

2016. gada 17. jūlijā Sevis izzināšanas un harmonizēšanas parkā norisinājās Vispārcilvēcisko vērtību diena.

Cilvēciskās vērtības ir vienmēr pastāvējušas, tās ir ārpus reliģiju un valstu robežām, tās ir svarīgas katra cilvēka dzīvē, varētu teikt, ka tās ir laimīgas dzīves pamats. Katrs, kurš reiz sev ir jautājis: „Kas es esmu? Ko es vēlos savā dzīvē paveikt? Kas man ir svarīgi? Kā es varu darīt laimīgu sevi un citus? Kāpēc mana dzīve ir tieši tāda un ne citāda? Kādu es vēlos savu dzīvi?“, ir atvēris vārtus sevis izzināšanai un savu vērtību meklēšanai.

Iepazīšanās sarunās uzzinājām, ka ir atbraukuši dalībnieki gan no Lietuvas, gan arī no dažādām Latvijas vietām. Katrs no dalībniekiem aprakstīja, kā iztēlojas sevi kā māju – ar ko sevi identificē. Tas ir tik skaisti un apbrīnojami, cik mēs esam dažādi! Kāds jūtas kā romantiska mājiņa dabas ielokā, kāds kā stiklota māja, kas vienmēr ir caurredzama un patiesa, kāds, savukārt, kā latviešu lauku sēta, kam durvis vienmēr ir vaļā, cits kā rija, kas pastāvīgi kuļ savas vērtības kā labības graudus un atdala tos no pelavām, bet cits – kā mazmājiņa. Pacēlās jautājums par to, vai tad, ja cilvēks cenšas atvērt sevi cilvēciskajām vērtībām, būt atklāts, pieņemošs, piedodošs, citi to neizmanto un nesāk darīt pāri. Šo un citus jautājumus saistībā ar cilvēciskajām vērtībām sīkāk pārrunājām diskusiju apļos.

Atklājām cilvēka dzīves pamatvērtības, kas piešķir dzīvei piepildījumu un vērtības sajūtu, prieku, labklājību un laimes sajūtu. **Patiesums**, skaidrība ir visas izaugsmes pamatā, kad esam patiesi pret sevi, atzīstam sev savus trūkumus un patiesās vēlmes, kad necenšamies izlikties labāki vai savādāki – tādi, kādus mūs vēlas redzēt citi. Patiesumu var saukt arī par **pašapziņu**, jo tam ir vajadzīga drosmē, apzināšanās, izpratne, par to, kas es esmu un kāds es esmu. Kad esam patiesi gan pret sevi, gan pret citiem, no sirds atzīstam gan savas vēlmes, gan arī savas kļūdas. Patiesums rada sirds atvērtību, sirds skaidrību, kad patiesi vēlamies iet tālāk pa garīgo ceļu, mācīties, strādāt, ieguldīt savas pūles un darīt vislabāko, ko vien spējam. Tas noved pie **mīlestības**, kas ir cilvēka būtības un jebkura garīgā ceļa centrs. Tā nav tikai mīlestība pret savu ģimeni vai kādu atsevišķu cilvēku, tā ir mīlestība bez robežām un bez nosacījumiem. Kad cilvēks ir kā avots, kas izstaro mīlestību uz visiem un visu pastāvošo bez izņēmuma, šī mīlestība ir kā bezgalīgs gaišs starojums un tā rada laimes sajūtu, neko negaidot pretī. Mīlestība nāk no Dieva un cilvēks ir kā trauks, kuru šī mīlestība piepilda. Caur cilvēka sirdi Dieva mīlestība var starot pasaulē, tādejādi mēs esam instrumenti Dieva rokās. Caur mums Dievs darbojas, darot šo pasauli gaišāku, piepildot to ar mīlestību. Kad cilvēka domās, vārdos un darbos ir patiesums, un sirdī mīlestība, tad iestājas iekšējs **miers**, **apmierinātība** ar sevi un visu esošo. Nav vairs apstākļu, ar ko neesam apmierināti, nav vairs cilvēku, kas kaitina, nav vairs vēlmju, kas par katru cenu jāpiepilda, nav vairs baiļu, ka kaut kas izies no mūsu kontroles. Ir tikai miers un pašlaušanās. Jo mīlestība visu ir izgaismojusi. Kad cilvēks ir iekšējā mierā un mīlestības piepildīts, tad rodas vēlme dot, darīt labu citiem kā vien spējam, būt pateicīgiem par katru iespēju kādam palīdzēt. Tā ir **mīlestība rīcībā**, darbos, **pašuzupurēšanās**. Darīt labu citiem vienmēr ir dubults prieks, turklāt Dievs ir katrā cilvēkā, pat visneievērojamākajā, un, darot labu otram, mēs darām labu Dievam. Kad izdodas mīlestību realizēt savā ikdienas dzīvē, savā rīcībā, tad cilvēks var sasniegt **pašrealizāciju**, kas izpaužas kā nevardarbīga rīcība, kad pret katru cilvēku, dzīvnieku, augu, izturamies ar cieņu, labsirdību un mīlestību. Dievs ir it visā dzīvajā, un, kā mēs izturamies pret pasauli, tā arī pasaule izturas pret mums. Kā mēs izturamies pret pasauli, tā mēs izturamies pret Dievu, jo Dievs ir it visur, tādēļ viss, ko mēs darām, ir veltījums Dievam. Mums visiem vajadzētu tiekties uz to, lai **palīdzētu vienmēr, nesāpīnātu nekad**.

