

**DZĪVOT PĒC SIRDSAPZIŅAS**  
**‘2017 BRĪVDABAS KONFERENCE**

**MŪSU DZĪVE**

**STARP PATIESUMU UN MELIEM,  
STARP GODĪGUMU UN LIEKULĪBU**

Sevis izzināšanas un harmonizēšanas parkā

2017. gada 5. augustā

11.30-12.30

# **Iekšējais miers**

**Kā panākt iekšējo mieru  
ikdienas stresa situācijās, atbrīvojoties  
no bailēm, vainas izjūtas, dusmām un šaubām?**

**Dainis Ozoliņš**

**Sokrāta tautskolas lektors,**

**Biedrības “Dzīvot pēc Sirdsapziņas” pārstāvis**

Dainis Ozoliņš - CV Sokrāta Tautasskolas mājas lapā:

## lekšējais miers

Dainis Ozoliņš ir ārkārtīgi interesanta un daudzpusīga personība, personība ar ļoti plašām zināšanām un bagātu dzīves pieredzi. Daini vienmēr ir aizrāvusi daba ar savu varenību un skaistumu. Jau studējot Latvijas Universitātē fiziku, vēlāk arī filozofiju, Dainis ļoti interesējās par lietu kopsakarībām, centās meklēt un atrast lietu būtību, saskatīt un atšķetināt, ko slēpj sevī daba. Dainis ir mēģinājis izprast šķietami neizprotamo - materiālā un garīgā kopsakarības. Kā atzīst Dainis, „garīgā pasaule un materiālā pasaule ir cieši saistītas”. Dainis savus pētījumus ir analizējis un uzkrājis, kā arī dalījies ar savām zināšanām, pieredzi un atziņām, daudzus gadus veltot pedagoģiskajam darbam. Daini ikvienā no savas darbības jomām ir ienesis svaigas un oriģinālas idejas. Dainis pasniedza lekcijas Rietumu Ezotērijas skolā, nodarbojas ar enerģētisko vietu pētniecību un tās saistību ar cilvēka apziņas stāvokļiem, tāpat viņa interešu un darbības lauks ir tautas garīgā mantojuma saistība ar cilvēka cildenumu un dabas skaistumu, kā arī filozofiskais novirziens - zīmes un simboli. Dainis ir arī parapsiholoģija un astroloģija. Dainis ir daudzu publikāciju autors, viņa intervijas un raksti ir atrodamī gan laikrakstos, gan televīzijā, gan interneta portālos. Kā vieslektors viņš tiek gaidīts daudzās Latvijas vietās.

**e-pasts: [lektors.dainis@gmail.com](mailto:lektors.dainis@gmail.com). tālr.29470897**

**lekšējais miers – kas tas tāds ir ???**

**Kādi ir Jūsu priekšlikumi?**

# lekšējais miers

**lekšējais miers – tas varētu būt:**

**lekšējais miers – harmonija starp miesu, dvēseli un garu**

**lekšējais miers – harmonija starp fizisko un garīgo**

**lekšējais miers – harmonija starp fizisko, ēterisko, astrālo**

**lekšējais miers – harmonija starp domām un darbiem**

**lekšējais miers – harmonija starp apziņu un zemapziņu**

**lekšējais miers – dzīve bez stresa**

**lekšējais miers - «tīra» sirdsapziņa**

**lekšējais miers - ....**

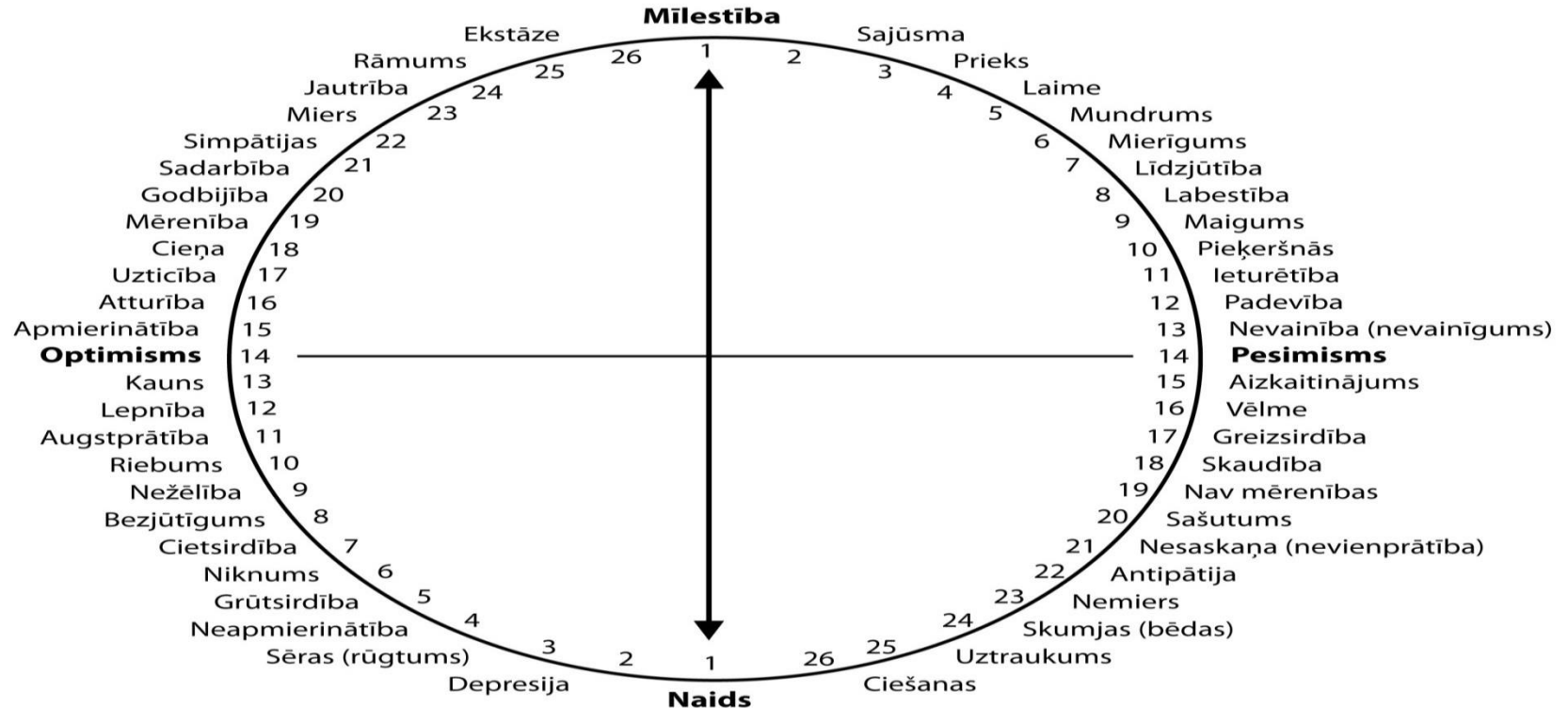
**Ja nav harmonijas, tad var būt «Garīgā krīze».**

**Kritiens «bedrē» var būt tik dziļš, ka cilvēks sāk noliegt savas iekšējās pieredzes garīgo nozīmi.**

**Ja nav harmonijas, tad cilvēka iekšējā pasaulē valda vainas apziņa un pazemojums, viņš padodas kārdinājumam uzskatīt visu, kas ar viņu ir noticis, par ilūziju, fantāziju, sentimentālām pasakām.**

