu brīvas, ātras un ritiskas. Var noliekt galvu uz priekšu un atpakaļ. Aptuvenais atkārtojumu skaits – 20-100 reizes.
- **Kāju vēzēšana.** Sākuma stāvoklis – stāvus. Ar labo roku pieturieties. Pārnesiet svaru uz labo kāju, izdariet vēzienus ar kreiso kāju. Uz priekšu – izelpa, uz aizmuguri – ieelpa, nevajag sasprindzināties. Kājas kustības līdzinās svārstam. Tad veiciet vēzienus ar otru kāju. Aptuvenais atkārtojumu skaits – 40-100 reizes.

Statiskie vingrojumi

Statiskie vingrojumi ir ļoti efektīvs visu orgānu un organisma sistēmu ārstēšanas līdzeklis. Tie noņem nogurumu, kas pa dienu sakrāties, labāk par jebkuru citu līdzekli. Statiskie vingrojumi ārstē depresiju, hormonālo funkciju traucējumus, hroniskas infekciju, alerģiju slimības utt.

Statiskie vingrojumi ņemti no hatha jogas, kur tie tiek saukti par asanām. Tie tiek izpildīti uz mīksta paklājiņa vai cietas gultas.

- **Poza „ar galvu uz leju”.** Poza „ar galvu uz leju” ir „svecītes” pozas atvieglotais variants. Sākuma stāvoklis – guļ uz muguras, kājas izstieptas, rokas gar sāniem ar plaukstām uz leju. Ieelpojiet, izelpā spiediet plaukstas pie zemes un celiet ceļgalos saliekas kājas vertikālā stāvoklī. Izstiepiet kājas uz augšu, ieelpojiet un, mierīgi elpojot, palieciet šādā stāvoklī līdz rodas komforta, viegluma sajūta ķermenī un galvā. Vingrinājuma laikā nevajag saspringt, sajūtot visā ķermenī patīkamu atslābumu, salieciet kājas ceļgalos un nolaidiet uz grīdas.

Šo vingrojumu var izpildīt arī savādāk: paceļot iegurni, atbalstīt to ar rokām, atspiežoties uz pakauša, ceļ kājas gaisā („svecīte”).

Ja „svecītes” pozu izpildīt nav grūti, turpiniet vingrojumu, ceļot taisnas vai nedaudz saliekas kājas pāri galvai, kamēr tās varēsiet izstiept paralēli grīdai un nepieskarsieties ar kāju pirkstiem grīdai. Elpošana virspusēja, bez sasprindzinājuma. Neceliet kājas tālāk, ja sajūtāt spriedzi vai sāpes jostasvietā, atstājiet tās tādā stāvoklī, kurā nejūtiat sāpes. Beidziet vingrojumu ar „svecītes” pozu. Vingrinājuma laikā elpošana ir mierīga, bez spriedzes. Vingrinājuma izpildes laiks atkarīgs no Jūsu sajūtām.

- **„Zivs” poza.** Apsēdieties uz ceļiem, saliecot kājas zem gurniem, mugura taisna, pirkstgali nostiepti paralēli ķermenim. Pierodiet pie šī stāvokļa. Ieelpojot, ar rokām balstot ķermeni, atliecieties atpakaļ, kamēr galva pieskarsies pie grīdas. Palieciet tādā stāvoklī, kamēr rodas komforta sajūta. Ja vingrojumu izpildīt nav grūti, izlieciet muguru, maksimāli atmetot galvu

atpakaļ, palīdzot ar rokām. Guļot uz muguras un pierodot pie tāda stāvokļa, palīdzot ar rokām, izgrieziet apakšstilbus vienu pēc otra uz āru. Ja nav grūti, tad vingrinājumu var beigt ceļot ķermeni augšā sākuma stāvoklī, palīdzot ar rokām.

- **„Savērtā poza”.** Apsēdieties ar sakrustotām kājām, mugura taisna. Saliecot ceļgalu nolieciet labo kāju uz pēdas. Paņemiet to ar kreiso roku un aizlieciet aiz kreisās kājas gurna, noliekot uz pēdas. Piespiediet ar kreisās rokas apakšdelmu labās kājas ceļgalu pie krūtīm. Maksimāli pagrieziet galvu pa labi, labo roku maksimāli aizlieciet lejā aiz muguras pa leju, skatieties pa labi. Brīvi elpojiet. Atrodieties tādā pozā, līdz pierodiet. Tālāk pagrieziet galvu ar skatienu uz priekšu, atbrīvojiet labo roku un ar roku palīdzību atgrieziet labo kāju sākuma stāvoklī. Atkārtojiet vingrinājumu uz otru pusi.
- **Muguras stiepšanas poza.** Sākuma stāvoklis – sēdus uz grīdas, kājas izstieptas, rokas balstās uz plaukstām. Lēnām nolieciet rumpi uz priekšu, rokas paralēlas kājām, nesalieciet kājas ceļos. Ja rodas smaguma sajūta mugurā, palieciet stāvoklī, kas neizraisa nepatīkamas sajūtas. Ja Jūs esiet lokans, aizsniedzieties ar plaukstām līdz pēdām, aptveriet tās un piespiediet seju pie ceļiem. Pēc tam, kad rodas pieraduma stāvoklis un elpošana izlīdzinās ieņemiet sākuma stāvokli.

Statiskos vingrojumus vislabāk pildīt vakarā. Veiciet tos katru dienu.

Lasītājs: Vai obligāti jāpilda visi šie vingrojumi?

Autors: Nē, bet vēlams izstrādāt sev kādu kompleksu, kas iedarbotos uz visām ķermeņa daļām un šo kompleksu jāpilda regulāri.

Lasītājs: Kādi vingrojumi labāk palīdz?

Autors: Statiskie vingrojumi (asanas) domāti slimību ārstēšanai, bet dinamiskie vingrojumi dod tonusu aktīvam gan fiziskam, gan psihiskam darbam.

Lasītājs: Ja man sācies slimības saasinājums, tad kādus vingrojumus man labāk pildīt?

Autors: Slimības saasinājuma laikā pildiet statiskos vingrojumus, bet centieties tos pildīt no rīta tukšā dūšā un vingrojiet uzmanīgi, bez sasprindzinājuma.

Lasītājs: Esmu dzirdējis, ka nepieciešami arī elpošanas vingrojumi?

Autors: Jā, elpošanas vingrojumi – ir īpašs vingrošanas veids, kas saucas pranajama (elpošanas vingrošana). „Prāna”, tulkojumā nozīmē dzīves enerģija, bet otra vārda daļa, „jama”, norāda uz to, ka tas ir vingrojums. Tādā veidā pranajama – ir vingrojumi ar dzīves enerģiju. Mēs varam apskatīt elpošanas pamatvingrojumus, kurus nav grūti apgūt.

- **Šavasana.** Apgulties uz muguras, kājas izstieptas, rokas gar sāniem. Dziļi ieelpo un spēcīgi sasprindzina visa ķermeņa muskuļus. Izelpo. Neatslābinot izpilda dažas pilnās ieelpas, izelpas. Aizver acis un atslābinās, rokas brīvi noliekot ar plaukstām uz augšu, nedaudz nostāk no gurniem un kājas nedaudz platāk par plecu platumu. Uzmanīgi seko līdzī visu ķermeņa daļu muskuļiem sekojošā kārtībā: kājām – no pirkstu galiņiem līdz gurnu locītavām, rokām – no pirkstu galiņiem līdz plecu locītavām, ķermenim – no starpenes līdz kaklam, kaklam – līdz galvaskausa pamatnei, galvai.

Sekojet līdz galvai: pakausis – galvvidus – sāni un ausis – vaigi – lūpas, mēle – deguns – piere – acis. Pieres un acu atslābināšana obligāti nepieciešama. Sekojot līdzī jācenšas noņemt spriedzi tur, kur to jūt. Elpošanai jābūt pietiekami dziļai, lēnai un ritmiskai, pēc tam – tuvāk dabīgai un beigu beigās tai jāļauj plūst tā, kā tā pati vēlas.

Iziešanai no šavasanas jābūt ļoti maigai un uzmanīgai: sākumā drusciņ pakustina roku un kāju pirkstus, pēc tam maigi, uzmanīgi pastiepjās, dziļi ieelpo un tikai pēc tam – atver acis; pēc tam vajag pārvēlties uz sāniem un drusciņ pagulēt, un tikai pēc tam – nesteidzoties piecelties sēdus un, ja nepieciešams, piecelties stāvus. Šo vingrinājumu pilda 3-7 minūtes.

- **Vispārnostiprinošā pranajama:**

1. Nogūļas uz muguras, papēži kopā, rokas gar sāniem ar plaukstām uz augšu, nedaudz atstatot no gurniem – šavasana. Kopā ar lēnu ieelpu paceļ rokas priekšā un lēnām nolaiž tās uz grīdas aiz galvas. Ar lēnu izelpu atgriež rokas sākuma stāvoklī. Vingrojumu atkārto vienu minūti.

2. Sākuma stāvoklis – iepriekšējais. Rokas paliek uz vietas. Kopā ar ieelpu paceļ taisnu labo kāju augšā un ar lēnu izelpu nolaiž to atpakaļ iepriekšējā stāvoklī. Atkārto ar kreiso kāju. Mainot kājas, tā elpo vienu minūti.

Vingrojumu beidz, atpūšas guļot šavasana apmēram pus minūti, minūti.

Ārstnieciskais efekts: šis vingrojums nostiprina un attīsta plaušas un sirdi, pusmūža cilvēkiem ārstē roku un kāju reimatismu un ir profilakses līdzeklis pret nejašu saaukstēšanos un klepu.

- **Mula-bandha-mudra.** Apsēžas ar sakrustotām kājām, pilnībā izelpo. Neelpojot savēl urīnpūšļa sfinkteri. Lēni elpojot, sasprindzina vēdera priekšējās sienas lejas daļu, piespiežot to pie muguras. Vienlaicīgi sasprindzina iegurņa muskuļu lejasdaļu. Kopējai kustībai jābūt vērsta uz iegurņa iekšējās telpas saspiešanu un it kā tās satura „pacelšanai” uz augšu. Veic pilno ieelpu, izstiepj kaklu uz augšu, piespiež zodu pie krūšu bedrītes – un neelpojot, bet neaizspiežot balseni, vēl vairāk sasprindzina visus lejas muskuļus. Sāk izelpot. Paceļ galvu. Ar lēnu izelpu visu atslābina.

- **Vaiju-nabhi-mudra.** Ar mēles galu pieskaras cietajām augstlejām tieši virs augšējām smaganām.

- **Attīrošā pranajama.** Apsēžas jebkurā meditācijas pozā vai nostājas taisni. Izpilda vieglu mula-bandhu un vaiju-nabhi-mudru. Lēni un dabīgi caur degunu ieelpo līdz plaušas ir piepildītas, pēc tam caur muti lēnām izelpo. Atkārto 2-3 minūtes. Izelpojot seko līdzī, lai izelpotā gaisa strūkļa būtu vienmērīga.

Ārstnieciskais efekts: novērš plaušu defektus, izvada no organisma visus netīrumus un pat tuberkulozes nūjiņas – Koha nūjiņas. Vingrojums palīdz nostiprināt kuņģi un aknas, piemīt antialerģiska darbība.

- **Pret infekciju pranajama.** Apsēžas ar sakrustotām kājām vai vienkārši uz krēsla, bet obligāti ar pilnībā iztaisnotu mugurkaulu. Izpildīt vienmērīgu, bet spēcīgu, pilnu – līdz vieglas pārplīšanas sajūtai – ieelpu caur degunu. Izpildīt džalandharabandhu: nedaudz ilgāk par ieelpu vienmērīgi izelpot caur degunu. Kopā ar nākošo ieelpu pacelt galvu. Atkārtot izelpu. Tādā veidā mainīt ieelpas un izelpas apmēram 2-3 minūtes.

Ārstnieciskais efekts: izārstē iesnas un klepu, efektīvs profilakses līdzeklis pret gripu, plaušu iekaisumu, tīfu utt.

- **Uddana-bandha.** Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas plecu platumā. Leņķis starp pēdām – 45 grādi. Var arī apsēsties ar sakrustotām kājām. Nedaudz pieliecoties uz priekšu, uzliek rokas uz augšstilbiem nedaudz virs ceļiem. Ieelpo un, strauji liecoties, līdz ar krūtīm pieskaras augšstilbiem, spēcīgi caur muti no plaušām izelpo visu gaisu, pie tam izdveš neskanīgu „ha-a-a” un izpilda spēcīgu mula-bandhu. Pieceļas un ar spēku vēl izelpo pārējo gaisu, neatlaižot mula-bandhu, uz paceltās diafragmas rēķina ievēl vēderu līdz krūšu kaulam. Vēdera vietā jāizveidojas iedobumam. Ideālā variantā caur vēdera priekšējo sienu varēs sataustīt mugurkaulu. Vēdera priekšējās sienas muskuļiem jābūt pilnībā atslābinātiem, savādāk nekas nesanāks. Izņēmums ir cirkšņu muskuļu pati lejas daļa, kas piedalās mula-bandhas noturēšanā. Paliek ar ievilkto vēderu pēc iespējas ilgāk, saglabājot elpas aizturēšanu uz izelpu. Pēc tam atslābinās un ieelpo. Atkārto vēdera ievilkšanu nepieciešamo reižu skaitu.

Uddana-bandha izpilda tikai tukšā dūšā. Maksimālais atkārtojumu skaits – 9 vienā reizē, ne biežāk kā divas reizes dienā.

- **Agni-sara-pranajama.** Apsēžas sakrustojot kājas, pilnībā izelpo, izpilda uddana-bandhu ar džalandharabandhu. Aiztur elpu cik vien ilgi iespējams. Aizturot elpu, jāseko līdzi tam, lai nerastos pārmērīgs sasprindzinājums. Ieelpo. Atkārtot 2-3 minūtes.

Ārstnieciskais efekts: tiek novērsti gremošanas traucējumi, palielinās apetīte, mazinās tauku nogulsņēšanās uz vēdera, tonizējās dzimumorgāni, palīdz sēklas un seksuālās enerģijas sadalei.

- **Pranajama, kas nostiprina prātu.** Ieņem sākuma stāvokli – šavasana un pilnībā atslābinās. Sakrusto roku pirkstus un noliek nabas rajonā ar plaukstām uz vēdera. Dziļi ieelpo caur degunu, cenšoties sajukt prānu, kas ieplūst visā ķermenī caur vēderu nabas rajonā. Pēc pilnās ieelpas, pilnībā izelpo – tāpat caur degunu, cenšoties sajukt, kā prāna no vēdera izplūst pa visu ķermeni, piepildot ar dzīvības spēku katras šūnas visas daļas, katru orgānu, izspiežot no ķermeņa visus netīrumus, slimības aģentus un jebkādus naidīgus faktorus. Vingrojumu izpilda 3 – 5 minūtes.

Ārstnieciskais efekts: šis pranajamas praktizēšana nostiprina prātu un attīsta ar apziņu kontrolējamu gribu.

- **Prāna-šudha-krija (attīrīšanās ar prānu).** Apsēžas sakrustojot kājas, veic pilno ieelpu caur abām nāsīm, saliek lūpas taurītē, gaisa plūsmai atstājot mazu caurumiņu. Ar asu, spēcīgu izelpas sēriju, pateicoties visu par izelpošanu atbildīgo muskuļu sasprindzināšanai, izspiež no plaušām visu gaisu. Starp izelpām neieelpo, bet aptur elpošanu! Atkārt 8-10 reizes.

Ārstnieciskais efekts: attīra mutes dobumu, nostiprina gaisa ieplūdes ceļus, palīdz izārstēt sejas nervu un muskulatūras slimības.