Grupu diskusijās apskatījām, **kas traucē mūsu garīgai attīstībai, kas traucē reaģēt pozitīvi**, kādēļ vēl neesam varējuši šīs cilvēciskās vērtības īstenot savā dzīvē?

Pārrunājām, ka daudzas mūsu negatīvās reakcijas notiek automātiski, pašiem to neapzinoties – tās izriet no mūsu priekšstatiem, kā arī no zemapziņā apslēptām pagātnes traumām. Jebkura negatīvā reakcija ir prāta radīta un tā bieži vien ir saistīta nevis ar konkrēto situāciju, bet gan ar asociācijām ar kādu notikumu pagātnē. Prāts vienmēr ir neapmierināts, kad mēs nedabūjam, ko vēlamies, kad kaut kas notiek ne tā kā iecerēts, kad cilvēki nerīkojas tā, kā mēs to gaidām. Taču, kā gan mēs paši varam zināt, kas mums patiesi ir vajadzīgs? Kad iegūstam kaut ko, kas mums agrāk ir licies ļoti vajadzīgs, izrādās, ka mums nemaz to nevajag. Kad dzīvē notiek kaut kas, kas liekas ļoti nepatīkams un sāpīgs, pēc kāda laika bieži vien rodas sajūta, ka tas ir bijis ļoti noderīgi vai ka ko vērtīgu no tā esam iemācījušies. Kādēļ gan mēs ejam pie ārsta un izmisīgi lūdzam mums palīdzēt, bet paši vēlamies ārstam norādīt, kādā veidā mūs ārstēt un kādas zāles mums izrakstīt? Vienīgais, ko mēs varam darīt, ir palauties, uzticēties. Tikai Dievam ir zināms mūsu dzīves lielais plāns un tikai Dievs var zināt, kas mums patiešām ir vajadzīgs un katru brīdi Dievs mums to dod ar vislielāko žēlsirdību un mīlestību. Un, kad mēs atrodam sevī patiesu uzticēšanos, tad mūsos pazūd visas bailes, kādas mums jebkad ir bijušas.

Otrs iemesls, kādēļ reaģējam negatīvi, ir pārdzīvojumi, ko kādreiz esam piedzīvojuši. Kad šī brīža situācija rada asociācijas ar pagātnes pārdzīvojumu, mēs vēlamies sevi pasargāt no jaunām sāpēm un rodas dusmas, nepieņemšana, agresija. Iespēja tam tikt pāri ir apzināties savas izjūtas, izprast tās, apzināties, ka šī brīža situācijai nav nekāda sakara ar pagātņi, kā arī sūtīt mīlestību visiem pagātnes notikumiem un cilvēkiem, ar kuriem šie notikumi ir saistīti, – cilvēkiem, kas ir mūsu lielākie skolotāji. Patiesībā jau neviens cilvēks apzināti nevēlas darīt otram sliktu, vienkārši katrs koncentrējas uz sevi, skata pasauli no sava skatu punkta, caur savu ego un bailēm un nodara pāri otram tikai tādēļ, ka pats ir nelaimīgs.