**Cilvēkā ienāk šaubas, bailes un dusmas.**

## Emociju atpazīšanas aplis



## Emociju veidi

## lekšējais miers

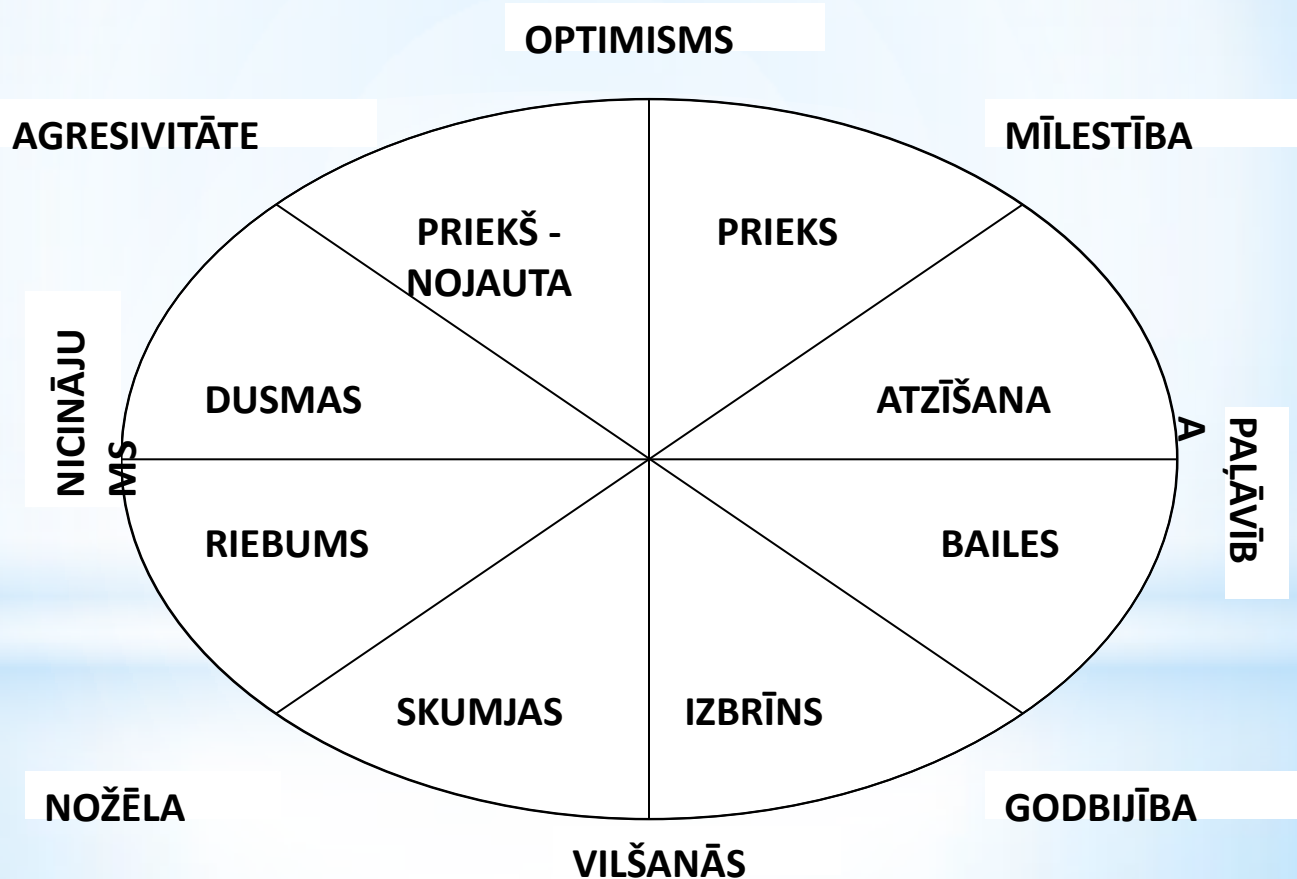
Esot deviņas galvenās emocijas:

- 1) prieks,
- 2) interese – **šaubas**,
- 3) izbrīns,
- 4) **bailes**,
- 5) **dusmas**,
- 6) riebums,
- 7) nicinājums,
- 8) bēdas,
- 9) kauns.



# Emociju veidi

# lekšējais miers



## Emociju veidi

## Iekšējais miers

Emocijas mēs varam saprast tikai tad, ja redzam tās kā patiesas parādības, kas dzīvo mūsu dvēselēs, kas ceļas un noplok līdzīgi kā būtnes, kas pamostas un atkal iet pie miera.

Pamatemocijas ir atgādinājums par mūsu Es atrašanos negaidītās un savādās situācijās.

**Emocijas brīdina - tās sauc un tās liek mums apzināties situāciju, par ko mēs iepriekš nebijām informēti.**

Pēc ilguma izšķir trīs emociju veidus:

**noskaņojums** – ilgstoša, bet maz izteikta emocija,  
**kaisle** – mazāk ilgstoša, bet jau izteiktāka emocija,  
**afekts** – īslaicīga, bet ļoti spēcīga emocija vētrains,  
emocionāls “uzliesmojums”.

# Emociju reakcijas

# Iekšējais miers

Emocijas	Fizioloģiskā reakcija
Dusmas	Paātrinās asinsrite, sirdsdarbība, izdalās vairāk hormoni – bioloģiski aktīvas vielas, kas paaugstina enerģijas līmeni
Bailes	Asinis pieplūst lielajiem skeleta muskuļiem. Smadzenēs ieplūstošie impulsi izraisa hormonu sintēzi, kas mūsu ķermenim liek saspringt un gatavoties rīcībai
Laiques sajūta	Aizkavē negatīvu emociju rašanos un veicina pozitīvas enerģijas uzplūdus. Dod organismam iespēju sagatavoties grūtu uzdevumu veikšanai
Mīlestība	Parasimpātiskais neitrālais modelis jeb tā dēvētā relaksācijas reakcija – reakciju kopums, kas aptver visu organismu. Dara cilvēku rāmu, apmierinātu, pretimnākošu
Pārsteigums	Cilvēks iegūst plašāku redzeslauku, spēju labāk saskatīt apkārt notiekošo
Skumjas	Palīdz vieglāk pārciest smagus triecienus. Samazina dzīvesprieku un interesi par apkārtējām norisēm. Dziļas skumjas līdzinās depresijai, izraisa vielmaiņas palēnināšanos

Bailes, dusmas, šaubas un vainas sajūta ir galvenie šķēršļi ceļā uz garīgo pasauli un tā ir mūsu pašapziņas dziļā bedre.

Tās veido dvēseles „tumšo nakti”.

Ja spējam tās pārvarēt, tad varam sagaidīt spožu savas apziņas un dvēseles rītausmu.

Līdzīgas emocijas – bailes, dusmas un šaubas.

Manuprāt, tās rodas mūsu apziņai saskaroties ar nezināmo, nesaprotamo, neprognozējamo, neticamo varētu teikt – mūsu apziņai nepieņemamo.