- **Nadi šodhana-pranajama (smalko kanālu attīrošā elpošana).** Apsēžas sakrustojot kājas. Piespiež labās rokas (sievietēm kreisās rokas) vidējo un rādītājpirkstu pie plaukstas. Mazo pirkstiņu un zeltnesi saliek kopā tā, lai virsma, kas izveidojas no viņu spilventiņiem būtu tik pat liela, kā īkšķa spilventiņa laukums. Tā saucās višnu-mudra. Ar īkšķi pārtrauc gaisa plūsmu caur deguna labo nāsi (sievietēm kreiso nāsi), viegli uzspiežot ar to uz nāss pamatnes – tur, kur nepieciešams vismazākais spēks, lai pārtrauktu gaisa plūsmu. Iztaisa ļoti maigu mula-bandhu un vaiju-nabhi-mudru. Lēnām pilnībā izelpo caur kreiso (labo) nāsi. Gaisam jāplūst ļoti, ļoti maigi un pilnībā bez skaņas. Jāelpo pēc iespējas lēnāk. Tieši tāpat ieelpo caur to pašu nāsi, kur izelpoja. Atbrīvo labo (kreiso) nāsi un pārtrauc gaisa plūsmu caur kreiso (labo) ar mazo pirkstiņu un zeltnesi, viegli ar tiem piespiežot nāsi. Izelpo. Ieelpo, noslēdz brīvo nāsi, atbrīvo noslēgto. Izelpo. Ieelpo. Ieelpa caur kreiso nāsi, izelpa caur labo, ieelpa caur labo un izelpa caur kreiso – šie četri procesi sastāda vienu šīs pranajamas ciklu. Sievietēm – viss jādara uz pretējo pusi. Kopējai vingrinājuma ilgums – ne mazāk kā 12 cikli, vēlams – vairāk par 20 cikliem.

Ārstnieciskais efekts: pamat pranajama smalkā ķermeņa attīrīšanai.

Lasītājs: Kas ir prāna?

Autors: Mūsu raupjais ķermenis ar visiem tā audiem funkcionē pateicoties nervu sistēmas darbībai. Savukārt nervu sistēma tiek uzturēta ar dzīvības enerģiju, kas funkcionē mūsos un kuru sauc par prānu. Citiem vārdiem sakot, eksistējošo enerģiju vai spēku, kas ieplūst ķermenī un uztur tā dzīvībai svarīgās funkcijas, sauc par prānu. Neesot pietiekoši daudz zināšanām un pieredzei šajā jautājumā, bieži jaucam prānu ar elektriskajiem impulsiem vai viļņiem, par kuriem smalkāks nekas tā plaši nav pētīts. Tiešām prānas kustība organismā ir ļoti līdzīga elektrisko impulsu kustībai nervu audos. Taču prānai ir daudz smalkāka daba, kā elektrībai vai

elektromagnētiskajiem viļņiem. Tieši prāna mudina nervu šūnas darboties. Kāpēc vienam cilvēkam nervu sistēma strādā normāli, bet citam daudz vājāk? Nervu sistēmas iespējas ir atkarīgas no prānas daudzuma, ko patērē nervu šūnas. Prāna cilvēka ķermenī nonāk ieelpas laikā. Tieši tāpat, kā skābeklis ieelpas brīdī nonāk plaušās un pēc tam asinīs, prāna caur septiņiem psihiskajiem centriem (čakrām) nonāk organismā. Tā ienāk organismā ieelpas brīdī paralēli gaisam.

Lasītājs: Vai tiešām prāna nonāk organismā ne tikai caur plaušām, bet arī caur kaut kādām citām ķermeņa daļām?

Autors: Jā, ieelpas brīdī tā ienāk caur galvvidu, pieres centru, kakla rajonu, krūšu kaula centru, saules pinuma rajonu, cirkšņu rajonā un astes kaula rajonā.

Lasītājs: Iznāk, ka tieši prāna uztur dzīvību organismā?

Autors: Pat pēc raupjā ķermeņa nāves smalkais ķermenis turpina baroties no prānas, vai, citiem vārdiem sakot, ar dzīvības gaisu. Visa veida kustība Visumā notiek tikai ar prānas palīdzību, bez prānas kustības nevar būt.

Lasītājs: Vai pat datorā darbam nepieciešama prāna?

Autors: Jā, bet datorā tā funkcionē pēc nedaudz citiem likumiem. Kopumā jāsaprot, ka prāna pati nedarbojas, ja nav saprāta arī prānas nebūs. Pat datora darbā mēs ieliekam savas apziņas spēku, tāpēc nekādi automātiski virzītājspēka procesi dabā nepastāv.

Kad cilvēks no rīta vingro, tad viņa organisms piepildās ar prānu, kas sevī nes mundrumu un veselību visai dienai.

SECINĀJUMS: pat mašīnai nepieciešama uzturēšana, ko tad teikt par tādu sarežģīti iekārtotu sistēmu, kurā dzīvojam un ko saucam par savu ķermeni. Tāpēc cilvēkam, kurš tiecas pēc laimes, katru rītu jānoskaņo savs ķermenis uz vajadzīgo dzīves ritmu. Tam domāti dinamiskie vingrojumi, kas dod darbam nepieciešamo tonusu, statiskie vingrojumi, kas dod veselību un mundrumu, un elpošanas vingrinājumi, kas nostiprina psihi un paaugstina fizisko un psihisko enerģiju.

Tālākā dienas kārtība

RĪTS

Ja darbs nesākas agri no rīta un Jūs daudz maz brīvi variet plānot savu dienu, tad rīta pusē vislabāk nodarboties ar garīgu darbību. Rīts – vislabākais laiks pētniecībai. Tāpat arī laiks problēmu risināšanai. No rīta prāts skaidri un ātri saprot, var tikt par visu skaidrībā. Šajā laikā cilvēks ļoti labi orientējas tajā, kas notiek visapkārt. Taču dažāda veida prāta darbībai der dažādi laika posmi. Kā mēs jau apspriedām,

- *No 3 līdz 6 rītā* jānodarbojas ar garīgo praksi un jāvelta laiks lūgšanām, garīgo dziesmu dziedāšanai, meditācijai, jānoskaņo apziņa labvēlīgai saskaņai.
- *No 6 līdz 7 rītā* labi strādā ilglaicīgā atmiņa, tāpēc šajā laikā vislabāk iegaumēt, mācīties no galvas kaut ko. Ja uzskatiet, ka Jums ir pavisam slikta atmiņa, tad pamēģiniet atcerēties tieši laikā no 6 līdz 7 rītā un rezultāts var pārsteigt gaidīto.
- *No 7 līdz 8 rītā* var caurskatīt informāciju, kuru arī nepieciešams atcerēties, bet ne pārāk dziļi.

- *No 8 līdz 9 rītā* pieslēdzas loģiskā domāšana, tāpēc šajā laikā labi pētīt to, ko vajag atcerēties un kam vienlaicīgi nepieciešama apdomāšana.
- *No 9 līdz 10 rītā* vislabāk strādāt ar informatīvi statistiskiem datiem.
- *No 10 līdz 11 dienā* labi pētīt ne pārāk sarežģītu literatūru, kam nav nepieciešama spēcīga koncentrēšanās.
- *No 11 līdz 12 dienā* intelektuālā darba efektivitāte spēcīgi pazemināta, tāpēc var palasīt daiļliteratūru.

Pēc katrām 40-50 minūtēm garīgā darba vajag novērsties un 2-3 minūtes izvingrināties vai vienkārši atslābināties un pasēdēt ar aizvērtām acīm. Dažreiz šādās situācijās palīdz elpošanas vingrojumi, dažreiz galvas apļošana, dažreiz izvēdināšanās svaigā gaisā vai vienkārši īslaicīgs, piecu minūšu miegs, sēžot pie galda. Ja tā darīsiet, tad prāts darbosies diezgan produktīvi. Tas, kurš izvēlas pareizo laiku mācībām, iegūst ļoti labu rezultātu. Izvēloties pareizo laiku prāta darbībai, viss palīdz labi koncentrēt uzmanību.

Ja Jums nepieciešams izpildīt lielu fizisko vingrojumu kompleksu, tad to vislabāk darīt no 9 līdz 11 rītā.

Lasītājs: Vai vakarā vispār nevar nodarboties garīgo darbu?

Autors: Var, bet ar garīgu piepūli vakarā jābūt uzmanīgam, jo pārmērīga smadzeņu spriedze vakaros noved pie miega traucējumiem un hronisku slimību attīstības. Tās var būt, piemēram, tādas slimības kā smadzeņu asinsrites traucējumi, pneimonija, fiziskā un psihiskā tonusa pazemināšanās, aritmija, žults izvades orgānu disfunkcija, enterokolīts (tievās un resnās zarnas iekaisums) utt.

Lasītājs: Ja nepieciešams steidzami tikt ar kaut ko skaidrībā?

Autors: Ja Jūs nepaspējāt to izdarīt līdz 20:30, tad labāk atlikt turpmāko darbu uz rīt rītu.

Lasītājs: Ja tas jāizdara vakarā?

Autors: Tad, protams, Jums nāksies strādāt vakarā, bet tādā gadījumā Jūs riskējiet zaudēt darbaspējas visu nākamo dienu. Ja Jūs vēl arī pārkāpiet miega režīmu un vēlāk ejiet gulēt, tad nākošajā dienā darba spējas pazemināsies apmēram par 50% salīdzinot ar parasti esošajām darba spējām, pat ievērojot dienas režīmu pārējos jautājumos. Tāpat pieaug iespējamība, ka radīsies stress. Tāpēc pašu sarežģītāko problēmu risināšanu labāk atlikt uz rītu – „rīts gudrāks par vakaru”. Taču nepadariet rīta laiku par sava biznesa problēmu risināšanas pamatlaiku. Ar to tomēr vajag nodarboties dienas laikā. Rīts domāts lūgšanām, mācībām un laimīgas dzīves likumu pētīšanai.

Lasītājs: Tātad iznāk, ka rīta laiks ir pats produktīvākais laiks prāta darbībai un garīgajai praksei?

Autors: Jā, tā tas ir un šī jautājuma izpratne spēcīgi maina cilvēka dzīvi.

SECINĀJUMS: *no rīta jānodarbojas ar garīgo praksi, ar laimīgas dzīves likumu pētīšanu. Ja ir nepieciešamība atrisināt jautājumus, kam vajadzīga spēcīga uzmanības koncentrēšana, tad to produktīvi var izdarīt no 9 līdz 11 dienā, bet agrās rīta stundas šiem mērķiem drīkst izmantot tikai izņēmuma kārtā. Tāda dzīves stila pieņemšana palīdzēs daudz vieglāk sasniegt panākumus visos uzstādītajos mērķos.*

DIENA

Diena domāta aktīvam darbam. No plkst. 12 līdz 18 dienā cilvēka apziņa nomērķēta uz aktīvu darbību. Tāpēc šajā laikā vislabāk aktīvi strādāt. Tas var būt kā fizisks, tā arī garīgs darbs.

Uzreiz pēc darba vēlams ieiet patīkamas temperatūras dušā, bet pēc tam, ja nepieciešams, paēst un tikai pēc tam darīt visas pārējās lietas.

Lasītājs: Ja darbs ir no rīta, vai man lemts palikt nejēgam?

Autors: Nē, bet spēja kaut ko izprast, protams, nebūs tāda, kā tiem, kuri no rīta mācās, nevis strādā.

Lasītājs: Kur tad ir laimīgas dzīves likumi? Sākumā kā ēzelis strādā un pēc tam nav vēl arī nekādu iespēju pamācīties?

Autors: Skaidri redzams, ka kāds ir vainīgs! Varbūt Jūsu liktenis vai valsts?

Lasītājs: Liktenis, protams, nav pie vainas, vienkārši mūsu valsts nevēlas pētīt nekādus laimīgas dzīves likumus.

Autors: Jūs uzskatiet, ka visi, kas dzīvo mūsu valstī no rītiem strādā, bet dienā mēģina mācīties?

Lasītājs: Nē, ne visi, bet lielākais vairums.

Autors: Bet kāds taču rīkojas pareizi?

Lasītājs: Kāds rīkojas pareizi, bet tādu cilvēku ir maz.

Autors: Kas, viņi uzstājas pret valsti?

Lasītājs: Nē taču, viņiem vienkārši ir paveicies un darbs sākas vēlāk nekā visiem pārējiem.

Autors: Atkal Jūs uzstājat uz haosa filozofijas: „paveicās”, „netīšām”, „izņēmums”. Tāpat vien nekas nenotiek. Ja ir cilvēki, kuri dzīvo pareizi, tātad ar valsti tam nav nekāda sakara. Tā vienkārši visiem cilvēkiem rada tieši tādus dzīves apstākļus, kādus iepriekšējās dzīvēs esam vēlējušies vai arī nopelnījuši. Tādā veidā Jūsu dienas režīma ievērošanas problēmās variet vainot tikai sevi. Ja Jūs to sapratīsiet un atzīsiet savu vainu, tad laika pakļaujošais aspekts pārstās Jūs sodīt.

Lasītājs: Es atzīstu savu vainu, kad man parādīsies iespēja no rītiem veikt garīgo praksi?

Autors: Šai Jūsu vēlmei jāpārspēj vēlmi gulēt no rītiem un vakaros skatīties teleseriāla „Bet mums vienai” 134.sēriju, kas pilna ar „atbildības” jēgu vai skaistu, eiroremonta piepildītu seriāla „Santa Beļiberda” 245.sēriju. Tikai zaudējot interesi par līdzīgām nodarbēm, Jūs varēsiet mainīt vēlmes un pēc tam liktenis kļūs Jums labvēlīgs. Tā pamazām, nemanot, Jūsu dzīvē parādīsies jaunas laimes palielināšanas iespējas. Kamēr tas nav noticis nevajag lamāt savu likteni, tas vienkārši izpilda Jūsu iepriekšējās vēlmes. Labāk vairāk aizdomāties par šīs pasaules taisnīgumu, nekā neseismīgi meklēt tajā netaisnību.

Lasītājs: Manā darbā neko nevar izmainīt, kā tad liktenis mani stimulēs?

Autors: Kad Jums nebija sievas varbūt, meklējot viņu, Jūs arī domājāt: „Droši vien man viņa tā arī nekad neparādīsies, ja jau man viņas tagad nav?”

Lasītājs: Kāds tam sakars ar to? Visi taču apprecas. „Kas meklē, tas atrod”.

Autors: Pilnīgi pareizi. Jūs vienkārši redzējāt piemērus no tiem, kas precējās pirms Jums, tāpēc neradās šaubas par to, ka Jūsu dzīve arī mainīsies šajā virzienā.

Lasītājs: Toties tagad redzu piemērus tam, ka kur katrs strādāja, tur arī turpina strādāt.

Autors: Vai viņi tiešām meklēja un vēlējās mainīt savu dzīvi uz labu?

Lasītājs: Es sapratu. Tātad, lai noticētu tam, ka mans liktenis mainīsies uz labu, man nepieciešami to cilvēku piemēri, kuri tiešām tiecas pēc laimes.

Autors: Lūk, tieši tā, mēs jau runājam par to, ka pareiza saskarsme – ir pati lielākā bagātība, tā spēj pagriezt likteni laimes virzienā. Tikko Jūs no pareizas saskarsmes iegūsiat ticību laimei, Jums pazudīs šaubas par to, ka laime ir, un Jūs mainīsiet dzīvi pietiekami ātri. Ja būs pareiza sapratne par to, kas ir laime un pareizas vēlmes, tad laime pamazām atnāks.

SECINĀJUMS: *dienas laiks domāts, lai pildītu savus pienākumus pret sabiedrību. Kas tiecas izpildīt savus pienākumus dienā, no rīta iegūst nepieciešamo laiku garīgai praksei un mācībām. Cilvēks noteikti kļūs laimīgs, ja sekos dzīves ritmam, ko nosaka varenais laiks.*

VAKARS

Pēc plkst. 6 vakarā viss jādara Mēness ritmā, tas nozīmē, mierīgi. Darbībai jānorit savaldīgi un mierīgi. Labi lasīt tādu literatūru, kas rada šādas jūtas. Var darīt kādus mājas darbus vai komunicēt ar radniekiem, bet noskaņojumam jābūt tieši tādām.

Lasītājs: Ja neievēro šo noteikumu?

Autors: Tad iestājas pārmērīgs smadzeņu sasprindzinājums, kas liek organismam darboties līdz pagurumam. Saule noriet, Mēness aktivizējas un prātam jānomierinās. Visa pa dienu uzkrātā informācija saglabāsies tikai tādā gadījumā, ja vakarā prāts būs mierīgs. Kad cilvēks vakarā negrib mieru un cenšas sevi atkal un atkal stimulēt aktīvai prāta darbībai, tad viņa prāts pamazām sāk pārpūlēties. Pirmā pazīme, ka cilvēks neatpūšas un atrodas kaislībā – viņam pamazām tiek traucēts aizmigšanas process.

Lasītājs: Kādas ir to cilvēku pazīmes, kuriem nosliece uz miega traucējumiem?

Autors: Dabīgi, ka tādiem cilvēkiem pirms miega gribas noskatīties kaut ko aizraujošu pa televizoru. Ja viņš aizmieg, tad viņam rādās dažādi „kosmiski sapņi” vai „pakaļdzīšanās, karsto asiņu gūstītāji, vajātāji”.