Vēl apzinājāmies, ka bieži garīgai attīstībai traucē slinkums vai spēcīgas vēlmes, kas pārņem visu mūsu uzmanību un koncentrēšanos. Ja tādas vēlmes rodas, tas nozīmē, ka šī pieredze vēl nav līdz galam piedzīvota, apzināta un šo mācību vēl neesam izpratuši.

Diskusiju grupā dalījāmies pieredzē par garīgo praksi. Izrādās, ja mēs ļoti stipri cenšamies, esam pret sevi prasīgi, varam iegūt tieši pretēju efektu. Ja sev iestāstām, kas mums par katru cenu jāizdara, tad ieslēdzam sevi spēcīgā prāta kontrolē, kas neļauj atbrīvoties. Ja esam ļoti orientēti uz rezultātu, nespējam ļauties pašam procesam, būt šeit un tagad. Bet tikai esot šeit un tagad, mēs spējam izjust patiesu prieku, kad mums nav nekādu gaidu, vēlmju, prasību. Tiklīdz mēs kaut ko gaidām, tā vairs nevaram izjust vienotību.

Nākamais apskatītais jautājums bija, **ko sagaidīt no savas garīgās izaugsmes?**

Jebkurš dzīves ceļš ir ar šķēršļiem, vai mēs to uztveram kā garīgo ceļu vai vienkārši kā dzīvi. Visas dzīvās būtnes, kas iemiesojas, pasaulē ienāk ar milzīgām dzīves alkām. Cilvēkam šīs dzīves alkas jācenšas pārveidot esības priekā, kurā jāieliek pateicība pret visu, jāielaiž sevī Dievišķā mīlestība. Kad sākam novērtēt to, ko Dievs mums ir devis, tad sākam patiesi izbaudīt esības prieku!

Mums būtu jāiemācās nesatraukties sarežģītās situācijās, apzināties, ka dzīve ir spēle, saprast savu lomu tajā, saprast, ka viss apkārt ir ilūzija. Jāiemācās būt šīs spēles vērotājam. Iekšējs miers un līdzsvars nozīmē pārāk daudz nesajūsmināties par patīkamo un pārāk daudz nepārdzīvot par nepatīkamo, tāpat arī pieņemt cilvēkus, piedot, izprast savas dzīves mācības. Jāiemācās arī nedarīt citiem neko tādu, ko mēs negribētu, lai mums dara; apzināties, kad esam ko tādu darījuši, apzināti dzēst savas kļūdas. Tāpat arī mūsu uzdevums ir attīrīt savu sirdi no sārņiem, no visa negatīvā, lai caur mums var starot skaista, gaiša Dievišķā mīlestība.

Vēl diskusijā dalījāties pieredzē, **kā ikdienā dzīvot nevardarbīgi?**

Brīžiem liekas, ka vardarbība ir mums visapkārt – jau no bērnības mēs tiekam audzināti sacensties, panākt savu, izcīnīt savu vietu, realizēt savus mērķus par katru cenu. Mēs tiekam audzināti piederēt kādai sabiedrības grupai, kurai ir savi mērķi un uzskati, kas konfliktē ar citām sabiedrības grupām. Un katru dienu mēs masu informācijas līdzekļos dzirdam par nežēlīgām cīņām, kas notiek starp indivīdiem un sabiedrības grupām.