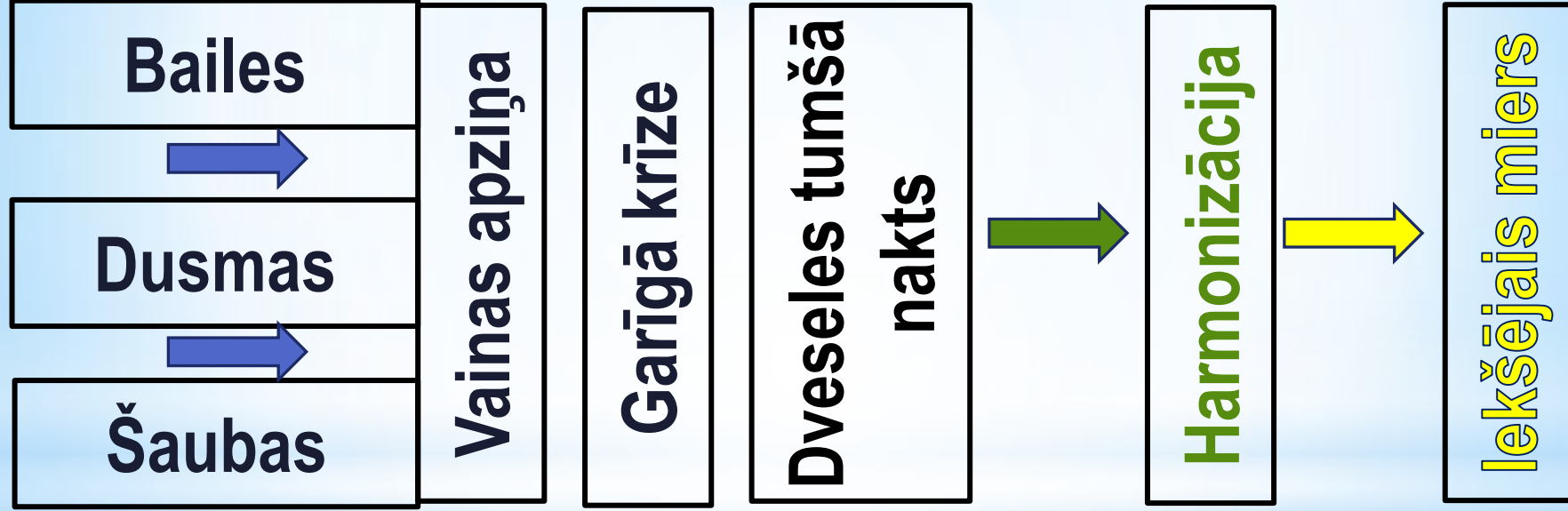
Kad gaidas (prognozes) netiek piepildītas, ego var sajusties atstāts novārtā vai nerespektēts.

Tas rada mūsos emocijas – bailes, dusmas un šaubas.

Bailes, dusmas un šaubas,  
ir savstarpēji saistītas  
ar vainas apziņu

# Emocijas mūsos

# lekšējais miers





Robeža starp šo pasauli un to pasauli. Pie kuras ir sliekšņa sargs. Un mūsu dusmas, bailes un šaubas.

“Visā civilizācijas vēsturē lielās tradicionālās kultūras ir piedāvājušas cilvēkiem durvis uz otru pusi, kurp ved garš un grūts sevis izzināšanas Ceļš. Pie šīm durvīm stāvošie pavadoņi saka, ka viņu vienīgais uzdevums ir vest cilvēkus uz priekšu, un netiek dots solījums, ka apmulsušie varēs atrast ceļu atpakaļ. Leģenda teic, ka nektārs tajā pusē ir inde šajā pusē. Tāpēc “durvis” labi sargāja tradīcija un institūcijas.”

**Griba - bailes - fiziskais ķermenis**

**Jūtas - dusmas – astrālais ķermenis**

**Prāts - šaubas – ēteriskais ķermenis**

# Emocijas mūsos

# lekšējais miers

<b>Bailes</b>	<b>Griba</b>	<b>Drosme</b> <b>Darbība</b>
<b>Dusmas</b>	<b>Jūtas</b>	<b>Mīlestība</b> <b>Piedošana</b>
<b>Šaubas</b>	<b>Prāts</b>	<b>Zināšana</b> <b>Saprašana</b>



## Bailes

## lekšējais miers

Mēs visi no kaut kā baidāmies. Zaudēt tuvākos, darbu, veselību...

Bailes ir arī palīdz mums izdzīvot, izvairoties no dzīvībai bīstamām situācijām.

**Bet ko darīt, ja bailes kļūst uzmācīgas un ieņem cilvēka dzīvē dominējošo vietu, kļūstot par fobiju?**

Cilvēki, kuriem ir kāda fobija, nespēj pilnvērtīgi dzīvot. Viņi apjūk, nespēj sevi realizēt.

Saprotot, ka viņu pārdzīvojumi ir ārpus normas robežām un ka paši ar tiem nespēj tikt galā, cilvēks var nonākt ļoti smagā depresijas stāvoklī.

Cilvēka organisms (fiziskais ķermenis) uz bailēm parasti reaģē divos veidos.

Vieniem ir **simpātiskās nervu sistēmas uzbudinājums** – visu spēku mobilizācija aktīvai pretestībai pret briesmām: sirdsdarbības paātrināšanās, asinsspiediena paaugstināšanās, ādas piesārtums.

Otriem ir **parasimpatiskās nervu sistēmas uzbudinājums**: sirdsdarbības palēnināšanās, ādas bālums, auksti sviedri, vemšana.

Bailes

lekšējais miers

Piemēri no dzīvnieku pasaules, kā tie reaģē uz bailēm...

Daži dzīvnieki izliekas par beigtiem un sastingst.

Citi izdala nelabu smaku.

Tintes zivis izdala tumšu šķidrumu.

Suns no bailēm uzbrūk, vai bēg iemiedzis asti kājstarpē.

Daži dzīvnieki ieņem draudīgu pozu.



Bailes

lekšējais miers

Pirmais baiļu likums: Bailes ir viena no cilvēka pamata emocijām, kas izveidojušās, lai mūs aizsargātu.



Bailes

lekšējais miers

**Pirmais mierinājums:**

**Bailes ir ilūzija**



Bailes

lekšējais miers

**Otrais mierinājums:**

**Ja ir bailes, tad Jums ir laba iztēle  
un līdz ar to augsta inteliģence.  
Tikai muļķim nav bailes.**

## Trešais mierinājums:

**Bailes ir visiem cilvēkiem, arī ievērojamiem, “drosmīgiem” un diženiem cilvēkiem.**

# Bailes

**Mēs visi no kaut kā baidāmies.**

**Bet kādas ir Jūsu bailes?**

**No kā Jūs baidāties?**

**Padomājiet un uzrakstiet savās  
piezīmēs!**

**Man ir bailes no...**

**Es baidos par ...**

**Es baidos, ka...**

# lekšējais miers



# Bailes

# lekšējais miers

**Mēs visi no kaut kā baidāmies.**

**Arī es baidos...**

**lektors Dainis baidās:**

**Es baidos no ūdens.**

**Es baidos no policijas.**

**Es baidos braukt autobusā.**

**Es baidos no augstuma.**

**Es baidos no elektrības.**

**Es baidos no ārstiem.**



## Bailes

Par Sibīriju man ir bail runāt un komentēt. Es baidos, manī ir bailes, tādas kā mana mamma baidījās 1949.gadā ka mūs aizvedīs, man bija tikai nepilns gads. Aizveda kaimiņus, varbūt mūs neaizveda tāpēc, ka mans tēvs bija mežsargs. Vēlāk, skolas gados, kad vēsturi izzināju no iedzērušu mežstrādnieku stāstiem algas dienās, manā zemapziņā bailes nostiprinājās. Es bērnībā dzirdēju stāstus par karu, par Sibīriju, par mežabrāļiem, par ... . Un tomēr es nevaru izteikt, to kas dzīvo manā zemapziņā.

Bailes ir amorfas, nedefinējamās, kuras nav pat saprotamas, kā tās izpaudīsies.

## Iekšējais miers



**Kādas darbības Jūs izmantojat,  
lai mazinātu savas bailes?**

- ...

Cīņai ar savām bailēm bieži izmanto speciāli izdomātas “rituālas” darbības:

spļaušana pār kreiso plecu, noteiktu apģērbu vilkšana u.c.