Cita tādu cilvēku pazīme ir dzert uz nakti kafiju vai pirms miega labi paēst.

Lasītājs: Varbūt tad labāk vakarā vispār neko nedarīt?

Autors: Pēc 6 vakarā vēl kādu laiku var turpināt strādāt, bet šis darbs nedrīkst būt saspringts. Tas attiecas gan uz fizisku, gan garīgu darbu. Tāpat nav ieteicams pēc 6 vakarā ļoti aktīva fiziskā vingrošana. Taču vingrojumi, kas noņem psihisko sasprindzinājumu (ja tos veic plūstoši), var palīdzēt atjaunot spēkus.

Lasītājs: Kādu tieši vingrojumu Jūs ieteiktu?

Autors: Piemēram, mūsu apskatītos elpošanas vingrojumus vai kaut ko no ci-gun vingrojumiem. Vai, ja tas nav grūti, jebkādi dinamiskie vingrojumi, bet svarīgi – kustībām jābūt plūstošām un mierīgām.

SECINĀJUMS: *visu vakara darba un atpūtas noteikumu ievērošana atbrīvo no slimībām, kas saistītas ar sasprindzinājumu un miega traucējumiem, kā arī noskaņo organismu un psihi uz labvēlīgu, mierīgu ritmu.*

Ēšanas ieteikumi.

Ēšana no rīta

Brokastot vislabāk no plkst. 6 līdz 8 rītā. Tieši šajā laikā Saule ceļas, kas palielina dzīvības gaisa kustību organismā. Citiem vārdiem, šajā laikā organismā pieaug dobo gremošanas orgānu aktivitāte: barības vada, kuņģa, zarnu trakta. To parasti izjūt kā velkošu sajūtu vēdera rajonā.

Lasītājs: Jā, man tieši tajā laikā parādās izsalkums un tāpēc es parasti 7 no rīta kārtīgi pabrokastoju. Kā saka, „brokastis apēd pats, pusdienās dalies ar draugu, bet vakariņas atdod ienaidniekam”.

Autors: Īstenībā šai sajūtai nav nekā kopēja ar izsalkumu. Velkošā sajūta vēderā nozīmē, ka aktivizējas prānas (dzīvības gaisa) kustība organismā. Prāna kustās dobajos orgānos, tādos kā zarnu trakts, rosinot darboties tā muskuļu sienīnai. Tāpēc vēderā arī rodas visas iespējamās peristaltiskās kustības.

Lasītājs: Tātad tas nav izsalkums un no rītiem labāk neēst?

Autors: Jā, tas nav izsalkums. Tomēr, ja no rītiem neēd, vairums gadījumos parādās visi iespējamie fiziskie un psihiskie uztraukumi. Tāpēc, ja vēlaties brokastot, tad labāk to izdarīt no 6:00 līdz 7.30-8:00 rītā. Šajā laikā, Saulei šķērsojot horizonta līniju, tieši arī rodas dzīvības gaisa aktīva kustība organismā. Pareizai ēšanas organizēšanai no rīta jāsaprot, ka Saule vēl nav pacēlusies un tāpēc brokastīm jāsatāv no noteiktiem produktiem. Tie ir produkti, kas spēj pārstrādāties vēl vājas Saules un jau vāja Mēness ietekmē.

Tā kā no rīta gremošana ir vāja, nav jēgas brokastīs kārtīgi paēst, tas rada tikai spēku izsīkumu un slimības. Tāpat jāatzīmē, ka uguns enerģijas aktivitātes visaugstākais punkts ir laika posmā no 8 līdz 9 rītā, tāpēc tajā laikā ēdienam jau jābūt apēstam, lai tas īstajā laikā sāktu pārstrādāties.

Lasītājs: Kādiem tieši produktiem dot priekšroku no rītiem?

Autors: Rīts ir dievbijības (optimisma un laimes) laiks un tāpēc arī gremošanai jābūt dievbijīgai. Eksistē produkti, kam piemīt dievbijīgs, optimistisks raksturs. Tie pārsvarā ir gandrīz visi augļi, piena produkti, ogas, rieksti, saldās garšvielas, ievārījums un cukurs. Šie produkti organismam dod iespēju labāk noskaņoties uz rīta optimisma un laimes spēku.

Lasītājs: Tad jau visu dienu ēdam saldu ēdienu!

Autors: Jā, visas dienas garumā praktiski pie visiem ēdieniem vajag pievienot nedaudz cukura, tas dos ēdienam dievbijības spēku un uzlabos garastāvokli. Taču aizraušanās ar saldajiem pēc 9 rītā un vēlāk dienas garumā parasti noved pie lielām problēmām ar veselību, jo tādas ēšanas rezultātā organisms atslābinās un zūd darba noskaņojumus. Ja laimes jau tā ir pa daudz, tad priekš kam vēl strādāt? Ja mēs aizraujamies ar saldumiem dienas laikā, tad automātiski noskaņojam savu organismu uz slimībām.

Lasītājs: Bet organismu ar spēku var piespiest strādāt.

Autors: Tas nepalīdz uzlabot veselību. Ja slinki noskaņotu organismu stimulēt ar papildus piespiešanu, tad var rasties pārmērīgs sasprindzinājums.

Lasītājs: Tātad saldumus no rīta vajag ēst, cik vien var, lai dienā negribētos.

Autors: Jūtams, ka Jūs esiet liels saldumu mīļotājs. Tas ir labi, tātad Jūsu prātam zemapziņā ir tieksme uz dievbijību. Tomēr rīta ēdienu var saldināt Jums patīkamā daudzumā un ne vairāk. Savādāk organismā attīstīsies vielmaiņas traucējumi. No rīta ēdienam var pievienot medu (ziedu, amoliņa, griķu, bet ne liepu ziedu).

Uzskaitīsim pareizas ēšanas no rīta pamatpriekšrocības.

- Psihiskā enerģija ceļas augšā, kas uzlabo atmiņu, prāta spēku un cilvēka saprātīgumu.
- Uzreiz pēc ēšanas rodas prieka sajūta.
- Paaugstinās psihiskais un fiziskais tonuss, kas parasti saglabājas dienas pirmajā pusē.
- Ja Jūs slimojiet ar hroniskām slimībām, ir pazemināta imunitāte, psihiskais vai fiziskais tonuss, tad pareiza ēšana no rīta atgriezīs normālu veselību.

- Tāda ēšana atbilst Saules atrašanās vietai un laikam, tāpēc visi uzskaitītie produkti, uzņemti īstajā laikā, ļoti viegli pārstrādājas un nepaņem spēkus, kas nepieciešami, lai cilvēks darbotos.
- Pareiza ēšana no rītiem neprasa spēku atjaunošanu pēc ēšanas, kas palielina darba laika ilgumu.
- Ilgstoša ēšana pēc šīs shēmas izārstē dziļu depresiju, nopietnus imunitātes traucējumus.
- Šādai ēšanai nav nepieciešams ilgstošs gatavošanas laiks, kas rada laika ekonomiju.
- Tas pamazām uzlabo raksturu, padarot to optimistiskāku, dzīvespriecīgāku, jautrāku.

Lasītājs: Pagaidām, godīgi sakot, nav skaidrs kā un no kā pagatavot brokastis.

Autors: Dažādos gadalaikos jālieto dažādi produkti, bet kopumā brokastīs labi lietot skābpiena produktus, sviestu, medu, cukuru, ievārījumu, žāvētus augļus, augļus, ogas, riekstus un griķus.

Lasītājs: Kāpēc no putraimiem var tikai griķus?

Autors: Tāpēc, ka tie netiek pieskaitīti graudaugu kultūrām, kas labi pārstrādājas tikai pusdienās.

Lasītājs: Vai variet pastāstīt sīkāk kādos gadalaikos kā taisīt brokastis?

Autors: Labi parunāsim par to. Zināt, kā ēst brokastis ir ļoti svarīgi, jo gremošana šajā laikā vēl ir ļoti vāja, bet nepieciešama jau papildus enerģija. Ēdot no rīta nepareizi cilvēkam nebūs spēka būt aktīvam un sakoncentrētam.

Aptuvenais rīta ēšanas uzturs dažādos gadalaikos

Brokastīs jābūt žāvētiem augļiem, piemēram, žāvētām aprikozēm, plūmēm, bumbieriem, āboliem, rozīnēm, vīģēm, datelēm. Ja Jums ir laba gremošanas uguns un pēc brokastīm nejūtiat –

- smagumu vēderā,
- vājumu,
- pretīgumu pret ēdienu,
- un nerodas meteorisms un gremošanas traucējumi, tad uzturā drīkst lietot arī svaigus augļus.

Tāpat brokastīs ieteicams ēst valriekstus, mandeles, dažreiz lazdu riekstus, vēl retāk – zemesriekstus. No garšvielām vislabāk lietot zaļo kardamonu, kanēli, fenheli, anīsu, piparmētru, melisu, ķimenes, indiešu ķimenes (kumins), badjanu, safrānu. Tāpat ēdienam var pievienot ārstnieciskās lakricas sakni, zeltsakni, žāvētas bārbeles ogas, avenes, zemenes un citas saldās ogas. No piena produktiem der: sviests, siers, biezpiens, skābais krējums, rjaženka, iebiezinātais piens, piena saldumi. Visus šos produktus var sajaukt kopā un pēc garšas pievienot medu, ievārījumu vai cukuru.

Lasītājs: Esmu dzirdējis, ja kopā sajauc skābpiena produktus ar augļiem, tad rodas gremošanas traucējumi.

Autors: Tā arī ir, ja Jūs šīs sastāvdaļas samaisīsiet kopā dienas laikā, tad ēdiens nepārstrādāsies. Taču, ja to dara no 6 līdz 8 rītā, tad ar gremošanu nebūs nekādu problēmu. Protams, ja ziemā samaisīsiet kefīru ar augļiem, pat, ja gremošana ir stipra, tāpat visdrīzāk tūlīt pēc ēšanas vajadzēs skriet „pa savām darīšanām”. Tomēr, ja Jūs to pašu izdarīsiet vasarā, tad nekas slikts nenotiks, bet gluži pretēji, viss veselīgi un ļoti labi pārstrādāsies. Tādā veidā, lai noteiktu produktu saderību ļoti svarīgi ņemt vērā laika faktoru.

Lasītājs: Jūs apsolījāt izstāstīt, ko dažādos gadalaikos no rītiem ēst.

Autors: Jā, ķersimies pie tā.

Vasara

Tā kā vasarā ir daudz Saules, tad brokastīs iesaka lietot augļus, svaigas ogas. No piena produktiem vislabāk lietot kefīru un rjaženku. Tāpat var izmantot medu, cukuru. Bet no garšvielām labi lietot kanēli, fenheli, zaļo kardamonu, anīsu, piparmētru un ķīmenes.

Rudens

Rudenī prānas (dzīvības gaisa) kustība pastiprinās, tāpēc jāsamazina svaigu augļu, ogu un kefīra lietošana. Ēdienā pakāpeniski var palielināt siera, sviesta, krējuma un iebiezinātā piena daudzumu, kam piemīt organismu sildoša ietekme. Var gatavot saldinātu griķu putru.

Ziema

Vislabāk lietot tikai sildošus produktus. Tie var būt: krējums, sviests, iebiezinātais piens. Ļoti aukstā laikā žāvētu augļu un ogu daudzumu var nedaudz samazināt un palielināt riekstu daudzumu. No saldajām garšvielām ziemā labāk nelietot anīsu un piparmētru, jo tām piemīt organismu atvēsinoša ietekme. Ziemā var gatavot saldinātu griķu putru.

Pavasaris

Turpinām izmantot sildošos produktus, bet, palielinoties siltuma daudzumam pakāpeniski palielina arī svaigu augļu un ogu daudzumu. No piena produktiem šajā gadalaikā vislabāk der rjaženka, krējums, siers, sviests, iebiezinātais piens. Var pievienot gan ziemas, gan vasaras garšvielas: kanēli, fenheli, zaļo kardamonu, anīsu, piparmētru, ķīmenes.

Ja Jūs kaut kādu iemeslu dēļ ēdiat pirms plkst. 6 rītā, tad visos gadalaikos uzturs būs vienāds. Tas ir saldināts piens, iebiezinātais piens, valrieksti, mandeles, Indijas rieksti (ja ir pieejami), sviests, rozīnes, dateles, dažreiz žāvētas aprikozes un plūmes (atkarībā no gaumes un konstitūcijas).

Lasītājs: Ar šo izteikumu Jūs sacelaties pret zinātni. Mūsdienu pētījumi medicīnā, kas pamatoti uz neskaitāmiem eksperimentiem, pierāda, ka svaigs piens pieaugušiem cilvēkiem slikti pārstrādājas un ir daudzu slimību un organisma saīdēšanās iemesls.

Autors: Es piekrištu visiem zinātniskajiem pētījumiem. Man ir tikai viens jautājums. Kādā laikā mūsu zinātnieki dzirdēja ļaudis ar pienu, lai veiktu savus eksperimentus?

Lasītājs: Vai tad tam ir kāda nozīme? Ja piens nepārstrādājās, tad tas arī nepārstrādājās, lai kādā laikā arī dzertu.

Autors: Tomēr Ajūrvēda apgalvo, ka tieši piena lietošanas laikam ir pati lielākā nozīme. Svaigam pienam piemīt milzīgs ārstējošs spēks. Bet tā kā daudzi ārsti nezina, kad pienu vislabāk lietot, to bieži uzskata par veselībai kaitīgu. Taču Ajūrvēda piedēvē pienam sevišķi svarīgu nozīmi daudzu slimību ārstēšanā. Pienu drīkst lietot tikai līdz 6 rītā un pēc 6 vakarā, jo tā pārstrādāšanās spēcīgi saistīta ar Mēness uguns enerģiju.

Lasītājs: Vai tad Mēnesim ir uguns enerģija?

Autors: Jā, bet tā ļoti atšķiras no Saules spēka. Mēness uguns spēks palīdz organismā barības vielu un audu sintēzei, bet Saule, gluži pretēji, dod spēku, lai tērētu esošo enerģiju.

Lasītājs: Tātad bez Mēness uguns arī Saule neko nedarīs?

Autors: Jā, tā tas ir.

Lasītājs: Kas vēl bez Mēness sekmē organismā barības vielu un audu sintēzi?

Autors: Tie produkti, kuros ir Mēness spēks arī veicina atpūtu un organisma atjaunošanos. Taču pilnā mērā to spēj tikai viens produkts – govs piens. Govs pienam piemīt Mēness dievbijīgais (labvēlīgais) spēks, tas nes arī harmoniju ar Mēnesi tiem, kuri to lieto pirms miega. Rezultātā tam, kurš pirms miega lieto govs pienu padziļinās miegs, uzlabojas spēku un audu atjaunošanās, pilnvērtīgi atpūšas prāts. Pats galvenais – viņam palielinās miers prātā un potenciālais saprāta spēks.

Lasītājs: Kādi vēl produkti pastiprina saprātu?

Autors: Praktiski, izņemot iedzerto pirms miega govs pienu, visi citi produkti nevar tik spēcīgi ietekmēt saprātu.

Lasītājs: Piens tik lēni asimilējas.

Autors: Jā, tā tas ir, bet tajā arī slēpjas govs piena priekšrocība. Izrādās, tā kā govs piens visu nakti atrodas gremošanas traktā, tad tas pagarina pozitīvo Mēness ietekmi uz organismu nakts garumā. Citiem vārdiem, tas organismā darbojas kā Mēness spēka katalizators.

Lasītājs: Jā, man tā ir revolucionāra informācija. Kā to sagatavot un lietot?

Autors: Vienmēr pirms lietošanas pienu vajag uzvārīt (lai novērstu infekcijas iespēju). Pēc tam nepieciešams to nedaudz saldināt un pievienot pēc garšas zaļo kardamonu vai fenheli. Pienu vajag dzert karstu. Lietojot pienu līdz 6 rītā, tam var pievienot cukuru vai jebkādu, izņemot liepziedu medu. Vakara pienu uzkarsē un saldina ar cukuru vai liepziedu medu.

Līdz Saules ausmai cilvēkam nevajag ēst ēdienu, kam ir kaut neliels kaislību piejaukums. Piens atrodas pilnīgā dievbijībā. Tāpēc, ja cilvēks dzer pienu līdz 6 rītā, kad Saule vēl nav pacēlusies virs horizonta, tad viņš saņem visu tā ārstējošo spēku.

Lasītājs: Kādos gadījumos pienu labāk dzert no rīta, kādos – vakarā?