Mēs to saucam par māņticību, pazīmēm vai buršanos.

Mēdz būt, ka rituāli ir tik sarežģīti un laikietilpīgi, ka kļūst par absurdu.

Bailes

lekšējais miers

**Kādā veidā mēs pretojamies, ja  
negribam atzīt, ka mūsos mājo  
bailes, ar kurām jācīnās?**



## 1. Racionalizācija

Tas ir pirmais izvairīšanās veids no apzinātas cīņas ar bailēm.

Cilvēks nojauš, ka rīkojas baiļu vadīts, tomēr iestāsta sev un citiem, ka viņa uzvedība ir pilnīgi loģiska un pamatota.

## 1. Racionalizācija

Cilvēks sameklē desmitiem argumentu, lai gan neviens no šiem argumentiem neskars lietas būtību.

Piemēram, cilvēkam ir grūtības kontaktēties ar citiem, jo pats pēc dabas ir bailīgs, nedrošs un aizdomīgs.

Tā vietā, lai atzītu, ka viņā ir iekšējas bailes, un censtos tās pārvarēt, šis cilvēks daudz un dažādi spriedīs par naidīgumu, kas vispār valda starp cilvēkiem, par to, ka nav vērts nevienam uzticēties.

## 2. Baiļu noliegšana

Vienkārši cilvēks neatzīt savas bailes.

Ievērojams cīnītājs ir fakts, ka šādos gadījumos ir novērojama ārējā savaldība, atsevišķos brīžos arī bravūra.

Bailīgais var justies pat stiprs un drosmīgs. Daudzreiz ir pat tā, ka jauni cilvēki sāk nodarboties ar bīstamiem sporta veidiem, un no malas izskatās, ka viņi ir neparasti drosmīgi.

## 2. Baiļu noliegšana

Patiesībā viss ir citādi – viņi ļoti baidās atzīt, ka ir vāji un neaizsargāti, tāpēc visādi cenšas pierādīt pretējo. Šie cilvēki ārkārtīgi smagi pārdzīvo katru neveiksmi, jo jebkura neizdošanās skar to būtisko problēmu, no kuras viņi tik cītīgi bēg.

Sportiskais azarts vai arī citas „sevis apliecināšanas” ārējās formas var kalpot kā līdzeklis, lai uzveiktu bailes un nostiprinātu pašapziņu.

### 3. Sevis apdullināšanas līdzekļi

Tā ir pārmērīga ēdienu un alkohola lietošana, narkomānija, seksuālās pārmērības.

Tie visi rodas no iekšējās nepieciešamības notušēt sevī baiļu sajūtu.

## 3. Sevis apdullināšanas līdzekļi.

Līdzīgu funkciju pilda arī dzīšanās pēc materiāliem labumiem, liels daudzums paviršu kontaktu ar draugiem, pārmērīga aizraušanās ar darbu, stundām ilga sēdēšana pie televizora u.c.

Šāda veida „patērēšanas” mērķis ir „nomērdēt iekšējo baiļu tārpiņu”. Cilvēks tādos gadījumos jūt nemitīgu sasprindzinājumu un psihisku nogurumu.

## 4. Izvairīšanās.

Izvairīšanās no situācijām, kas izraisa bailes. Tas arī ir veids, kā tikt vaļā no bailēm, kad visiem spēkiem izvairāties no visa – vai tā būtu konkrēta situācija, domas vai pārdzīvojums – kas varētu izraisīt bailes.

Šāda izvairīšanās reizēm ir pilnīgi apzināta un brīva izvēle, biežāk tomēr ir tā, ka cilvēks rīkojas neapzināti, pats to īsti nemaz negribēdams.

**Bailes**

**lekšējais miers**

**Raksturīgi ir tas, ka neviens no minētajiem bēgšanas veidiem nepastāv atsevišķi – tie darbojas visi reizē.**



**Bailes**

**lekšējais miers**

**Neviens no iepriekš minētajiem četriem  
paņēmieniem neļauj atbrīvoties no baiļu patiesā  
cēloņa.**

**Minētie paņēmieni bailes atbīda neapzinātajā.**

**Baiļu patiesais cēlonis ir noslēpts dziļi  
zemapziņā.**

## **Ceturtais mierinājums:**

**Katrs cilvēks zina (vai vismaz nojauš), ka viņš var mainīt savu iekšējo nostāju (savu iztēli).**

**Piektais mierinājums:**

**Bailes (fobijas) ir ārstējamas.**

**Nepieciešama vēlēšanās, darbs ar sevi un savu biogrāfiju.**

**Vai «ķirurģiska iejaukšanās» – hipnoze, psihodrāma utm.**

**Baiļu cēloņi un “saknes”.**

**Tas var būt kāds negatīvs notikums mūsu pašu vai paziņu pagātnē. Piemēram, avārija, pēc kuras paniski baidāmies braukt ar automašīnu.**

**Tuvi cilvēki uzbāzīgi mūsu priekšā demonstrēja savas bailes. Piemēram, mamma, ieraugot peli, gandrīz zaudēja samaņu.**

**Mēdz gadīties, ka pēc šausmu filmas noskatīšanās jūtīgi cilvēki sāk paniski baidīties no tumsas vai spokiem.**

**Bailes var rasties arī pastāvīga stresa un psiholoģiskas spriedzes rezultātā**

## Bailes

## Iekšējais miers

Visbiežāk “Jaunuma sakne” slēpjas aizmirstās bērnības situācijās. Kaut kāds notikums ir izraisījis lielu emocionālo stresu.

Mēs notikušo esam aizmirsuši, bet pēc daudziem gadiem un pat pēc desmitiem gadu noteiktās situācijās bailes var atkal parādīties no jauna. Notikumi slēpjas zemapziņas dzīlēs. Baiļu pirmavotam zemapziņā ir grūti piekļūt.

Pirmavotam var piekļūt ar psihodrāmu, hipnozi, transu, pašsugestiju vai sapņos.

Ar šīm metodēm var atklāt visas bērnībā piedzīvotās šausmas.

## Bailes

## Iekšējais miers

Lai atbrīvotos no bailēm, **mācieties uzticēties**. Uzticēties visam šajā pasaulē: sev, cilvēkiem, notikumiem. Bet vispirms- savam Iekšējam Spēkam.

Atcerieties - jūs paši radāt savu pasauli. Un šī pasaule - pati drošākā vieta Visumā. Uzņemieties atbildību par savu dzīvi. Jūsu pasaule ir atkarīga no jūsu domām. Jūties kā pati aizsargātākā būtne Visumā. Gaidiet no apkārtējās pasaules tikai labo.

Lai tāda doma kļūst par vienu no svarīgākajām jūsu zemapziņas programmā: **"Es esmu vienots veselums ar Spēku, kas mani radījis. Es esmu pilnīgā drošībā. Es uzticos savam Personiskajam Spēkam un gūstu Iekšēju mieru»**.

# Bailes

# Iekšējais miers

Baiļu cēloņus varētu sadalīt trijās grupās:

1. grupa: iekšējais konflikts. Tas lielākoties izraisa bailes. Konflikts dažkārt paliek neapzināts. Cilvēks konstatē bailes, bet nespēj pateikt to cēloņus. Tāpēc nav nozīmes tādas bailes kļiedēt ar *prāta* slēdzienu palīdzību. Ir jāmeklē to dziļākie cēloņi.
2. grupa: aizturēts naidīgums. Naidīgums visbiežāk rodas ģimenes vai darba vidē. Ja kāds no vecākiem ir autoritārs, kundzisks un bargs, ir tikai normāli, ka arī bērnā attīstās naidīgums. Bet tas bieži tiek aizturēts, pirms sasniedz apziņu.
3. grupa: impulss apdraud kādu vitālu nepieciešamību. Šādas bailes var piemist visiem, kuri nav tie, kas liekas esam savā un citu uztverē. Viņiem ir nepieciešams ticēt sava ārējā tēla patiesumam. Bailes nekad nerimstas, tās ir slāpētas, tāds kā nemitīgs iekšējs nelabums.

**Bailes**

**lekšējais miers**

**Atceraties vārdus, kurus jūs ļoti gribējāt dzirdēt no saviem vecākiem vai mīļiem cilvēkiem, bet viņi Jums tos nepateica.**

**Pierakstiet.**

***Vingrinājums, vai stāsts par to.***



# Astoņi praktiski padomi

**Tie neatbrīvo no bailēm, bet var  
palīdzēt...**

## Astoņi praktiski padomi:

**1. Baiļu priekšmets nav baiļu cēlonis.**

**Mēģiniet saprast, kas izraisa bailes. Izziniet baiļu izraisītāju. Pārtrauciet iztēloties sekas.**

## Astoņi praktiski padomi:

**2. Izziniet pēc iespējas vairāk par savu baiļu priekšmetu.**

**Šaubas un neziņa rada bailes. Mēģiniet izprast un izzināt to, kas jums izraisa bailes.**

## Astoņi praktiski padomi:

### 3. Vingriniet sevi.

Lēnam iedrošiniet sevi par baiļu objektu. Ja jums tas liekas bīstams, sāciet pamazām un soli pa solim tuvojieties tam.

## Astoņi praktiski padomi:

**4. Atrodiet kādu, kas nebaidās no jūsu baiļu objekta.**

**Aprunājaties ar šo personu, kas nebaidās. Ja iespējams, esiet blakus ar šo personu pie sava baiļu objekta. Jums būs daudz vieglāk.**

## Astoņi praktiski padomi:

**5. Runājiet un stāstiet par savu baiļu objektu un cēloni.**

**Pastāstiet labam draugam par savām bailēm un tas mazinās jūsu bailes.**

## Astoņi praktiski padomi:

### 6. Domās spēlējiet prāta spēles.

Iztēlojieties savu baiļu objektu citādu vieglāk pieņemamu.

Piemēram, ja bail no auditorijas, tad iztēlojieties auditoriju ka tā ir mazi bērni nevis gudri profesori.

## Astoņi praktiski padomi:

### 7. Atmetiet kopskatu.

Domājiet un iztēlojaties tikai pirmo veiksmīgo soli baiļu pārvarēšanai.

Piemēram, iztēlojaties pirmo stāvu, nevis 30, ja baidāties no augstuma. Ejot pa dēli, domājiet tikai par kārtējo soli.



## Astoņi praktiski padomi:

### 8. Meklējiet palīdzību.

**Bailes nav vienkārša emocija. Ja nevarat tās pārvarēt, tad jāmeklē speciālista palīdzība. Uzticieties speciālistam.**

## Bailes

## Iekšējais miers

*“Ir trīs veidi, kā skolotājs var rosināt bērnus mācīties: **bailes, godkāre un mīlestība**. Valdorfa skolā cenšas norobežoties no pirmajiem diviem ceļiem, cenšoties visu panākt ar mīlestību.” VP*

Valdorfa pedagogijā ir uzskats, ka “skola kā izteiktas konkurences vieta ir viena no mūsdienu sabiedrības netaisnības izpausmēm”. Mācību priekšmets ir jāpadara iekšēji bagāts, nevis ārēji uzspiests. Tāpēc tur netiek liktas atzīmes, lai gan vērtējums tomēr pastāv. Nav labo un slikto – visi ir vienādi. Liecības (līdzīgas valsts skolā esošajām aprakstošajām) tiek izdotas mācību gada beigās. Bērns mācās nevis tāpēc, ka viņam ieliek atzīmi, bet gan tāpēc, ka grib uzzināt. Te ir mācīšanās motivācija. Pavisam vienkārši!

Bailes

lekšējais miers

**Atceraties situāciju bērnībā, kas  
Jums radīja bailes.**

Lektora piemērs par autobusu, par peldēšanu, par nepatiesu nopēršanu.

**Aristotelis ir teicis :**

**“Sadusmoties var ikviens – tas ir viegli.**

**Taču izrādīt dusmas tajos gadījumos un pret tiem, pret kuriem vajag, tāpat darīt to pienācīgi un tieši tad, un tik ilgu laiku, cik vajag, - tas nav viegli.”**

# Dusmas

# Iekšējais miers

Emocionālais noskaņojums, kuru cilvēks labprāt neizjustu, ir dusmas.

Dusmas tieši ir visvilinošākās no visām negatīvajām emocijām.

Paštaisnais iekšējais monologs tās uzkurina un piegādā prātam vispārliecinošākos argumentus, ka vajadzētu ļaut dusmām vaļū.

Dusmas rada enerģijas pieplūdumu un pat spēj radīt pacilātības sajūtu.

Prātošana iekvēlina dusmu liesmas, bet paskatīšanās uz lietām no cita puses tās apdzēš.

## Dusmu izpētes stratēģija

- \* Saprast dusmu patieso cēloņus
- \* Izpētiet savas domas, sajūtas un uzvedību, kuras rada dusmas
- \* Sasniedziet sevis saprašanu un iekšējo skatu, saprotiet, kas ieslēdz dusmas
- \* Uzlabojiet savas komunikāciju prasmes un sevis izteikšanu
- \* Uzlabojiet saprašanās stratēģiju un pārvaldiet dusmu izraisošās situācijas
- \* Iemācieties tehnikas un līdzekļus, kas ir pielietojami ilglaicīgi
- \* Praktizējiet relaksācijas vingrinājumus
- \* Iemācieties piedot

Ātri un vienkārši paņēmieni, ja nenotiek tā kā esi iedomājies:

1. Visvienkāršākais paņemiens, kā distancēties no negatīva cilvēka – priekšā sakrustot rokas. Būs vieglāk izturēt negācijas, bet atceries – ikdienas komunikācijā sarunas laikā aizvērtā ķermeņa poza nav vēlama.
2. Stresa situācijā iedomājies, ka atrodies stikla traukā vai starp tevi un otru cilvēku (vai situāciju) ir stikla siena un tevi neviens nevar aiztikt un tu esi situācijas vērotāja. Tu redzi un dzirdi, bet cauri stikla barjerai netiek negatīvās emocijas.
3. Iedomājies, ka šo situāciju vēro kinoteātrī kā filmu par sevi, vislabāk, ja tā ir melnbalta.
4. Izmanto Skārletas metodi – „es par to domāšu rīt”.
5. Pārnākot mājās, ieej dušā – ūdens aizskalo daudz negāciju.

## Aizvainojuma trīs fāzes

### 1.Fāze. Akūta reakcija.

Pirmajā stundā pēc notikuma, kas izraisījis aizvainojumu, cilvēks izjūt dusmas, bezspēcību, viņa domāšana ir ierobežota, viņš sarunājas pats ar sevi. Tā ir pirmā šoka fāze, kurā vēl nenotiek mērķtiecīga darbība.



## Aizvainojuma trīs fāzes

### 2. Fāze. Aizvainojuma stāvoklis

Šajā fāzē aizskartie parasti izjūt niknumu, dusmas, izmisumu un vilšanos, kas saistīta ar bailēm no pamestības un zaudējuma. Var būt koncentrēšanās un miega traucējumi. Šī fāze var ilgt no 24 stundām līdz nedēļai, dažreiz arī ilgāk. Ir liels risks iestrēgt šajā fāzē. Tas nozīmē, ka cilvēks turpina glabāt sevī niknumu un aizvainojumu, turklāt ne tikai pret aizvainotāju, bet arī pret sevi.