Autors: Ja Jums trūkst dzīves optimisma, tad pienu labāk dzert no rīta. Ja pēc darba jūti stipru sasprindzinājumu un pirms miega nevariet atslābināties, tad labāk to dzert uz nakti.

Lasītājs: Ja manai sievai pēc darba vienlaicīgi trūkst optimisma un mēdz būt arī sasprindzinājums?

Autors: Tādā gadījumā, lai viņa dzer pienu gan no rīta, gan vakarā.

Lasītājs: Arī man garšo piens.

Autors: Arī Jūs variet dzert no rīta un vakarā.

Piens ārstnieciski iedarbojas uz cilvēka prātu un saprātu. Tāpēc visiem, kas vēlas būt saprātīgi, vajag dzert pienu agri no rīta vai vakarā. Taču, lai būtu vesels, pienu jālieto īstajā laikā, tieši tāpat, kā citus piena produktus. Piemēram, ja cilvēks dzer kefīru pirms 6 no rīta un pēc 6 vakarā, tad viņš slimos. Tāds ir likums.

Lasītājs: Atkal rodas nesaskaņa ar mūsdienu zinātni. Daudzi ārsti uzskata, ka kefīrs vakaros ir ļoti veselīgs.

Autors: Jūs vienmēr vainojiet mani nezinātniskā pozīcijā. Bet es pagaidām neesmu ievērojis lielu antagonismu starp vēdiskajiem uzskatiem un mūsdienu zinātni par veselību. Vienkārši jātiek ar visu skaidrībā. Piemēram, kefīrs dažreiz var būt piemērots dzeršanai vakaros. Tas ir saistīts ar to, ka, lietojot vakaros, tas palīdz attīrīt organismu. Bet pastāvīga kefīra lietošana vakaros nav pieļaujama.

Ēdiena pārstrādāšanās saistīta ar laiku un Saules kustību. Tie dienas laikā dažādi ietekmē cilvēka gremošanu. Ja no rīta cilvēks ēd dievbijīgu (šķīstu) ēdienu, piemēram, piena saldumus, tad viņš kļūst laimīgs. Ja dienā cilvēks ēd tikai saldumus, tad viņa darbaspējas kļūst mazākas. Bet

saldumu lietošana vakarā rada vielmaiņas traucējumus, pārmērīgu tonusu, kas traucē gulēt (organisma pārmērīgu uzbudinājumu) un hroniskas slimības. Kas saistīts ar kefīru, tad tas domāts dienas lietošanai, bet vakarā tas organismam dod pārāk lielu uzbudinājumu un paātrinātu barības vielu izvadi no tā. Tādā veidā, kā ārstniecības līdzekli īsu laika posmu kefīru var lietot pirms miega. Bet dzert to pastāvīgi pirms miega ir bīstami veselībai.

Lasītājs: Jautājumos par brokastīm ir tik daudz nianšu, ceru, ka ar pusdienām viss būs vienkāršāk.

Autors: Sakumā nodzīvosim līdz pusdienu apspriešanai un tad paskatīsimies. Bet tagad izdarīsim sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *saprātīga pieeja ēdiena uzņemšanai no rīta cilvēkam visai dienai nodrošinās pozitīvu enerģiju, labu tonusu, optimismu, mundrumu, dzīvesprieku. Prieka spēks, kuru mēs dienas garumā izjūtam, atkarīgs no prasmīga rīta režīma organizēšanas.*

Pārtika pusdienās

Pusdienot vajag no plkst. 10 līdz 14 dienā. Plkst. 12 dienā Saule ir zenītā un tāpēc viss organisms noskaņots uz gremošanu. Ja paēd šajā laikā, tad plkst. 13 dienā ēdiens sāks aktīvi pārstrādāties. Tieši šajā laikā, saskaņā ar ajūrvēdiskajām zināšanām, organismā notiek uguns aktivitātes uzliesmojums.

Pusdienās labi gatavot sviestā apstrādātus dārzeņus, ēdienus no piena produktiem, piemēram, piena putras un zupas no graudaugu kultūrām, visvisādas piedevas un uzkodas. Tāpat šajā laikā labi uzturā lietot ir graudaugu un pākšaugu kultūras, tās palīdz aktivizēt prāta darbību. Tāpēc graudaugu produktu lietošana uzturā nepieciešama prāta un jūtu aktīvai darbībai. Taču, ja graudaugu un pākšaugu produktus lietot uzturā pirms 10 no rīta un vēlāk par 13 dienā, tad rodas gluži pretējs rezultāts – tie sāk traucēt aktīvai prāta darbībai.

Lasītājs: Es tā arī zināju! Tagad Jūs droši vien, man pierādīsiet, ka vakariņās maizi nedrīkst ēst. Bet man tā patīk pavakariņot ēdot maizi!

Autors: Un apmēram 40 minūtes pēc vakariņām Jums nav spēka, lai pat pieceltos no dīvāna, vai ne tā?

Lasītājs: Jā, es parasti ļoti nogurstu pēc darba. Jūs gribiet teikt, ka nogurums rodas no tā, ka es vakaros ēdu maizi?

Autors: Ne tikai nogurums, drīz Jums no tā var parādīties nierakmeņi. Graudaugu produktu lietošana vakarā ir galvenais fosfāta akmeņu rašanās iemesls nierēs.

Lasītājs: Jums visu izdodas tik labi atminēt, nu gluži kā Šerlokam Homsam! Nesen man labajā nierē atrada smiltis. Vai tiešām tas ir no maizes?

Autors: Ne no maizes, bet no neīstā laikā ēstas maizes. Pēc graudaugu produktu vēlas lietošanas cilvēks zaudē spēju kaut nedaudz koncentrēt uzmanību. Bez tam vēl arī pazeminās gribasspēks. Tāpēc pēc graudaugu produktu lietošanas vakaros atliek vienkārši truli skatīties televizoru un ar nopietnu izskatu pētīt „dziļi analītisku” trilleri ar „gudru” nosaukumu „Domā vai nedomā – tik un tā visus nošausim”.

Lasītājs: Lūdzu, paskaidrojiet sīkāk, kāpēc, lietojot vakaros maizi, cilvēks zaudē gribu un spēju koncentrēt uzmanību?

Autors: Lieta tāda, ka gremošanas uguns ir tieši atkarīga no Saules atrašanās augstuma. Kad Saule atrodas augstu virs horizonta, tad gremošanas uguns ir pietiekami stipra, lai pārstrādātu

graudaugu kultūras un pākšaugus. Taču, ja tos lieto neīstajā laikā, tad uguns enerģijas nepietiek, lai graudus pārstrādātu. Tā kā arī prāts savu darbību balsta uz Saules enerģijas lietošanu, tad ugunij trūkstot gremošanas traktā, tas tiek ņemts no prāta, t.i., tiek apzagti domāšanas procesi. Tā, ēdot nepareizi, mēs nemanāmi kļūstam trulāki. Bez tam, neīstajā laikā lietoti graudaugu un pākšaugu produkti ne tikai slikti ietekmē darba spējas, bet pamazām arī noved pie veselības pasliktināšanās.

Lasītājs: Es no rīta un visu dienu strādāju un mājās pārnāku tikai vakarā. Vai man tiešām vispār jāpaliek bez maizes?

Autors: Vai Jums darbā ir pusdienu pārtraukums?

Lasītājs: Jā, bet es neēdu darba ēdnīcā, jo tur ļoti slikti gatavo. Es kārtīgi paēdu brokastis un eju uz darbu, pēc darba es atkal labi paēdu.

Autors: No kārtīgām brokastīm un kārtīgām vakariņām veselības nebūs vairāk. Tāpēc es Jums piedāvāju brokastot pēc iepriekš norādītās shēmas. Lai pareizi organizētu ēšanu pusdienās, Jūs variet ēdienu ņemt līdzī uz darbu, pirmo un otro ēdienu termosā, pārējo var apēst aukstu.

Lasītājs: Uz mani darbā skatīsies kā uz kosmonautu.

Autors: Izvēlieties – vai nu veselība un pareizs ēšanas režīms, vai ēst vakaros un no tā „varonīgi” slimot. Tad slimnīcas palātā uz Jums skatīsies kā uz piecgades varoni.

Lasītājs: Vai tiešām ir tik svarīgi graudaugus ēst īstajā laikā, lai upurētu reputāciju un savus pierastos ieradumus.?

Autors: Padomājiet, kāda būs Jūsu reputācija, ja pēc dažiem gadiem tādas ēšanas vairākums darba dienu nāksies pavadīt uz darba nespējas lapas. Bez tam, kad organisms no tādas ēšanas pavisam nolietosies, Jūs vairs nevarēsiet uzturēt savu ģimenes tradīciju – tuvinieku vidū kārtīgi paēst vakarā.

Lasītājs: Es tā jau ēdu vairākus gadus un vakarā man ir tikai nogurums. Bet no rītiem gan pēdējā laikā jūtos kā sasists un slims. Droši vien es tomēr neizguļos.

Autors: Jā, jā, tā arī notiek. Nepārstrādātais ēdiens guļ gremošanas traktā visu nakti, izdalot neskaitāmus toksīnus. Pēc tam, pret rītu, kad Saule aktivizē barības vielu uzsūkšanos asinīs, milzīga toksīnu deva veiksmīgi uzsūcas un sāk iznīcināt Jūsu organismu. Īpaši no tā cieš nervu sistēma. Tā rezultātā uzreiz pēc pamošanās parādās nespēka, vājuma, noguruma un atpūtas trūkuma sajūta.

Daudziem cilvēkiem nesaprašanas dēļ rodas iespaids, ka tas notiek no neizgulēšanās. Tāpēc, pamodušies pēc laika un Saules gribas, viņi turpina vāļāties gultā vēl dažas stundas. Pēc tam, dabīgi, brokastis ir vēlas, apmēram plkst. 9 no rīta un, protams, pusdienot gribēsies ne ātrāk kā divos dienā.

Kā redziet, es ļoti labi saprotu, no kurienes Jums radusies tradīcija vēlu un kārtīgi pabrokastot un vēlu pusdienot. Ceru, ka arī Jums ir skaidrs, ka šo tradīciju vajag atcelt, kamēr tā nav atcēlusi Jūs.

Lasītājs: Pēc katras sarunas ar Jums man bail iet mājās. Iedomājieties, ko teiks mana sieva par visu šo filozofiju?

Autors: Neko nevar darīt, Jūs jau esiet vainīgs laika priekšā un kaut kādas ciešanas tik un tā ir neizbēgamas. Taču gudrs cilvēks no diviem ļaunumiem izvēlas mazāko.

Lasītājs: Kā Jūs ieteiktu to visu paskaidrot manai sievai?

Autors: Izmantot parastu veselo saprātu. Ja pacentīsieties šo jautājumu izpētīt, tad vērsiet uzmanību uz to, ka praktiski visās valstīs eksistē pusdienu pārtraukums. Tas parasti ir dienas vidū. Vai tiešām Jūs domājat, ka tā vienkārši ir sakritība? Īstenībā šajā laikā cilvēkam dabīgi izstrādājas uguns spēks, kas ļauj visu pārstrādāt bez sasprindzinājuma. Ja pusdienosiet īstajā

laikā, tad, lai pārstrādātu ēdienu, nevajadzēs pielikt nekādas papildus pūles un viltības, nebūs nepieciešama arī papildus atpūta. No tāda veselīga uztura ievērojami uzlabosies darbaspējas.

Lasītājs: Labi, kaut ko izdomāšu. Lūdzu, paskaidrojiet sīkāk, kas notiek, ja brokasto, pusdieno un vakariņo neīstajā laikā un nepareizi?

Autors: Jā, apskatīsim tos pareizas ēšanas pārkāpumu gadījumus, kad kaut kādu apstākļu dēļ cilvēks kārtīgi paēdis graudaugu ēdienu agrāk vai vēlāk par norādīto laiku.

Graudaugu un pākšaugu nepareizas ēšanas sekas

Pieņemsim, Jūs kārtīgi paēdāt graudaugu produktus brokastīs, uzskatot, ka tas dos papildus spēkus aktīvam fiziskam vai psihiskam darbam. Taču no rīta Saule vēl nav pacēlusies pietiekami augstu, kas nepieciešams, lai graudaugu ēdiens pārstrādātos. Tomēr no rīta parādās zināma apetīte, jo kuņģa un zarnu peristaltika ir jau pietiekoši laba. Pārmērīgas zarnu kustību aktivitātes rezultātā viss apēstais ēdiens vāji pārstrādājas un aktīvi pārvietojas taisnās zarnas virzienā. Tāda avārijas stāvokļa dēļ cilvēka kuņģis un zarnas kļūst ļoti jūtīgas, sasprindzinātas un psihiski uzbudinātas.

Interesanti zināt, ka no rīta vēl nepietiek Saules enerģijas, lai barības vielas labi uzsūktos. Tāpēc liela daļa no pirms laika apēstā graudaugu ēdiena gandrīz nepārstrādājās un ātrāk, kā vajadzīgs, iziet no organisma. Tādā veidā apmēram plkst. 14-15 dienā atkal parādās liels izsalkums.

Plkst. 16 dienā organismā notiek neliels dabisks uguns pacēlums. Protams, tas nepieciešams, lai asimilētu jau pārstrādāto ēdienu, bet ne tuvu ne, lai pārstrādātu jaunu ēdienu. Ja pusdienas bija vēlāk, tad tās pilnībā neasimilēsies, tikai daļēji. Tāpēc iznāk, ka atkal organisms tiek apzagts. Mēs ēdam divas kārtīgas pusdienas, bet, neskatoties uz to, organisms nav pietiekami piepildīts ar barības vielām.

Lasītājs: Rodas iespaids, ka, tā ēdot, mēs nestrādājam savam ķermenim, bet gan podam.

Autors: Ļoti precīzi. No otras puses, pareizi organizējot ēšanu, produktu patēriņš mazinās apmēram 2 reizes un ēšanas laikā variet sevi neierobežot apēstā uztura ziņā (saprāta robežās).

Lasītājs: Paskaidrojiet sīkāk, kā ēdot īstajā laikā pazeminās nepieciešamība pēc ēdiena un palielinās tā asimilācija?

Autors: No rīta nav liela izsalkuma un tāpēc var nedaudz pabrokastot un nodarboties ar savām lietām. Tādu brokastu pietiks līdz plkst. 12 dienā, kad pienāk laiks pusdienot. Pusdienās var ēst tik, cik gribas. Šajā laikā ir maksimālais gremošanas spēks. Tāpēc, neskatoties uz apēstā ēdiena lielo apjomu, pēc ēšanas nemaz nav smaguma sajūtas vēderā un noguruma. Tādā veidā atkrīt nepieciešamība pēc pusdienām ilgi atpūsties.

Dienas laikā gremošanas uguns ir ļoti stipra, bet zarnu peristaltikai Saules ietekmē ir tendence pazemināt savu aktivitāti. Tāpēc šajā laikā ēdiens pa kuņģa-zarnu traktu virzās ļoti lēni. Un tā, ēdiens ilgi guļ kuņģī un zarnās un kārtīgi pārstrādājas. Tāpēc paēdot plkst. 12 dienā atkal ēst gribēsies ne ātrāk kā plkst. 6 vakarā. Pie kam, tā kā organisms dienas laikā ir ļoti pieēdies, vakarā nebūs lielas apetītes. Citiem vārdiem, lai gūtu sāta sajūtu pietiks ar nelielu daudzumu dārzeņu.

Taču ēdot neīstajā laikā rodas disharmonija starp gremošanu un Saules kustību pa debess jumu. Tāpēc liela produktu daļa neasimilējas un mēs velti tērējam finanses liekot organismam strādāt veltīgi. Tādas ilgstošas nepareizas ēšanas rezultātā rodas paradigma (nostiprinājies viedoklis), ka dienā jābūt divām kārtīgām pusdienām. Tāds secinājums ir kaitīgs ne tikai veselībai, bet arī cilvēka prāta darbībai, jo šādā gadījumā ļoti daudz enerģijas aiziet gremošanai.

Lasītājs: Kas notiek, ja graudaugus ēd plkst. 15 dienā vai vēlāk?

Autors: Saule jau noriet un tai virs horizonta atlicis uzturēties apmēram trīs stundas. Gremošanas uguns šajā laikā jau ir pazemināta. Gremošana aktivizēsies arī vakarā, bet tikai divos neilgos laika posmos, apmēram plkst. 16 un 18. Tāpēc pusdienojot vēlu organisms gremošanai sāks ņemt fizisko un psihisko enerģiju. Rezultātā rodas komiska situācija.