## Aizvainojuma trīs fāzes

### 2. Fāze. Aizvainojuma stāvoklis

Šajā fāzē nereti tiek sarautas attiecības starp pāridarītāju un aizvainoto cilvēku. Bet, ja nav iespēju pārtraukt attiecības, tad cilvēki nereti demonstrē to, cik aizskarti viņi ir: savelk aizvainotu grimasi, uzvedas kā staigājošs pārmetums, izsaka īgnas piezīmes, aprunā, nomelno pāridarītāju, atbild strupi un izturas vēsi. Ar šādu aizvainotu cilvēku nav iespējama konstruktīva saruna un problēmas risināšana. Ja tas notiek darbā, tad noteikti ietekmē arī apkārtējos, ne tikai tos divus cilvēkus, kas birojā bojā mikroklīmatu. Tāpēc ir ļoti svarīgi atrast izeju no aizvainojuma

## Aizvainojuma trīs fāzes

### 3. Fāze. Aizvainojuma pārvarēšana.

Lai to izdarītu, nepieciešams izklūt no sāpīgās situācijas. Katrs to dara citādi – viens dodas pastaigā un paliek vienatnē ar savām domām, otrs nododas fiziskām nodarbēm vai uzkopšanas darbiem. Šajā fāzē ir svarīgi pārvarēt dusmas un atjaunot kontaktu pašam ar sevi. Nereti palīdz arī distancēšanās no situācijas, lai varētu to aplūkot no attāluma un saprast, kas īsti notiek. Distancējoties cilvēks joprojām var būt dusmīgs, var īgnoties un lamāties, sevi vēlreiz izdzīvojot notikušo. Bet, kad šīm emocijām vairs neļauj pār sevi valdīt, tad tiek sperts plats solis aizvainojuma pārvarēšanas virzienā. Vēl ir svarīgi uzveikt iekšējo lepnumu, neuzskatīt sevi pārāku par citiem, neskatīties uz otru ar nicinājumu, spert soli pretī un salīgt mieru.

## Kā pasargāt sevi no aizvainojumiem

Būtu svarīgi pārdomāt savus pārmērīgi augstos ideālus un prasības pret sevi, citiem un pasauli kopumā. Piemēram, cilvēki, kuriem visu vajag izdarīt par divsimt procentiem, ir vieglāk aizskarami nekā citi, jo viņi neatstāj vietu kļūdām. Jebkura kritika var izraisīt vērtību samazināšanos. Šādam cilvēkam var palīdzēt atziņa, ka arī viņš drīkst pieļaut kļūdas un tādēļ netiek mazināti ne viņa sasniegumi, ne vērtība. Iemācoties žēlsirdīgāk attiekties pret sevi, cilvēks spēs tāpat izturēties arī pret citiem. Dodot sev un citiem vairāk brīvības, viņš daudz retāk izjutīs aizvainojumu.

## Kā pasargāt sevi no aizvainojumiem

Bet, ja cilvēks nav par sevi augstās domās, ieteicams meklēt un atrast sevī kaut ko pozitīvu. Ieteicams aktīvi pievērsties personības vērtīgajām, radošajām, jautrajām un gudrajām īpašībām. Pietuvoties šai daļai sevī var ar radošo darbību palīdzību. Dziedi, dejo, zīmē, veido, dari jebko, kas tev sagādā prieku, tas arī stiprinās pašvērtību. Turklāt, mainoties pašam, mainās arī nozīme, kuru tu piešķiram lietām vai notikumiem.

## **Kā pasargāt sevi no aizvainojumiem**

Kultivēt sevī iecietību, jo, kaut arī skaidrs, ka mēs nespējam mīlēt katru, taču pilnīgi iespējams, ka var nekad neienīst.

Ja visi pasaules cilvēki saglabātu neitrālu attieksmi pret tiem, kurus viņi uzskata par saviem ienaidniekiem, tad karu nebūtu.

Tātad mīlestība nozīmē nejust ienaidu un dusmas – ne pret vienu un piedot.

Lai sevi iepazītu, mums vienmēr jāpaļaujas uz sava lekšējā Skolotāja spriedumiem. Lai to darītu, mums jācenšas kļūt par skolniekiem un, atšķirībā no tā, kā daži uzskata, tikt atzītam par mūsu lekšējā Skolotāja audzēkni ir daudz grūtāk nekā tikt pieņemtam par guru mācekli, lai kāds viņš būtu.

Protams, guru acīs vienmēr var izlikties par savādāku, nekā esam patiesībā, bet lekšējā Skolotāja priekšā mēs nostājamies patiesajā gaismā.



## Šaubas

## lekšējais miers

Šaubas kā emocijas lielākoties tiek uztvertas neitrāli, tās it kā neietilpst negatīvo emociju sarakstā.

Tomēr tās var ļoti negatīvi ietekmēt gan veselību, gan attiecības, gan notikumus.

Cilvēks par kaut ko šaubās, un, ja viņš ilgāku laika posmu negūst atbildi, šaubu sēkliņa sāk meklēt sev piemērotu augsni. Drīz vien šaubu asns sāk strauji augt un pārvēršas lielā žņaudzējā, kura saknes un zari cilvēku sapin un žņaudz.

Noķer šaubas aiz astes, kamēr to vēl var izdarīt.

Sāc katru rītu ar vārdiem: „Es jau tagad esmu priecīgs, veiksmīgs, vesels, drošs par sevi un citiem, par savu dzīvi!” un katru vakaru raksti «veiksmes dienasgrāmatu».



**Tālāk: vai mums jāuzskata, ka zināšanas ir tas, ko mēs iepazīstam ar sajūtu orgānu palīdzību?**

**Pieņemsim, mums ir problēma. Tai ir vairākas daļas. Šīs daļas ir fakti, kurus mēs saņēmām pieredzes iegūšanas laikā. Tāpēc mēs tos saucam par zināšanu elementiem. Taču mums tos jāsakārto, lai tie būtu lietojami. Atrisinājuma meklēšanas laikā mēs atkal un atkal no jauna pārdomājam šo informāciju.**

**Šim mērķim mēs izmantojam savas spriešanas spējas. Un beidzot mēs atrodam atrisinājumu.**

**Liekas, ka problēma atrisināta, mums tas skaidrs. Mums vairāk nav šaubu.**

**Intuitīvas zināšanas var pat nosaukt kā tādu uztveri, kura nerada šaubas.**

**Citiem vārdiem, pārdomu gaitā mēs bieži šaubāmies par savu spriedumu patiesumu.**

**Bet, ja zināšana rodas intuitīvi, mums šaubu nav.**

**Bet vai mēs varam šo atrisinājumu nosaukt par zināšanām?**

**Vai mūsu pārdomu secinājumi atbilst mūsu objektīvajai pieredzei?**

**Vairumu secinājumu, kā rezultātu pārdomām, var uzskatīt par mūsu spriedumiem.**

**Tas saistīts ar to, ka mūsu personīgais viedoklis, un mēs to saprotam, atšķirībā no pieredzes pēc būtības ir subjektīvs.**

Mēs varam mācīties no zinātniekiem. Zinātne - t.i., vismaz tās augstākā ranga pārstāvji - pazīst konstruktīvas šaubas par savu modeļu priekšstatu un hipotēžu realitāti.

Šāds zinātnieks nenogurstoši pārbauda savas hipotēzes, un viņš zina, ka tās vienmēr ir tikai hipotēzes, kuru vērtību nosaka esošais iegūto novērojumu stāvoklis.

Kaut arī šīs darba hipotēzes pašas ir materiālistiskas - zinātniekam šaubas ir iekšējās attīstības ceļš. No modernās zinātnes mēs varam mācīties dzīvot ar nedrošību un šaubām.

Lai kļūtu labāk saprotams, piedāvāju piemēru.

Cilvēki uzskatīja, ka smags priekšmets krīt ar lielāku ātrumu kā viegls. Cilvēks ir pilnīgi pārliecināts, ka akmens krīt ātrāk kā spalviņa. Šo spriedumu uzskatīja par zināšanu.

Bet Galilejs pierādīja, ka priekšmeti krīt ar vienādu ātrumu, ja nav pakļauti gaisa ietekmei, tas ir, vakuumā gan spalviņai, gan svina gabalam būs vienāds krišanas ātrums.

Galileja eksperiments pamatojās uz zināšanām, kuras iegūtas ar uztveres (percepcijas) palīdzību, uz novērojumiem, kuri pārliecina katru.

## Patiesības veidi (E. Šeins)

Patiesība ir tas, kas sakņojas senās tradīcijās, reliģijā

Patiesība ir tas, ko teikuši pravieši, gudri cilvēki, vadoņi ar autoritāti

Patiesība ir tas, ko cilvēki savā starpā vienojas uzskatīt par patiesību (konvenciāla patiesība)

Patiesība ir tas, kas izdzīvots strīdos, disputos, konfliktos (strīdos dzimst patiesība)

Patiesība ir tas, kam ir operacionāla vērtība, ko var efektīvi izmantot noteiktu rezultātu sasniegšanai (pragmatiskā patiesība)

Patiesība ir tas, ko var pierādīt ar zinātniskām metodēm

**leskaties sevī (savā zemapziņā) –  
patiesība (atbildes uz jautājumiem)  
atrodas tevī pašā!**

**Harmonisks Dvēseles atmodas process izsauc prieku un prāta apgaismību par esības jēgu un mērķi.**

**Izzūd daudzas šaubas, tiek atrisināti daudzi jautājumi, parādās iekšējā pārliecība. To pavada visa vienotības pārdzīvojums, dzīves skaistuma un svētuma izjūta. No atmodinātās Dvēseles līst mīlestības straume uz visiem cilvēkiem un katru radību.**



## «Garīgā krīze»

Tomēr, neraugoties uz visām pūlēm, viņam vairs nav iespējams atgriezties savā iepriekšējā harmoniskā stāvoklī. Skaistums un brīnums, ko viņš ir piedzīvojis, ir palicis viņā, un tie ir neaizmirstami. Viņš vairs nespēj dzīvot sīko ikdienas dzīvi, dievišķās skumjas viņu plosa un nedod mieru. Kopumā reakcija ir ļoti sāpīga, ar izmisuma lēkmēm un domām par pašnāvību.

## «Garīgā krīze»

Šādā stāvoklī cilvēkam ir nepieciešama palīdzība. Jāpalīdz viņam saprast, ka svētlaiimes stāvoklis nevar ilgt mūžīgi, ka tam sekojošā reakcija ir dabīga un neizbēgama. Brīnišķīgais stāvoklis, kuru viņš pārdzīvoja, bija līdzīgs lidojumam uz saules apmirdzētām virsotnēm, no kurienes redzama visas pasaules ainava. Tomēr katrs lidojums reiz beidzas. Mēs atkal atgriežamies līdzenumā, lai pēc tam lēni, soli pa solim, pārvarētu stāvo kāpumu, kas ved uz virsotni.

Apziņas dvēseles uzdevums nav izlobīt patiesību, bet gan *īstenot labo*, tam sastopoties ar ļauno. Saprāta dvēsele attīstījās, uzņemot iekšēji sevī patiesību. Apziņas dvēseles laikmetā cilvēka uzdevums ir attīstīt nākošo, jauno dvēseles kvalitāti, uzņemt sevī *labo*. Katrā cilvēkā, kas ir iepīts šodienas pasaules haotiskajos konfliktos, no saprāta dvēseles paceļas jautājums:

“Kā man attīstīt šo jauno apziņas spēju - atrast *labo*?”

Lai nokļūtu «izmainītās» apziņas stāvoklī var izmantot - Autogeno treniņu:

Atslābināšanās - fiziskais ķermenis – smaguma sajūta

Atslābināšanās - ēteriskais ķermenis – siltuma (vai ...) sajūta

Koncentrācija -

Vizualizācija – astrālais ķermenis – gaismas (vai ... ) sajūta

Afirmācija

Guru nerunās un neizteiksies vārdos. Viņš māca klusumā – un tas ir brīnišķīgi.

Ja jūs pats esiet rāms, jūs varat padarīt arī citus rāmus. Un tad viņi varēs mācīties vairāk no klusuma kā no vārdiem.

Klusums un rāmums ir durvis garīgām zināšanām. ... Ir teikts, ka zināšanas nevar izteikt vārdos – zināšanas ir esamības un tapšanas stāvoklis. ... „Guru nerunā”.

Jums jāpaliek fokusētiem uz dvēseli. Ja jūs paliekat šajā stāvoklī, jūs varat piedzīvot iekšējo klusumu arī strādājot un darot jebkuru aktivitāti.

... Vārdiem ir savas robežas, bet klusumam nav robežu. Patiesā klusumā jūs ar ikvienu varat komunicēt daudz labāk nekā jums šķiet. ...

**Apziņas paplašināšanas vingrinājumi:**

- 1. Riņķis, ar diametru uz bezgalību**
- 2. Sava smalkā ķermeņa paplašināšana līdz bezgalībai**
- 3. Iztēles vingrinājumi**

**Relaksēšanās treniņš**  
**Koncentrēšanās treniņš**  
**Vizualizēšanas treniņš**

## Vingrinājumi saistībā ar zemapziņu

Relaksācija -

Koncentrācija -

Vizualizācija -

Vadītais sapnis -

Meditācija –

Saruna ar zemapziņu -

Saplūšana ar Absolūto-



Vingrinājuma mērķis ir brīvās kosmiskās enerģijas uzņemšanas pastiprināšana un modulētās kosmiskās enerģijas demodulācija (informācijas saņemšana).