Vienreiz es sava paņēmas grāmatas lapas apakšējā daļā ieraudzīju dzeltenu, nenoteiktas formas plankumu. Kad sekoja mans slēdziens, ka viņam patīk nedaudz vēlāk kā vajadzētu pusdienot, tad viņam radās jautājums: „Kur te ir loģika?”. Es paskaidroju, ka pusdienojot vēlu organisms sākumā ļoti mundri un aktīvi iedarbina gremošanu un tāpēc psihiskās darbaspējas uz kādu laiku (apmēram uz 40 minūtēm) pieaug. Parasti šajā laikā daudziem cilvēkiem patīk kaut ko palasīt, piemēram, savu mīļāko grāmatu. Taču burtiski pēc 35-50 minūtēm organisma spēki, kas vērsti uz gremošanu, beidzās. Tas saistīts ar to, ka Saules atbalsts gremošanai kļūst minimāls un normālai gremošanai trūkst enerģijas. Citiem vārdiem, tik vēlu pusdienojot, gremošanas uguns ātri beidzas. Neesot citai alternatīvai, organisms sāk atņemt enerģiju prāta darbībai.

Tā rezultātā, vienā mirklī iestājas absolūts trulums. Skatiens sāk buksēt uz vienas rindiņas un tas var atkārtoties līdz 10-15 reizēm, kamēr nāk saprašana, ka nav nepieciešamās koncentrācijas, lai lasītu. Ja sevi tomēr piespiež lasīt, tad vēl pēc piecām minūtēm iestājas „klanīšanās sindroms” un galva bezspēcībā nolaižas uz grāmatas. Bet pēc tam grāmatā parādās traips. Es domāju, ka visiem ir skaidrs, no kurienes un kas pie tam tek.

Jokus pie malas, ēdot vēlu, cilvēkam nepieciešams apmēram 1,5-2 stundas, lai sasniegtu kaut kādu daudz maz normālu darbaspējīgu stāvokli. Pat šajā gadījumā darbaspējas būs pazeminātas. Bez tam, nepārstrādātais ēdiens bieži vēderā paliek līdz rītam un tas ļoti apgrūtina agru celšanos, kā arī veicina toksīnu uzkrāšanos organismā un imunitātes pazemināšanos. No otras puses, ēdot īstajā laikā, darbaspējas praktiski uzreiz pēc ēšanas kļūst pietiekami labas, bet pēc 2-3 stundām tās darbojas jau ar pilnu spēku.

Lasītājs: Paskaidrojāt pietiekami pārliecinoši. Tagad gribētos dzirdēt sīkāk par priekšrocībām pusdienojot īstajā laikā.

Autors: Labi, parunāsim par to.

Priekšrocības ēdot graudaugus un pākšaugus īstajā laikā:

- Saules aktīvas darbības rezultātā prāna kuņģī un zarnās dienas laikā (10.00-14.00) nomierinās. Tāpēc peristaltika šajos orgānos palēninās, kas palīdz tam, lai ēdiens ilgi paliktu kā kuņģī, tā arī zarnās. Tas ļauj rūpīgi sagremot ēdienu.
- Pateicoties tādai gremošanai, visi vitamīni un mikroelementi labi asimilējas.
- Bez tam, palēninātas ēdiena masas kustība dod daudz ātrāku un ilgstošāku sāta sajūtu.
- Prāta miers, kas radies sakarā ar prānas aktivitātes pazemināšanos, ļauj nesteidzīgi ēst, kas arī sekmē normālu gremošanu.
- Zarnu un kuņģa pazeminātas peristaltikas aktivitātes rezultātā, kā arī barības vielu rūpīgas uzsūkšanās rezultātā rodas interesants paradokss. Ēdot šajā laikā, izsalkums parādās tikai apmēram plkst. 18 vakarā un nav izteikts. Parasti to var apmierināt viena glāze piena.

Pastiprināti ēdot graudaugu produktus no rīta, aina ir gluži pretēja. Pat pēc divām kārtīgām pusdienām vakarā atkal parādās vēlme labi paēst. Ja Jūs rūpējaties par to, lai nebūtu liekā svara, tad dabīgi jātiek skaidrībā ar jautājumu, no kurienes tas rodas. Pārsvarā ēdiens asimilējas un nogulsņējas taukos pēc kārtīgas maltītes vakarā.

- Tā kā nav nepieciešama ilgstoša atpūta pēc pusdienām, dienas laikā iekonomējas kā minimums 2-3 stundas.
- Ēdot pēc šīs shēmas, cilvēkam visas dienas laikā ir laba prāta koncentrācija un spēja savus pienākumus veikt daudz koncentrētāk.
- Ēdot īstajā laikā, organisms nenokļūst kritiskās situācijās un tāpēc atbrīvojas enerģija, kas nepieciešama, lai ārstētu dažādas slimības.
- Tāda ēšana prasa mazākus finansiālos tēriņus. Samazinās arī ēdiena pagatavošanas laiks.

Lasītājs: Jūs visu laiku runājat, ka visus produktus vajag ēst īstajā laikā. Tad kādus produktus kādā laikā vislabāk lietot?

Autors: Grāmatas beigās Jūs atradīsiet tabulu, kurā ir visa šī informācija.

Lasītājs: Vai ir kāda secība, kādā ēdieni jāēd pusdienās?

Autors: Jā, tāda secība eksistē. Ēdiena uzņemšanas secība mūsu apvidū nedaudz atšķiras no ēdiena uzņemšanas kārtības, piemēram, Indijā, kur ir ļoti karsts klimats. Kopumā bijušās Padomju Savienības teritorijā ir klimata dažādība, bet ne pārāk liela. Tāpēc, ērtības labad, mēs šeit apskatīsim ēdiena uzņemšanas secību pusdienās Krievijas vidējā joslā.

Ēdiena uzņemšanas secība pusdienās

Krievijas vidusjoslā un tai pieguļošajā teritorijā pusdienas vislabāk veidot sekojošā secībā:

1. Izdzeriet noteiktu daudzumu silta ūdens, dzēriena vai paniņas. Daudzumu nosaka Jūsu slāpes. Ja pirms ēšanas nav vēlmes dzert, tad var to nedarīt.
2. Nākošie rindas kārtībā – svaigu dārzeņu salāti, kas aktivizē kuņģa un zarnu peristaltiku. Centieties uzmanīgi noteikt salātu daudzumu, citādi pārmērīgs daudzums var pazemināt gremošanas uguni.
3. Tālāk dārzeņu ēdieni ar nelielu šķidrums daudzumu (dārzeņu uzkodas, sautēti dārzeņi). Dārzeņu ēdieni palīdz iedegt gremošanas uguni. Tos var ēst ar maizi.
4. Zupa domāta, lai vēl vairāk uzkurinātu gremošanas uguni. Zupai nevajag būt ļoti šķidrai un tai nevajag pārāk daudz saldās garšas. Piemēram, zupā nevajag būt daudz burkāniem un bietēm.
5. Putras un asas garšvielas tiek ēstas vienlaicīgi.
6. Pusdienošanas beigās var apēst nelielu daudzumu saldumus, protams, ja to atļauj Jūsu gremošana.

Pusdienošanas laikā ēdienam var uzdzert ūdeni, bet esiet uzmanīgi un centieties neapdzēst gremošanas uguni ar pārmērīgu dzeršanu. Ja Jums tā ir vāja labāk visu ūdeni izdzeriet kādu laiku pirms ēšanas un pēc tam ēšanas laikā vairāk nedzert.

Pēc ēšanas neliela darbaspēju pazemināšanās pēc 25 un līdz 50 minūtēm ir likumsakarīga. Tāpēc apmēram stundu pēc ēšanas nevajag darīt saspringtu darbu. Šajā laikā var nesteidzoties pastaigāties pa svaigu gaisu vai kaut ko, uztverei ne pārāk smagu, palasīt.

Lasītājs: Vai drīkst pēc pusdienām neatpūsties un uzreiz ķerties pie darba?

Autors: Ja Jūs pusdienojiet īstajā laikā, tad pēc tam īpaša atpūta nav nepieciešama. Taču apmēram 30-40 minūtes pēc ēšanas darbaspējas nedaudz pazemināsies. Tas ilgs apmēram stundu, pēc tam fiziskās un psihiskās darbaspējas pamazām atjaunosies. Šī dabīgā darbaspēju

pazemināšanās laikā organismu nevajag ar varu piespiest strādāt līdz pagurumam. Tāpēc parādoties pēcpusdienas darbaspēju pazemināšanās pazīmēm, vajag nekavējoties uz kādu laiku pazemināt kā psihisko, tā arī fizisko slodzi.

Lasītājs: Jūs pieminējāt, ka var būt slikta gremošana, bet kādas ir šāda organisma stāvokļa pazīmes?

Autors: Jā, tiešām, eksistē pilnīgi noteiktas pazeminātas gremošanas pazīmes.

Lasītājs: Viens mans paziņa sūdzas, ka visu mūžu viņam ir slikta gremošana. Varbūt viņš visu mūžu pārkāpj dienas režīmu? Vai arī tam ir kāds cits iemesls?

Autors: Protams, galvenais iemesls ir nesavlaicīga un nepareiza ēšana. Dažiem cilvēkiem jau no pašas dzimšanas vai arī noteiktā dzīves periodā gremošana fizioloģiski var būt ļoti slikta. Taču, ja viņi ļoti strikti ievēros rekomendācijas par dienas režīmu un ēšanu, tad tomēr ēdiens labi pārstrādāsies. Tomēr dažiem no viņiem papildus nosauktajiem līdzekļiem labāk pakonsultēties pie ājūrvēdas ārsta, kurš var dot kaut kādas individuālas rekomendācijas par ēšanu.

Lasītājs: Kādas ir pavājinātas gremošanas pazīmes?

Autors: Uzskaitīsim šīs pazīmes.

Slikta gremošanas pazīmes:

- Mazāk kā 2 stundas pēc ēšanas rodas nepieciešamība iztukšot zarnas.
- Neilgu laiku pēc ēšanas ir smaguma sajūta vēdera rajonā.
- Darbaspēju, psihiskās un fiziskās aktivitātes zudums 1-2 stundas pēc ēšanas, stipra miegainība.
- Slikta dūša, vemšanas reflekss, liels vājums pēc ēšanas norāda, ka ēdiens organismu ietekmē toksiski.
- Riebums pret ēdienu vai pret kādiem konkrētiem produktiem (tas liecina par to, ka tie Jums neder).
- Spēcīgas aizkaitināmības parādīšanās pēc ēšanas norāda uz to, ka produkti, kurus lietojat uzturā, neder Jums pēc konstitūcijas.
- Nepatīkamu sajūtu rašanās mutē pēc ēšanas, sāpes vēdera rajonā. Arī tas viss norāda uz to, ka apēstie produkti neder Jums pēc konstitūcijas.
- Meteorisms, gāzu izdalīšanās, smagums zarnās, vājums pēc ēšanas norāda uz to, ka ēdiens pārstrādājas patoloģiski, izdalot toksīnus.
- Paaugstināta ķermeņa temperatūra, vājums, reiboņi, stipra vemšana, asas, velkošas sāpes vēderā, paniskas bailes – tās visas ir spēcīgas saindēšanās ar ēdienu pazīmes vai saindēšanās ar mikrobiem, kas inficējuši pārtikas produktus. Šajā gadījumā nepieciešams nekavējoties veikt kuņģa skalošanu, klizmu ar siltu ūdeni (1-2 litriem), izdzert 2-4 aktīvās ogles tabletes un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Tas ir apmēram viss, kas saistīts ar pusdienām, mēs daudz maz visu apskatījām un varam izdarīt secinājumus.

SECINĀJUMS: *savlaicīgas pusdienas ievērojami uzlabo veselību, dod mundrumu, enerģiju un labas darbaspējas. Tāpēc zināšanas par ēšanas noteikumiem pusdienās, bez šaubām padarīs Jūs laimīgāku.*

Tagad parunāsim par to, kā pareizi vakariņot.

Vakariņas

Vakariņās vislabāk ēst sautētus dārzeņus un riekstus nelielā sviesta, sāls un garšvielu daudzumā. Šajā laikā uzturā var izmantot griķus, jo tie nepieder pie graudaugu kultūras un labi pārstrādājas pat bez spēcīgas Saules klātbūtnes. Dārzeņi un rieksti ir produkti, kas dod cilvēkam mieru, noņem psihisko spriedzi un aktivizē hormonu darbību organismā. Tie uztur hormonālās funkcijas normas robežās un nomierina nervu sistēmu. Tāpēc dārzeņus labi ēst pusdienās un vakariņās, vēlams līdz plkst. 18. Uguns mūsu organismā nedaudz aktivizējas sešos vakarā, kas saistīts ar to, ka Saule šķērso horizontu. Līdz šim brīdim visam ēdienam jābūt apēstam. Ja Jūs esiet vēl no darba pārradies mājās un jūtiat izsalkumu, tad variet nedaudz ieēst tos dārzeņus ar riekstiem, kas Jums der. Tā ēdot, Jūs apmierināsiat izsalkumu un ne pārāk kaitēsiat savam organismam.

Vakarā vislabāk asimilējas tie dārzeņi, kas aug virs zemes (kabači, patisoni, kāposti, gurķi). Ēdienam var pievienot arī pētersīļus un dilles pēc garšas. Taču vakarā uzturā nevajag izmantot tomātus. Arī kartupeļu daudzumu vajag ierobežot.

Augļus, skābpiena un graudaugu produktus vakara uzturā labāk neizmantot nemaz, jo tie uzbudina organismu un traucē normālam miegam. Tie, kuriem, neskatoties ne uz ko, ir tieksme pirms miega ēst graudaugu un pākšaugu produktus, riskē izjaukt organisma vielmaiņu, palielināt toksīnus. Lai cik nebūtu dīvaini, fosfāta akmeņu veidošanās nierēs un žults pūslī galvenais iemesls ir graudaugu lietošana uzturā neīstajā laikā, kad tie vairs nevar pārstrādāties.

1-2 stundas pirms miega (ne vakariņās) visiem ieteicams iedzert nelielu daudzumu karsta, vārīta, nedaudz saldināta piena. Pēc garšas var pievienot tādas garšvielas kā fenheli, zaļo kardamonu un kurkumu. Govs piena dzeršana vakarā domāta, lai palielinātu miega efektivitāti, noņemtu prāta spriedzi. Govs piens palīdz veidot prāta mieru un palielina cilvēka saprāta potenciālu. Tāpēc visiem, kuri tiecas būt saprātīgi, Vēdas iesaka pirms miega dzert nelielu daudzumu (50-150 ml) vārīta, saldināta govju piena. Vakara piena daudzumu var noteikt individuāli.

Ja pēc piena dzeršanas Jūsu miegs joprojām ir nemierīgs, vājš, tas nozīmē, ka Jūs izdzērāt nepietiekamu piena daudzumu.

Ja no rīta pēc miega mutē parādās nepatīkama gļotu piegārša, kā arī mitruma sajūta kaklā vai degunā, vai uz mēles ir liels aplikums, tas nozīmē, ka esiet izdzēris nedaudz vairāk piena kā Jums pēc konstitūcijas nepieciešams. Dažreiz pietiek izdzert 1-2 ēdamkarotes piena. Pie tam ārstnieciskais efekts no tā nemazinās.

Lasītājs: Tātad piens vakaros tiek dzerts kā zāles?

Autors: Jā, vakara piens pirms miega ir zāles prātam un saprātam. Bet tās ir noslēpumainas zāles un ne visi varēs saprast, cik svarīgi ir dzert pienu vakaros. Tikai daži dievbijīgi cilvēki spēj pa īstam novērtēt tā ārstniecisko spēku.

Lasītājs: Nu atkal jau sākās kaut kādas intrigas. Tagad izrādīsies, ka govju piens ir Zemes progresa ķīla un, ja to nedzer, tad visa cilvēce neizbēgami ies bojā.

Autors: Jūs jokojot bieži intuitīvi uzminiet ļoti svarīgu domu.

Lasītājs: Šīs spējas ir no mammas, viņa man bieži pareģoja likteni. Lūdzu, nemainiet sarunu tematu, ja esiet saintriģējies, tad runājiet visu ko par šo tēmu ziniet, sīki un smalki.

Autors: Sākumā izdarīsim sarunas secinājumus.

SECINĀJUMS: *pareiza ēšana vakarā dod organismam un cilvēka psihei spēju atjaunot spēkus nakts miega laikā. Tādā veidā, uzmanīgi sekojot līdz vakara uzturam, var pilnvērtīgi atpūsties un iegūt miera un rāmuma devu.*

Kas ir labāk – piens vai gaļa?

Senās vēdu kultūras cilvēki ievēroja, ka piena produktiem piemīt īpašs iedarbības spēks uz cilvēka prātu un saprātu. Izrādās, ka tie maina cilvēka ievirzi no degradācijas uz progresu. Vēdās pareģots, kad mazināsies tikumīgu un garīgu cilvēku daudzums, tad viens no redzamākajiem degradācijas iemesliem būs zinātnieku un ārstu uzstāšanās par govju piena un tā darinājumu kaitīgumu. Cita cilvēku apziņas degradācijas pazīme būs aktīva propaganda lietot uzturā gaļu.

Vēdās tiek rakstīts par to, ka šķīstiem cilvēkiem jeb praviešiem ļoti garšo govju piens un, lai cik arī nebūtu dīvaini, der organismam. Tie, kam ir nosliece grēkot, gluži pretēji, slikti panes govju pienu un parasti viņiem tas negaršo. Toties pēdējie dievina gaļu un patiesi uzskata, ka bez tās nevar dzīvot.

Lasītājs: Ir iemesls atklāt jaunu praviešu – piena dzērāju sektu, kas nodarbosies ar pašpilnveidi vienkārši dzerot pienu.

Autors: Jā, mūsu cilvēki mīl galējības. Lai nenotiktu līdzīgas lietas pie jau teiktā piebīdīšu, ka tas, vai cilvēkam der piens, vai nē, nav vienīgais un galvenais kritērijs viņa pravietībai. Pats galvenais kritērijs ir cilvēka rīcība un viņa attieksme pret Dievu.

Lasītājs: Kā šķīsts cilvēks parasti izturas pret Dievu?

Autors: Parasti viņš Dievu mīl no visas sirds. Bez tam šāda cilvēka visa rīcība ir nesavtīga un vērsta uz visu dzīvo būtņu labklājību. Šķīsti cilvēki pārtiek tikai no svētīga ēdiena. Tāpēc parasti viņiem ļoti garšo govju piens, jo tas ir pats svētīgākais ēdiens uz Zemes un turklāt piepildīts ar svētīgu mīlestības spēku.

Lasītājs: Vai kazas piens nav piepildīts ar svētīgu mīlestības spēku?

Autors: Arī tas ir piepildīts ar mīlestības spēku, bet ne tuvu ne ar dievbijīgu. Saskaņā ar Vēdām pats dievbijīgākais dzīvnieks ir govjs. Savukārt kazas apziņā ir tumsonības īpašības. Tāpēc, lai arī pēc ķīmiskā sastāva kazas pienam piemīt ārstnieciskas īpašības, tas, atšķirībā no govju piena, nenes labumu cilvēka psihei. Citiem vārdiem, kazas piens dod cilvēkam spēju mīlēt tumsonībā, bet govjs – spēju mīlēt dievbijībā.

Lasītājs: Izskatās, ka Jūs pilnībā noliedziet kazas pienu?

Autors: Nepavisam nē, to labi lietot kā zāles pret spēku izsīkumu, bet ne kā produktu, ko pastāvīgi lietot uzturā. Tiem, kuri vēlas izpētīt laimīgas dzīves likumus, vislabāk uzturā lietot tos produktus, kam ir dievbijīgs raksturs.

Lasītājs: Vai tad mēdz būt dzīvnieki ar dievbijīgu raksturu? Viņi taču neko nesaprot un tāpēc visi atrodas gara tumsonībā.

Autors: Jā, kaut kādā ziņā tas tā arī ir. Bet tieši tāpat kā nevainīgs mazulis var pateikt patiesību, govjs ar savu pienu var dot spēku, kas uzlabo raksturu. Govjs vienkārši ir dzīvnieks, kam nepiemīt intelekts (saprātīgums), bet tai ir dievbijīgs prāts. Tāpēc viņa nesavtīgā mīlestībā izstrādā pienu, bet mēs, to izdzerot, uzņemam šo govju dievbijīgās mīlestības spēku. Tā rezultātā apziņa piepildās ar mieru un laimi.

Lasītājs: Vai tad dzīvniekiem ir prāts?

Autors: Jā, gan dzīvniekiem, gan augiem, saskaņā ar Vēdu zināšanām, ir prāts un raksturs. Uzskatāmībai var minēt, ka prāts sastāv no rakstura un tam piemīt smalka materiālā daba. Vienmēr, kad dzīvai būtnei piemīt kaut kāda spēja uztvert pasauli un parādīt kaut kādu raksturu, tad var runāt par tās prāta darbības pazīmēm.

Lasītājs: Kā tad, pēc Jūsu domām, augi parāda savu raksturu?

Autors: Tie var augt agresīvi, izspiežot citus augus, kā, piemēram, nezāles. Vai gluži pretēji, dažas no tām, tādas kā graudzāļu kultūras, aug miermīlīgi un mierīgi. Dievbijīgiem augiem, kaut arī tiem nav intelekta pazīmes, ir labs raksturs. Tāpēc, lietojot tos uzturā, mēs pārņemam dievbijīgu augu labās rakstura īpašības. Līdzīgā pozitīvā veidā, bet vēl aktīvāk uz apziņu darbojas govs piens.

Lasītājs: Ja jau govij ir dievbijīgs raksturs, vai nav vienkāršāk pašu govi izmantot uzturā un tādā veidā – tieši – iegūt viņas dievbijīgo spēku, jo ar augiem mēs taču tā darām?

Autors: Jā, ēdot augus, mēs tieši iegūstam dievbijīgu spēku, bet, ja uzturā izmantosim dievbijīgus dzīvniekus, tad rezultāts būs gluži pretējs. To veicot, izdarām noziegumu pret sev līdzīgām dzīvām būtnēm un pēc karmas likuma, par to būs jāatbild.

Lasītājs: Es nesaprotu, kur ir atšķirība? Mēs taču nogalinām gan dzīvniekus, gan augus. Kāpēc vienu nogalināšana mums atnes svētību, bet otru – ciešanas?

Autors: Vēdas apgalvo, ka augi ir dzīvās būtnes, kas evolūcijas attīstībā nav pacēlušās pārāk augstu. Protams, izmantojot tos uzturā, cilvēks tāpat izdara vardarbību. Taču, darot labus darbus viņš viegli noņem no sevis sliktas karmas nastu, kas saistīta ar augu nogalināšanu. Taču dzīvnieki atrodas uz daudz augstākas evolūcijas pakāpes un ir daudz tuvāki cilvēkam, nevis augiem. Tāpēc, lietojot tos uzturā, mēs ļoti bojājam savu likteni, un rezultātu ir ļoti grūti izlabot.

Lasītājs: Kā, pēc Vēdu domām, var attīrīties no dzīvnieku nogalināšanas grēka?

Autors: Sākumā jādod solījums nelietot uzturā dzīvnieku gaļu. Pēc tam, ievērojot šo solījumu un ar mīlestību atkārtojot svētos Dieva vārdus, cilvēks pamazām atbrīvojas no grēku nastas, kas saistīta ar dzīvnieku nogalināšanu.

Lasītājs: Tā vai savādāk, viss, ko Jūs teicāt šajā sakarā, priekš manis skan ne pārāk pārliecinoši. Es neticu, ka liellopi atrodas uz cilvēkiem tuvas evolūcijas pakāpes. Es varu iedomāties, ka pērtiķi, kaķi un suņi, iespējams, ir pietiekami pietuvojušies cilvēkam, bet ne jau govis. Parādiet man, lūdzu, daudz konkrētāku informāciju par to, ka šie dzīvnieki evolūcijā ir ļoti tuvi cilvēkam un tāpēc nogalinot tos, mēs izdarām lielu grēku.

Autors: Paskatieties uz jebkuru no dzīvniekiem un Jūs redzēsiet, ka tie uzvedas kā mazi bērni. Taču cilvēki, kas ēd gaļu, nevarēs ar vecāku acīm paskatīties uz tiem dzīvniekiem, kurus pieraduši apēst. Tāpēc speciāli tādiem cilvēkiem esmu gatavs atklāt dziļu filozofisko jēgu, ko satur vārds „gaļa”.

Lasītājs: Interesanti, kas tā ir par tādu noslēpumaino jēgu?

Autors: Sanskritā gaļa skan kā „mamsa”. „Mam” tulkojumā nozīmē „man”, „sa” nozīmē „līdzīgais”. Tad, lūk, burtiskā nozīmē no sanskrita šis vārds tiek tulkots kā „man līdzīgais”. Pats vārds „gaļa” vienmēr norāda piederību uzturam. Lietojot uzturā dzīvnieka ķermeni, mēs tā ķermeņa gabalus nesaucam anatomiskos terminos. Vienkāršības labad to visu saucam vārdā „gaļa”. Jo šis vārds nozīmē tikai vienu – uzturu, tāvad savādāk vārdu gaļa var tulkot kā „lietot uzturā sev līdzīgos”. Redziet, pati vārda jēga norāda uz dzīvnieku tuvumu cilvēkam evolūcijas pakāpē un tāpat nepārprotami norāda uz nepieciešamību atteikties no šāda ēdiena.

Lasītājs: Atvainojiet, Jūs teicāt, ka tā šis vārds skan sanskritā, tāvad tas šādā veidā tiek tulkots indiešiem, bet ne krieviem. Krievijā nav tik karsts kā Indijā, un mums bez gaļas praktiski nav ko

ēst. Tāpēc mūs, krievu cilvēkus, šis apgalvojums neskar, jo sanskritā tas varēja būt vienkārša sakritība. Tādā veidā, es vienas nejēdzīgas sakritības dēļ neatteikšos no gaļas ēdieniem.

Autors: Protams, ir tā vai nav sakritība, Jūsu tiesības uzskatīt, kā Jums vairāk patīk, bet patiesībā krieviem tas tiek tulkots tieši tāpat. „Мя” (krieviski) no senkrievu valodas tiek tulkots kā „es”, „co” (krieviski) norāda uz vienotību, līdzību. Tas redzams vārdos „сотрудничество” (latviski – sadarbība), „соединение” (latviski – savienošana), kā arī vārdkopās „со мной” (latviski – ar mani), „со вкусом” (latviski – ar garšu) utt. Tādā veidā krieviski tas skan – „схожий со мной” (latviski – man līdzīgs). Ja Jūs gribiet zināt, tad šis vārds angļiem skan un tiek tulkots vēl pamācošāk. „Мīt” no angļu valodas tiek tulkots kā gaļa. „Mi” nozīmē „es”, „it” tiek tulkots kā „tas”. Tādā veidā tulkojumā angļu valodā vārds „gaļa” skan vēl konkrētāk – „tas (esmu) es”. Jūs gribiet zināt vēl kādas tautas senatnīgu šī vārda tulkojumu?

Lasītājs: Nē, pietiks. Atkal Jūs mani novedāt līdz grūtsirdībai.

Autors: Tas norāda uz to, ka Jūs esiet ļoti cēlsirdīgs cilvēks. Daudzi cilvēki dzirdot šīs dziļās patiesības nekā uz tām nereaģē. Viņi var būt iemīļējušies savā sunītī vai kaķītī, uzskatot to par savu ģimenes locekli. No dienas dienā vērojot tajā prāta un emociju dažādas izpausmes, viņi var sodīt jebkuru, kurš kaut tikai ar vārdiem mīļotajam sunītim nodarīs pāri. Viņi visiem uz katra stūra stāsta: „Dzīvnieki ir tik gudri, viņi uzvedās kā mazi bērni”. Tajā pašā laikā katru dienu ar mierīgu sirdsapziņu viņi ēd govs miesu un asinis, kuru evolūcijas līmenis ir daudz augstāks, kā mīļo un radniecisko suņu un kaķu.

Lasītājs: Vai tiešām govs ir saprātīgāka par suni?

Autors: Jā, tā tas ir. Vēdas stāsta, ka suns nākošajā dzīvē uzreiz nevar kļūt par cilvēku, sākumā tam jāpiedzimst par govi, ziloni, zirgu vai pērtiķi. No visiem šiem dažādajiem dzīvniekiem Vēdas govi uzskata par viscēlsirdīgāko. Šajā sakarā Vēdās rakstīts, ka no govs ķermeņa vienā no nākošajām dzīvēm dvēsele pāriet dievbijīga cilvēka ķermenī. No pērtiķa rodas tumsonīgi ļaudis, bet no zirga un ziloņa – kaislīgi.

Lasītājs: Viss ko stāstāt izklausās pēc patiesības, bet Jūs nesaprotiet, ka ar visām šīm sarunām Jūs padariet mani nevis laimīgu, bet nelaimīgu.

Autors: Atcerieties, ko šajā sakarā es Jums iepriekš teicu, ka tā uz cilvēku iedarbojas patiesība – sākumā tā rada mūsos izmisuma un nožēlas stāvokli, tad piespiež strādāt pie sava rakstura un tikai pēc tam aizved pie laimes.

Lasītājs: Jā, es atceros, tikai no vārdiem nepaliek vieglāk.

Autors: Gluži pretēji, skaņa ir pats varenākais spēks, kas ietekmē cilvēka saprātu. Uzmanīgi klausoties par patiesību, cilvēks attīrās no grēkiem, nomierinās un kļūs laimīgs.

Lasītājs: Kas spēcīgāk ietekmē saprātu – govs piens vai skaņa?

Autors: Tie katrs darbojas savādāk. Govs piens saprātā palielina potenciālo spēku, vai runājot Vēdu vārdiem, tas palīdz saprātā uzkrāt odžasu. Odžas saprātam dod spēju aktīvi darboties. Skaņa maina saprāta virzienu un dod tam nevis potenciālu, bet aktīvu spēku darboties. Citiem vārdiem, bez piena saprāts ir pārāk vājš, lai pilnā mērā izmantotu saprātīga cilvēka vārdu spēku. Bez skaņas, bet ar pienu saprāts spēj būt potenciāli stiprs, bet nespēs aktīvi šo spēku pielietot dzīvē.

Lasītājs: Man, piemēram, ir gribasspēks un es spēšu atteikties no gaļas, bet kā man piespiest sievu pārstāt ēst gaļu?

Autors: To nepavisam nevajag darīt. Cilvēks viegli atsakās no netikuma patiesības apgūšanas procesā, jo mūsu gribu vada saprāts. Sākumā cilvēkam savs saprāts tiešām jāpiepilda ar zināšanām pat to, ka gaļa ne tikai nepadarīs viņu laimīgu, bet gluži pretēji, atnesīs vienīgi ciešanas. Tāpēc vispirms pašam jāiemācās dzīvot dievbijīgu un laimīgu dzīvi. Pēc kāda laika

radinieki dievbijīgā rakstura dēļ sāks Jūs cienīt. Drīzumā viņi sāks jautāt Jūsu padomus, kā iemācīties būt laimīgam. Ja Jūs, mainoties uz labo pusi, nekļūsiet augstprātīgs un paliksies vienkāršs, tad viņos padomi neizsauks antagonismu. Gluži pretēji, Jūsu padomi iedvesmos radiniekus uz jaunu dzīvi. Tikai šādā gadījumā viņi pārstās lietot gaļu bez kaut kādām nebūt grūtībām.

Tāpēc nevajag piespiest radiniekus rīkoties tieši tāpat, kā rīkojamies mēs. Katrs cilvēks rīkojas tā, kā viņam priekšā pasaka saprāts, atbilstoši tam, ko viņš uzskata par savu laimi. Tāpēc vienīgais veids, kā palīdzēt saviem tuviniekiem ir pazemīgi paskaidrot viņiem, kā sasniegt laimi, ja viņi paši to vēlēšies. Kamēr viņi nesapratīs Jūsu vārdu patiesumu, nekādas pārmaiņas viņu dzīvē nenotiks. Ja papūlēsieties mākslīgi, ar spēku piespiest cilvēku dzīvot pareizi, tad efekts izrādīsies tieši pretējs. Viņš bēgs no patiesības, kā mednieka izbaidīts dambriedis no garšīgas siena kaudzes.

Lasītājs: Tagad saprotams, ka visas ģimenes pārejas process uz dievbijīgu un laimīgu dzīvi ir diezgan garš. Tik un tā paldies, Jūs devāt man cerību.

Autors: Uz šīs laimīgās nots arī beigsim mūsu sarunu.