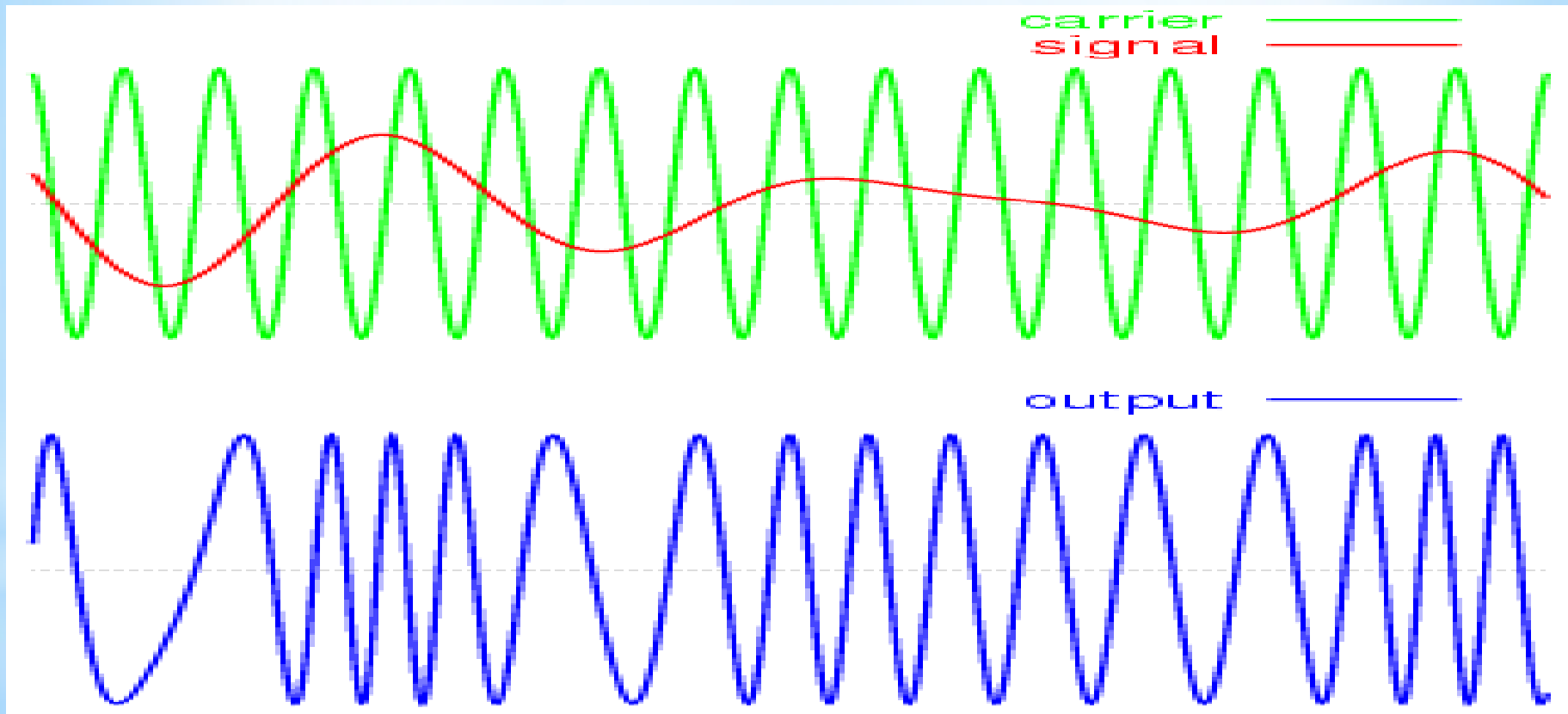
Lai varētu realizēt savas mistiskās spējas (piemēram, gaišredzību) nepieciešams iemācīties uztvert modulētu kosmisko enerģiju.

Vispirms nepieciešams harmonizēties (nonākt rezonansē) ar uztveramo kosmiskās enerģijas frekvenci un pēc tam modulēto svārstību atšifrēt (demodulēt) un pārveidot zemapziņai saprotamā formā.

Šajā vingrinājumā var parādīties pirmie spontānie gaišredzības novērojumi.

Harmonija

lekšējais miers

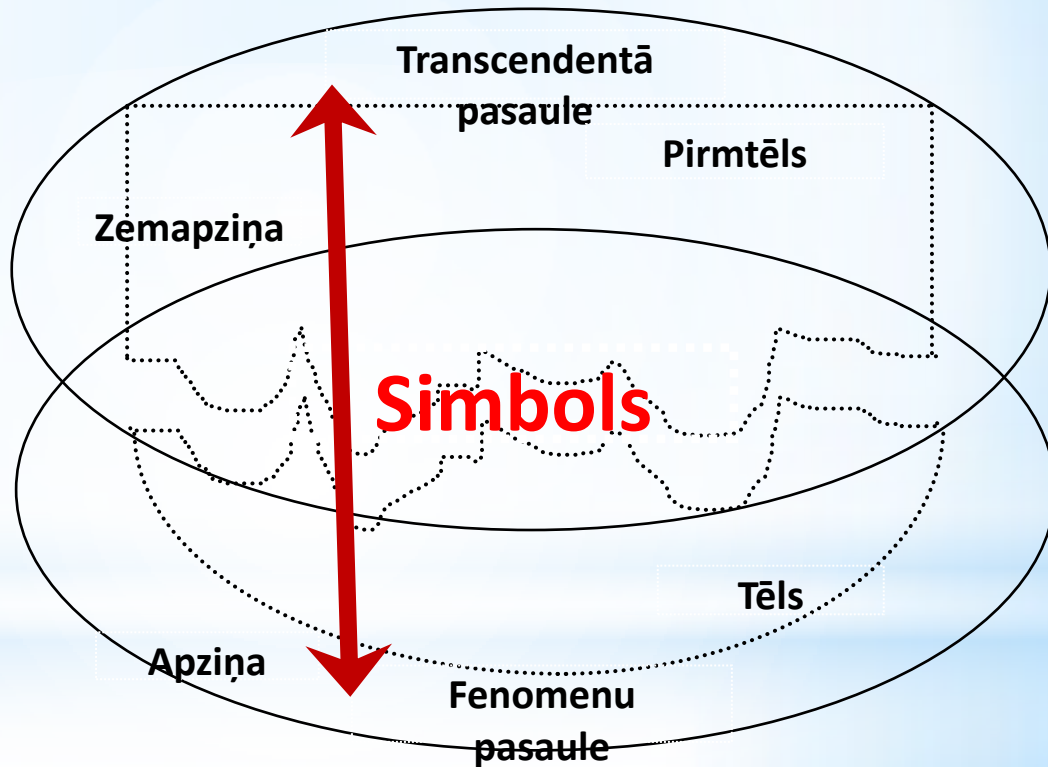


# Harmonija

# lekšējais miers

Ar izmainītās  
apziņas stāvoklis  
veido saiti ar  
zemapziņu.

JĀMĀCĀS  
SARUNĀTIES AR  
ZEMAPZIŅU  
SIMBOLU  
VALODĀ



Mēs tieši sajūtam, kā augu un dzīvnieku valsts, Zemes kā planētas, citu planētu, Saules sistēmas, Visuma enerģijas starojums nonāk mūsu ķermenī un savienojas ar mūsu ķermenī esošo dzīvības enerģiju.

Mūsu ķermenis un mūsu ķermeņa enerģētiskais lauks uztver, savienojas un harmonizējas ar apkārtējo enerģiju.

Es un Visums ir vienoti un atrodas pilnīgā harmonijā.

**Dzīvības enerģija tiek uzņemta ar pareizu elpošanu.**

**«Ieelpojot vēders uz āru, izelpojot vēders uz iekšu.»**

**Ritmiski – izelpa un ieelpa vienādā garumā, arī elpas aizture pie ieelpas un izelpas vienādā garumā.**

**Pavērojiet kāš jūs elpojat... ??? Kā?**

**Ak tad, ieelpojot vēders uz iekšu un izelpojot vēders uz āru, Tā jūs elpojat, ja ir spēcīgas emocijas – dusmas, bailes un šaubas**

**Pirmkārt, ir jāsaprot garīgo pārdzīvojumu jēga un tas kā jārikojas konkrētajā situācijā.**

**Otrkārt, jāsaprot ka var vadīt dziļu tieksmes, tās neizstumjot neapzinātajā sfērā.**

**Treškārt, nepieciešams pārveidot un izmantot savu psihisko enerģiju.**

**Ceturtkārt, jāprot izmantot apziņā ieplūstošo garīgās enerģijas straumi.**

**Piektkārt, jānodrošina personības atjaunošanās, t.i., psihosintēzes process.**

# lekšējais miers

Paldies par uzmanību

lektors Dainis Ozoliņš

Prezentāciju varat saņemt rakstot uz e-pastu:

**[lektors.Dainis@gmail.com](mailto:lektors.Dainis@gmail.com)**