SECINĀJUMS: zināšanām par piena derīgumu un gaļas kaitīgumu ir slepena, noslēpumaina jēga un saprast to spēs tikai nedaudzi. Tas, kurš spēj ar savu apziņu saskatīt noslēpumaino dievbijīgo govju piena spēku, kā arī viltīgo, tumsonīgo pieķeršanos gaļas ēdieniem, drīzumā pa īstam sajūtīs sevī, ko nozīmē miers un rāmums. Vēl vairāk, pirms miega lietojot govju pienu cilvēks pastiprina saprātu un iegūst unikālu potenciālu iespēju izprast laimīgas dzīves likumu dziļās patiesības. Tāpēc visiem, kas nostājušies uz laimes ceļa Vēdas iesaka katru dienu pirms nakts miega dzert nedaudz uzsildītu un saldinātu govju pienu un censties sajust, kā tā dievbijīgā garša iedarbojas uz saprātu.

Sagatavošanās miegam

Uz vakarpusi katram cilvēkam sakrājas nogurums. Nogurums rodas no kļūdām, ko pieļāvām dienas gaitā. Tas ir spēks, kas liek mums slimot. Slimība no noguruma atnāk nemanāmi. Ar katru dienu dzīves krāsas paliek bālākas un bālākas, bet mums šķiet, ka vienmēr ir bijis tā, kā tagad.

Eksistē viedoklis, ka miegs noņem nogurumu. Tas ir ne gluži tā. Viss atkarīgs no noskaņojuma pirms miega. Ja ejiet gulēt svaigā, dzīvespriecīgā stāvoklī miegam tiešām piemīt ārstnieciskais spēks. Ja gulēt iesiet nomāktā garastāvoklī, tad ārstēšanai parasti spēka nepietiek, jo tāds miegs nevar būt pilnvērtīgs.

Lasītājs: Es sapratu Jūsu ideju – jāizveido ieradums gatavoties miegam. Kādus pirms miega gatavošanās veidus Jūs varētu piedāvāt?

Autors: To ir ļoti daudz. Bērnam atliek padomāt par jaunu lelli un viņš jau laimīgi gul. Bet pieaugušajiem vajag bērniem ieaudzināt īstās vērtības. Labas un gudras mammas bērniem uz nakti lasa teiksmas par Dievu. Ticīgi cilvēki saprot, ka Dieva iepazīšana ir dzīves galvenais mērķis, tāpēc noskaņojas miegam ar lūgšanu. Vēdas katram no mums rekomendē pirms miega aizmirst par visām savām darīšanām un veltīt nedaudz laika Dieva svēto vārdu atkārtošanai, kā arī pareizai sevis noskaņošanai uz nākamo dienu.

Katru dienu pirms miega mums jāatceras par dzīves galveno mērķi. Cilvēka dzīves galvenais mērķis ir savas mūžīgās garīgās dabas apjēgšana un laimes pilnu garīgu attiecību

izveidošana ar Dievu un visām dzīvajām būtnēm. Tāpēc ikdienas praksē pirms miega ir labi ieviest garīga satura grāmatu lasīšanu, lūgšanu, Dieva vārdu atkārtošanu un laimes vēlēšanu visiem cilvēkiem.

Lasītājs: Pirms kāda laika Jūs jau ieteicāt to darīt no rītiem. Vai tad ar to nepietiek?

Autors: Cilvēka organisms un psihe vienmēr ļoti cieš no negatīva noskaņojuma un domām, kas sakrājas dienas laikā. Vakara noskaņošanās domāta, lai pārtrauktu aizvainojumu, kas sakrājušies dienas gaitā, ietekmi uz apziņu. Saprāts vada organisma visas funkcijas. Taču pats tiek vadīts ar to dzīves mērķi, kuru izvirzām. Bieži dienas gaitā darām daudzas nevajadzīgas lietas un tas saprātu novirza no mērķa. Rezultātā pazūd veselīgais noskaņojums un viss organisms no tā cieš. Tāpēc cilvēkam obligāti jāvērs saprāts pareizajā gultnē gan no rīta, gan vakarā. Dažreiz tas ir vienīgais cīņas veids ar slimības galveno cēloni – pastāvīgas savas dzīves jēgas apziņas trūkums.

Lasītājs: Kāds ir iemesls tik biežai pareizas laimīgas dzīves noskaņas pazūšanai?

Autors: Tā iemesls ir mūsu domas, kas vērstas uz negatīvo, problēmām, steigu, tumsonīgu attieksmi pret cilvēkiem un, pats galvenais, garīgā analfabētisma dēļ. Bez tam, negatīvā doma nāk no dziļām zemapziņas atmiņām par mūsu nepareizo rīcību pagātnē. Tāpat tā rodas arī no nepareizas saskarsmes un no nepareizas attieksmes pret dzīvi.

Slima doma iznīcina organismu 24 stundas diennaktī, pat miegā. Tas ir viltīgs ienaidnieks tieksmei pēc laimes. Neskatoties uz apgānīto apziņu, tā piespiež mūs uzskatīt, ka viss ir normāli un problēmu nav. Rezultātā, cilvēks pamazām pārstāj dzīvot pareizi un nonāk pie garīguma trūkuma, nepatīkšanām un slimībām.

Lasītājs: Man šķiet, ka visās dzīves problēmās Jūs vainojiet garīguma trūkumu. No tā loģiski var secināt, ka mūkiem vispār nevajadzētu slimot. Ko Jūs par to teiksiet?

Autors: Īstie svētie praktiski neslimo vai arī slimo reti. Katram cilvēkam ir karmas nasta (iepriekš izdarītais), kas noved dzīvē līdz kaut kādām nepatīkšanām un ciešanām. Tāpēc pat tiem cilvēkiem, kuri nodarbojas ar garīgo praksi, ir dzīves grūtības un slimības. Taču gudru cilvēku, kas saprot cilvēka dzīves jēgu, pareizais noskaņojums padara šīs problēmas viņiem praktiski nemanāmas.

Lasītājs: Man pilnīgi nav saprotams, kā slimības un nelaimes gudriem cilvēkiem neizraisa ciešanas pateicoties viņu pareizajam noskaņojumam. Slimības un nelaimes ir realitāte, nevis izdomājums! Tāpēc nesaprotu, kāds tam sakars ar noskaņojumu? Varbūt Jūs paskaidrosiet sīkāk?

Autors: Lai paskaidrotu, kā pareizs noskaņojums maina dzīvi, nāksies apskatīt daudz vairāk tēmu, nekā mēs esam jau apsprieduši. Šī saruna draud būt ļoti apjomīga un uztverei nedaudz grūtāka. Es, protams, varu izstāstīt divos vārdos par cilvēka noskaņojuma varenību, bet diez vai šī informācija būs pietiekama, lai pilnībā saprastu jautājumu.

Eksistē dabas spēki, kas aizsargā dievbijīgu cilvēku apziņu no ciešanām. Šie paši spēki neizbēgami soda tos cilvēkus, kas atrodas uz viltus ceļa. Ja cilvēks pagātnē rīkojies slikti, bet to nožēlojis un pareizi noskaņojies, nostājies uz progresu ceļa, šie spēki dod varenu aizsardzību un nenovēršami ved viņu pretī laimei.

Lasītājs: Sākumā es domāju, ka dzīvojam kā gribam un viss, kas ar mums notiek ir nejaušība. Pēc sarunām par laika varenību es sapratu, ka visi šie kosmiskie spēki to vien dara, kā soda mūs par vismazāko kļūdu. Vai tiešām tie var arī mūs aizsargāt no grūtībām?

Autors: Viņi tik ļoti aizsargā savus lolojumus, ka tie, kas pieņēmuši viņu patvērumu, pastāvīgi jūtas laimīgi, neskatoties uz visām dzīves grūtībām, pat neskatoties uz slimībām. No otras puses, ja cilvēks nepareizi saprot, kas ir laime, šie spēki nepielūdzami sāk sodīt un neviens nevar noslēpties no to ietekmes.

Lasītājs: Pagaidām es zinu tikai vienu spēku, to, kas nenovēršami soda. Tas ir neuzvaramais laiks. Vai tad dabai ir vēl kādi neuzvarami spēki?

Autors: Jā, ir. Šiem spēkiem ir uzdevums, neskatoties ne uz ko, darīt mūs laimīgus un runājot Vēdu vārdiem, tos sauc par „materiālas dabas gunām”.

Lasītājs: Jūs sakiet „dabas spēki” daudzskaitlī. Vai tas nozīmē, ka viņi ir vairāki?

Autors: Nē, spēks ir viens, bet par to runā daudzskaitlī („materiālas dabas gunas”), jo tas dalās trijās daļās. Lūk, viņu īss apraksts:

- 1. Dievbijības (šķīstības) guna** nes laimi un progresu tiem, kuri stingri stāv uz pareizā ceļa.
- 2. Kaislību guna** sasaista cilvēka eksistenci, kurš visādu grūtību, pārmērīgas aizņemtības un slimību dēļ tajā apmaldījies. Tas notiek līdz laikam, kamēr cilvēks sāk ceļu pretī progresam. Tiklīdz viņš maina savas intereses un apzinās, kā pareizi dzīvot, kaislību guna pavājina savu ietekmes spēku.
- 3. Gara tumsības guna** izraisa nenovēršamas ciešanas un degradāciju tiem, kuri stingri nolēmuši nenostāties uz progresa ceļa un, neskatoties uz ciešanām, turpina dzīvot grēcīgu dzīvi.

Lasītājs: Kā šie spēki iedarbojas uz mūsu apziņu?

Autors: Viņu darbība ir tik netverama, ka pat pats gudrākais cilvēks ne vienmēr ievēros pārmaiņas savā apziņā, kas radušās to ietekmē.

Lasītājs: Vai var tomēr sīkāk uzzināt, kā šīs materiālās dabas gunas darbojas?

Autors: Var, bet ne šajā sarunā. Kad mēs satiksimies nākošreiz esiet pacietīgs un gatavs jauniem pārsteigumiem. Šo nākamo laimīgas dzīves likumu tēmu nāksies apspriest daudz ilgāk, jo tā ir ļoti dziļa un pēc satura ietilpīga. Tagad vajag pabeigt sarunu par dienas režīmu, jo mēs tā arī vēl neesam tikuši skaidrībā par to, kā pareizi noskaņoties vakarā pirms miega.

Lasītājs: Jā, turpināsim šo tēmu, bet mans prāts jau atrodas šo neparasto dabas spēku daudz dziļākas izpētes gaidās.

Prasības pret guļamistabu

1. Visu nakti, pat ziemā, jābūt kaut nedaudz atvērtam vēdlodziņam. Lai nebūtu caurvēja aizsedziet to ar tillu.
2. Guļamistabā nedrīkst darboties televizors, sildīšanas elektroierīces. Centieties vakarā tajā dedzināt sveci lampiņas vietā un dedziniet vīraku, ja tas nevienu netraucē.
3. Neizkariet sienas paklājus, tie padara gaisu putekļainu.
4. Gultai nevajag būt pārāk mīkstai – tas pazeminās organisma aizsargspējas.
5. Jo augstāks spilvens, jo vājāks organisms.
6. Gultas galvgalim jābūt pēc iespējas tuvāk logam un vēlams, lai tas būtu vērst uz austrumiem vai ziemeļiem.
7. Gulta ar ieliekumu uz leju nav savienojama ar labu veselību.
8. Nerisīniet problēmas guļamistabā, neielaidiet tajā negaidītus ciemiņus.
9. Neejiet gulēt neuzkoptā istabā, labi pirms miega veikt vieglu mitro uzkopšanu.
10. Neguliet pie iedegtas elektriskās gaismas.
11. Guļamistabā nedrīkst smēķēt un dzer alkoholiskos dzērienus.

Vislabākā apziņas aizsardzība miega laikā ir tas, ja visu nakti guļamistabā klusi skan garīga mūzika, protams, ja ir iespēja to izdarīt.

Noskaņošanās pirms miega

Nepieciešams labvēlīgi noskaņoties tieši pirms gulētiešanas. To var darīt 10-20 minūtes vai ilgāk, tas atkarīgs no nepieciešamības un vēlmes.

1. Sākumā 10-20 minūtes vēdiniet istabu.
2. Pēc tam brīdiniet visus, lai jūs netraucē un netrokšņo.
3. Izmetiet no galvas neatrisinātās problēmas, blakus domas.
4. Noskaņojieties labvēlīgi pret radniekiem, tuviniekiem, kā arī pret visiem pārējiem cilvēkiem
5. Pacientieties novadīt šo seansu neieslēdzot elektrisko apgaismojumu, bet aizdedzot sveci. Tas ir efektīvs veids palielināt uzmanības koncentrāciju. Aizdedziniet sveci un nolieciet to 1-2 metrus no sevis.
6. Ja gribiet arī savu bērnu pareizi noskaņot, tad viņam šajā laikā jau jāguļ. Nosēdieties viņam blakus un maigi saņemiet viņa kreiso roku.
7. Ieslēdziet klusu garīgo mūziku – Dieva svēto vārdu dziedāšanu vai lūgšanas. Svarīgi, lai tos dziedātu tieši svēts cilvēks, jo citādāk cildenu noskaņojumu radīt būs ļoti grūti.
8. Apsēdieties uz krēsla (gultas, paklāja) un centieties visa seansa laikā nekustēties.
9. Noskaņojoties seansam pirmkārt mēģiniet piedot visiem saviem tuviniekiem. Izanalizējiet aizgājušo dienu, nožēlojiet kļūdas un neveiksmes. Piecas minūtes sakoncentrējieties uz Dieva vārdiem, lūgšanām, kas attīrīs Jūsu apziņu. Pēc tam, neizslēdzot mūziku, izmeklēti sakoncentrējieties uz priecīgiem notikumiem, domās dalieties priekā ar radniekiem, paziņām. Ja galvā rodas neatrisināta problēma, maigi pierunājiet sevi nepiesārņot domas ar panikas, skumju grabažām, tieksmi uz neveiksmēm.
10. Atkal sakoncentrējieties uz mūziku un ar prieku un mīlestību balsī sāciet atkārtot lūgšanu, kas slavē Dievu un Viņa vārdus. Tāpat esot pazemīgā prāta stāvoklī var atkārtot: „Es vēlu visiem laimi”. Dariet to tik ilgi, kamēr sajūtīsieties laimīgs.
11. Nenovērsieties uz skaņām, troksni, telefona zvaniem, televizoru utt. Nelaupiet sev attīrošo noskaņojumu pirms miega.
12. Pēc seansa beigām uzreiz nekavējoties ejiet gulēt, par to informējot radniekus.
13. Aizmiegot ar prieku domājiet par to, ka drīz dzīve kļūs laimīgāka.

SECINĀJUMS: vakarā cilvēks liek visas nodzīvotās dienas eksāmenu. Ja pirms miega pareizi noskaņojas un tādā veidā attīra apziņu no uzkrātiem netīrumiem, tad miegs būs pilnvērtīgs. Ikdienas sagatavošanās miegam veido raksturu mierīgu un brīvu no uztraukumiem.

Mēs izpētījām likumsakarības, kas rodas no laika un dienas režīma ietekmes uz dzīvi. Cilvēka režīms pakļauts Saules un Mēness kustībai, kas paši kustās varenā laika likumu ietvaros. Ja cilvēkam ir ļoti saspringta dzīve, kas vērsta uz laimīgas dzīves likumu apguvi, tad neskatoties uz visiem iespējamiem trūkumiem, ievērojot dienas režīmu, viņš saglabās veselību, mundrumu un būs laimīgs. Tas apstiprināts „Bhāgavad-gītā” (6.17):

„Tas, kurš ēd, guļ, atpūšas un strādā saskaņā ar Vēdu noteikumiem un priekšrakstiem, var, nodarbojoties ar jogu (garīgo praksi), tikt valā no visām materiālajām ciešanām”.

Tādā veidā „Bhāgavad-gīta” apgalvo, ka vienkārši dienas režīma ievērošana vēl nav pietiekama, lai sasniegtu laimi. Nepieciešams stingri nostāties uz patiesības apjēgšanas ceļa. Un šī ceļa galā – izprast jogu (savu saikni ar Dievu). Citiem vārdiem, mūsu dzīves mērķis – saprast savu mūžīgo garīgo dabu un savas mūžīgās garīgās attiecības ar Dievu un citām dzīvajām būtnēm.

Pielikumi

Atsevišķu produktu lietošanas laiks

AUGĻI

Aprikozes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Persiki	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ananāsi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Banāni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Granātāboli	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Āboli	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Bumbieri	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Hurma	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Apelsīni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kivi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mandarīni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mango	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Greipfrūti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Citroni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ŽĀVĒTI AUGĻI

Rozīnes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vīģes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Aprikozes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Bumbieri	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Āboli	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Melnās plūmes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Dateles	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

OGAS

Ķirši	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Plūmes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vīnogas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vilkābeles āboli	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Bārbeles	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Meža zemenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Dārza zemenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Ērkšķogas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Jānogas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Upenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Irbenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Avenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Smiltsērķšķa ogas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Zīdkoka ogas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mellenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mežrozīšu augļi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

KIRBJAUGI

Arbūzi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Melones	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ķirbji	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ķirbju sēklas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

DĀRZENĪ

Baklažāni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kabači	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Patisoni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Gurķi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Paprika	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kāposti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ziedkāposti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kartupeļi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Burkāni	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Bietes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Tomāti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Redīsi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Zaļie rutki	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Melnie rutki	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Rāceņi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

ZAĻUMI

Pētersīļi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Salāti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Dilles	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

RIEKSTI

Zemesrieksti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Valrieksti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Lazdu rieksti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mandeles	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Indijas rieksti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Pistācijas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

PUTRAIMI UN PĀKŠAUGI

Zirņi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mung dāls	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Soja	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Pupiņas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Griķi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Auzas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Grūbas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kviešu putraimi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Manna	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Baltmaize	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Rupjmaize	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Prosa	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Rīsi	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

PIENA PRODUKTI

Sviests	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Piens	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Rūgušpiens	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kefīrs	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Rjaženka	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Skābais krējums	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Siers	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Biezpiens	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

AUGU EĻĻAS

Sinepju	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kukurūzas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Olīvu	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Saulespuķu	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sojas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

CITI PRODUKTI

Ziedu medus	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Liepziedu medus	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Amoliņa medus	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Griķu medus	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Saulespuķu sēkliņas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

GARŠVIELAS

Asefetīda	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Badjans	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Vaniļa	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Krustnagliņas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Dzeltenās sinepes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Melnās sinepes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ingvers	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kalindži	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Zaļais kardamons	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Koriandrs	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kanēlis	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Indijas ķīmenes (kumins)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Melnās ķīmenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kurkuma	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Magones	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mango (pulveris)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Muskatrieksti	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Smaržīgie pipari	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Melnie pipari	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sarkanie pipari	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Paprika	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Čili	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Lauru lapas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Ķīmenes	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Fenhelis	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Šambala (augļi)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

DOKTORA TORSUNOVA CENTRA SPECIĀLISTI

Olegs Genadjevičs Torsunovs

Ārsts un psihologs, ir Krievijas augstākā medicīniskā izglītība. Viņš beidzis Samāras medicīnas institūta dermoveneroloģijas internatūru, kā arī „Tautu draudzības” vārdā nosaukto Maskavas universitāti, kur ieguvis korporālās adatreleksoterapijas specialitāti. Otru izglītību – klasiskās Indijas medicīnā „Ajūrvēdā” O.G.Torsunovs ieguvis Indijā. Uz doto brīdi doktors O.G.Torsunovs ir Bahtivedantas (Bombeja, Indija) Institūta ajūrvēdiskās nodaļas Krievijas filiāles direktors un Bahtivedantas vārdā nosauktā Bombejas Hospitāļa projekta ģenerāldirektors. O.G.Torsunovs – ajūrvēdas, dermoveneroloģijas, adatu terapijas, akupunktūras, akupresūras, fitoterapijas, releksoterapijas, litoterapijas, tautas medicīnas speciālists, kas pārzina arī unikālu atveseļošanās metodi ar mudru (speciālu roku pirkstu kombināciju) palīdzību, tas ļauj nodrošināt medicīnisko palīdzību ārkārtas gadījumos un jantru (noteiktiem grafiskiem simboliem) lietošanas metodi. Jau daudzus gadus praktizējot šajos ārstniecības virzienos, O.G.Torsunovam ir arī savas slimību diagnostikas metodes, kurām piemīt augsta efektivitāte un kas veiksmīgi izturējušas Valsts veselības aprūpes sistēmas pārbaudes. Viņa izstrādātā litoreleksoterapijas (atveseļošanās ar pusdārgakmeņu, dārgakmeņu un minerālu palīdzību) metode ir efektīva atveseļojot un palīdzot praktiski visos hronisku slimību gadījumos, tai nav līdzīgu visā pasaulē, bet viņa spējas diagnosticēt pēc cilvēka fotogrāfijas un balss dod iespēju palīdzēt un konsultēt bez tieša kontakta ar slimnieku, tāpēc O.G.Torsunovam pacienti ir visā pasaulē.

Maksims Nikolajevičs Volodins

Doktora O.G.Torsunova asistents, kurš specializējies Vēdiskās astroloģijas, psiholoģijas, ētikas, litoreleksoterapijas (atveseļošanās un ārstēšanās ar dārgakmeņu palīdzību), atveseļošanās ar jantru, mudru, telpu enerģētikas palīdzību jomā. Septiņus gadus dzīvojis un mācījies Indijas klosteros (ašrāmos). Pēdējos trīs gadus ceļo kopā ar doktoru Torsunovu un vada zinātniskus seminārus.

Konsultē šādās jomās:

1. Astroloģijā – karma; cilvēka dabisko tieksmju diagnostika; bērna nākotne; personības stiprās un vājās puses; ieteikumi profesijas izvēlē; rakstura diagnostika; dzīves grūto periodu noteikšana; sliktas karmas korekcijas metode: gavēņu dienas, labdarības dienas; personīgās mantras.
2. Psiholoģiskajā un karmiskajā cilvēku saderībā – laulības partnera izvēle; biznesa un citu projektu uzsākšanas partnerība; cilvēku savstarpējo attiecību problēmas: vīrietis un sieviete, bērni un vecāki, darījumu partneri.
3. Jantrās – atveseļošanās ar jantru palīdzību; jantras mājai; personīgās jantras piemeklēšana un praktiskā darbība ar to.

4. Mudrās – atveseļošanās ar mudru palīdzību; individuālās mudras sastādīšana.
5. Telpu enerģētikā – jūsu mājokļa labvēlīgo un nelabvēlīgo vietu atrašana; jautājumi par telpu izveidošanu mājā; veidi, kā cīnīties ar negatīvo ietekmi telpās.
6. Ajūrvēdā – jūsu konstitūcija; slimību diagnostika; padomi veselības nostiprināšanā; jūsu dzīvesveids.

Daži pakalpojumi pieejami internetā.

Par visiem jautājumiem rakstiet – maxim_volodin@mail.ru

Aleksejs Merēdovičs Meredovs

Divpadsmit gadus dzīvojis un mācījies Indijas klosteros (ašrāmos). Uz doto brīdi kopā ar O.G.Torsunovu ceļo pa bijušo Padomju Savienību un tuvākajām ārzemēm, vadot dažādus seminārus. Strādā pie grāmatas „Astonpadsmit mistiskās pilnības”.

Speciālists sekojošās jomās:

1. Vēdiskajās un tantriskajās mantrās.
2. Indijas hiromantijā.
3. Psiholoģijā.
4. Ajūrvēdā (zinātnē par dzīvi).
5. Bioenerģētikā.
6. Rietumu un austrumu Reiki sistēmas meistars.

Pakalpojumi:

1. Mantras.
Atveseļošanās ar mantru palīdzību. Aizsardzība pret gariem, planētu sliktu ietekmi, ienaidniekiem, buršanos utt. ar mantru palīdzību. Atbrīvošanās no dažāda veida gariem. Nolādējuma un noskauduma iznīcināšana ar tantrisko mantru palīdzību. Biznesa un profesijas veiksmīgai attīstībai. Cilvēka apziņas un mājas attīrīšana no smalkām būtnēm un nelabvēlīgas enerģētikas.
2. Psiholoģisku problēmu risināšana.
3. Ajūrvēdas (ēšanas, dienas režīma utt.) konsultācijas.
4. Atveseļošanās ar enerģiju nepastarpināti un no attāluma.
5. I, II un III Reiki pakāpes iesvētīšana.

Daži pakalpojumi pieejami internetā.

Par visiem jautājumiem rakstiet – atma@inbox.ru, meredov@yandex.ru

ATVESEĻOJOŠAS DĀRGAKMEŅU ROTAS

Doktora Torsunova autormetode

Mūsu grāmatas lasītājiem ir unikāla iespēja saņemt doktora Torsunova individuālu konsultāciju dārgakmeņu juvelierizstrādājumu piemeklēšanā, kurus var izmantot kā augsti efektīvas, plaša darbības spektra atveseļošanās rotas.

Tās var nēsāt kā kaklarotu, kā rokassprādzi uz rokas vai kājas. Rotas rada spēcīgu atveseļojošu ietekmi uz organismu.

Dārgakmeņu piemeklēšanas konsultāciju doktors veic individuāli, pēc pasūtītāja fotogrāfijas, kas saņemta pa elektronisko pastu.

Individuāli piemeklētie dārgakmeņi regulē deviņu horoskopa planētu ietekmi uz cilvēka biosistēmu.

Pasūtītājs saņem speciālu metodisko instrukciju ar individuālām rekomendācijām.

Internetā: **www.gemsforhealth.com**

Pasūtīšanas adrese: **satva@inbox.ru**

Lasītāju ievērtībai

Lai kontaktētos ar grāmatas autoru vai izdevniecību (grāmatai krievu valodā) var izmantot sekojošu informāciju:

- autora personīgā mājas lapa: www.torsunov.ru
- autora elektroniskā pasta adrese: doctor108@mail.ru
- izdevēju elektroniskā pasta adrese: furman108@mail.ru
- izdevēju telefona Nr.: (095) 250-47-81, 77-44-965

Izdevniecības vairumtirdzniecības pārstāvji dažādās pilsētās:

Barnaula:	vtd64@mail.ru	Tel.: (3852) 42-28-53
Blagoveščenska:	bhagavata2015@mail.ru	Tel.: (4162) 36-31-56
Vladivostoka:	sydvideo2001@mail.ru	Tel.: (4232) 52-85-84
Volgograda:	sjvc@mail.ru	Tel.: (8443) 29-60-44 41-41-77, (905)-334-75-87 Tel.: (8172) 21-41-32
Vologda:		
Dņepropetrovska:	gaura1008@yandex.ru	
Doņecka:	kripa@skif.net	Tel.: (1038062) 345-39-49
Jekatinburga:	nbd@mail.utk.ru	Tel.: (3432) 40-49-42
Iževska:	tim@apex.udm.ru , gunaneo@mail.ru	Tel.: (912) 854-3408 Tel.: (3412) 75-38-97
Irkutska:	nama108@mail.ru	Tel.: (3952) 38-71-31
Kijeva:	2werty@list.ru	Tel.: (38044) 443-10-53
Krasnojarska:	dhrm@list.ru krasnoyarsk@cis.pamho.net	Tel.: (3912) 49-51-76, 69-81-00 52-08-91
Ļipetska:	iraid@mail.ru	Tel.: (0742) 33-32-09, 43-80-25
Minska:	adosa_varsi@mail.ru	
Maskava:	mailorder@cis.pamho.net	Tel.: (095) 487-0040, 772-5648 125 284, a/k 17
Lejas-Novgoroda:	avladov@yandex.ru	Tel.: (910) 796-43-16
Lejas-Tagils:	agniBCS@hotmail.com	Tel.: (0623) 45-39-59, 45-39-49
Novokuzņecka:	s_gov_dasmail.ru	Tel.: (3843) 55-82-96, 54-87-71
Omska:	xari@mail.ru rossella@omskcity.com	Tel.: (3812) 24-53-10 Tel.: (3812) 15-19-12
Penza:	gul_nadia@i-club.penza.com.ru	Tel.: (8412) 44-76-14, 57-96-89
Perma:	krishna@perm.ru	Tel.: (3422) 46-57-05
Rīga:	nik-bsaleh@one.lv	Tel.: (10371) 918-98-71
Rostova:	vaishn@yandex.ru	Tel.: (8632) 56-53-96, 40-49-43
Samāra:	nandanandan@rambler.ru	Tel.: (8462) 44-72-15, 44-15-87
Sankt-Pēterburga:	pandavas@yandex.ru	Tel.: (812) 130-01-50
Sarātova:	dmitraschko8@yandex.ru	Tel.: (8452) 28-65-12
Smolenska:	glade5@mail.ru	Tel.: (08122) 2.32.03
Tomska:	prahlad@ngs.ru	Tel.: (903) 952-5677
Habārovska:	mahachanda@email.kht.ru	Tel.: (4212) 22-19-73
Dienvīd-Sahalīna:	Dula1108@yandex.ru	Tel.: (4242) 74-20-74

Saturs

Priekšvārds

Kāda ir šī izdevuma nepieciešamība?	3
Laime slēpjas dziļi katrā no mums	3
Smalkie spēki, kas ietekmē mūsu apziņu – fantāzijas vai realitāte?	3
Grāmatas praktiskā vērtība	4
Autora godīga atzīšanās savā nepilnībā	4
Kas ir šīs grāmatas pamatā un kam tā domāta	5

Ievads

Vēdas – senās zināšanu grāmatas	7
Tematiskais zināšanu diapazons, kurš attēlots Vēdās	8
Īsi par pirmās grāmatu sērijas struktūru	8
Un tā – pirmās grāmatu sērijas tēmas	9

Pirmā nodaļa

LAIKA SPĒKS

Atkarībā no mūsu attieksmes pret laiku, tas atnes laimi vai ciešanas	10
Laika taisnīgums	12
Laika spēka taisnīguma sapratne dāvā mieru	15
Diskusija par saprātīgu pieeju laimīgas dzīves likumu izpētē	18
Saule – laika ierocis, kas iemieso tā likumus	20
Laiks veido kustību ciklus visam, kas eksistē pasaulē	21
Dievišķā spēka varenība, kas saucas Laiks	23
Laiks – tas ir vissmalkākais spēks, kas darbojas materiālajā pasaulē	24
Diskusija par atšķirību starp dvēseli un ķermeni	26
Laiks dod mums vai nu bailes, vai bezbailību	28
Stāsts par to, kā Maķedonijas Aleksandrs sajuta laika varenību	30
Laika definīcija	31
Vai reāli eksistē laiks pagātnē, vai tas ir tikai vēsture?	31
Nākotnes laiks – vai tiešām tas ir reāls?	33
Mēs nevarēsim atcelt dzīves pamatperiodus	34
Vai ikviens ir gatavs pieņemt garīgā laika un dvēseles eksistences hipotēzi	38
Pavēlošais laika aspekts	41
Laika pakļaujošais aspekts	43
Visuma laiks	44
Ko nozīmē velti netērēt laiku	49

Otrā nodaļa

DIENAS REŽĪMS

Kur rodas pūces, cīruļi un ērgļi	50
Atpūtas režīms	52
Sekas, pārkāpjot gulētiešanas režīmu	53
Haotiska miega sekas	54
Kādi praktiski soļi palīdz sākt ievērot miega un atpūtas režīmu un kas var traucēt to darīt?	55

Viens miega režīma pārkāpšanas paraugpiemērs no manas ārsta prakses	58
Celšanās režīma pārkāpumu sekas	59
Cīņa pašam ar sevi dienas režīma ievērošanā turpinās	62
Tieksme darboties	64
Tiekšanās tikai pēc ķermeniskām izpriecām nenes cilvēkam ne laimi, ne veselību	66
Bezdarbība ir no apziņas slēpta vēlme nomirt	69
Uzvedības noteikumi tūlīt pēc pamošanās	71
Rīta tualetes ieteikumi	72
Apmazgāšanās (apliešanās ar ūdeni)	73
Rīta apmazgāšanās pamatieteikumi	73
Sagatavošanās pirms apmazgāšanās, aplaistīšanās	74
Apmazgāšanās, aplaistīšanās noteikumi	74
Kad der veikt apmazgāšanos	76
Prāta un saprāta attīrīšana	77
Fiziskie vingrinājumi	78
Iespējamo vingrojumu uzskaitījums	78
Dinamiskie vingrojumi	78
Statiskie vingrojumi	79
Tālākā dienas kārtība	83
RĪTS	83
DIENA	84
VAKARS	86
Ēšanas ieteikumi	86
Ēšana no rīta	86
Aptuvenais rīta ēšanas uzturs dažādos gadalaikos	88
Vasara	89
Rudens	89
Ziema	89
Pavasaris	89
Pārtika pusdienās	91
Graudaugu un pākšaugu nepareizas ēšanas sekas	93
Ēdiena uzņemšanas secība pusdienās	95
Vakariņas	97
Kas ir labāk – piens vai gaļa?	98
Sagatavošanās miegam	101
Prasības pret guļamistabu	103
Noskaņošanās pirms miega	104
Pielikumi	105

Tulkojusi Digna Metsaota 2010.gadā, e-pasts atsauksmēm un ierosinājumiem: digna72@inbox.lv