Kā saglabāt sevi labvēlīgu attieksmi šādā situācijā, kā dzīvot pieņemšanā un nevardarbībā? Pirmā atbilde ir – nedrīkst būt vardarbīgs pats pret sevi! Mums, pirmkārt, jāiemācās pieņemt sevi, kādi mēs esam, gan savas gaišās, gan tumšās puses, nevainot sevi, nepārmest sev. Jāiemācās mīlēt sevi, kādi mēs esam. Mēs esam Dievišķas būtnes, brīnišķīgi savā skaistumā un pilnībā! Mums nevajag sevi vardarbīgi pārveidot – tā vietā jāieklausās savā rīcībā, jābūt brīviem savā esībā, lai mūs neierobežo priekšstatī, par to, kādiem mums jābūt, kādi nedrīkstam būt. Jo, kad mums ir stingri priekšstatī, principi, prasības pret sevi, tad mums tādi paši principi un prasības ir arī pret citiem. Ja iemācīsimies būt iecietīgi, pieņemoši un mīloši pret sevi, varēsim būt arī pieņemoši un mīloši pret citiem.

Otrā atbilde uz jautājumu, kā dzīvot nevardarbīgi, ir būt vienotībā ar Dievu. Dievs ir mīlestība un, ja mēs esam vienoti mīlestībā, tad varam saskatīt mīlestību it visā, pieņemt katru kāds viņš ir, nenosodīt. Vienotību ar Dievu palīdz sajust meditācija.

Trešā atbilde ir visu darīt ar mīlestību, pat to, kas nepatīk. Priekšstats, ka mums kaut kas nepatīk, rodas prātā, kad prāts ir satraukts, uzbudināts. Prātu var nomierināt ar mūziku, mantru dziedāšanu, meditāciju, elpošanu, vērošanu; prātu var koncentrēt uz to, kas patīk. Ja katru darbu darīsim par prieku sev un Dievam, kā veltījumu Dievam, tad būsim gandarīti, ka Dievam par prieku esam kaut ko izdarījuši – no visas sirds ziedojuši savas pūles ar visdziļāko mīlestību.

Ceturtā atbilde ir iemācīties uzņemt sliktas ziņas bezkaislīgi, bez nosodījuma pret cilvēku, kas paveicis slikto. Kāds, kurš nodarījis citam pāri, to darījis vai nu aiz bailēm par savu ego, savu pastāvēšanu vai nu aiz dusmām, jo pašam kādreiz nodarīts pāri. Šim cilvēkam neapšaubāmi vēl būs jāizpērk sava karma, vēl būs daudz pārbaudījumu un ciešanu jāpārdzīvo, lai varētu apzināties un izprast šo situāciju. Ja mums liekas, ka „mēs jau tā nekad nedarītu”, tas nozīmē, ka mēs tā jau esam darījuši kādā no iepriekšējām dzīvēm un šo pieredzi jau esam apguvuši, izpratuši, tādēļ nevēlamies to vairs piedzīvot. Varam tikai just līdzjūtību pret cilvēku, kuram šāda pieredze šobrīd jāiziet, - saprast, bet ne attaisnot.

Svarīgs moments ir apzināties savu pagātni, dzīves laikā iegūtās traumas un atbrīvot zemapziņu no pagātnē piedzīvotās vardarbības. Ja mēs to neesam izdarījuši, tad paši nesaprotam, kādēļ reaģējam uz kādu situāciju agresīvi. Ir dažādas metodes, kā to izdarīt, svarīgākais ir apzināties situāciju, sajust savas izjūtas saistībā ar to un sūtīt tai mīlestību, šo procesu veikt savienojumā ar Dievu, kad Dievišķā mīlestība var visu izgaismot un atbrīvot.

Vēl diskusijā apskatījām interesantu momentu – ja mēs pakļaujamies vardarbībai, tad mēs to piesaistām. Tātad, ja kāds pret mums izturas agresīvi un mēs reaģējam agresīvi, tad piešķiram vardarbībai spēku un tā vairojas ar milzīgu jaudu. Tāpat ir, kad dzirdam sliktas ziņas un reaģējam ar sašutumu – tā ir vardarbība vārdos. Jācenšas kontrolēt savas domas, jo no tām viss sākas. Arī reaģējot ar bailēm, mēs vairojam negatīvo un piesaistām agresiju. Dusmas un bailes ir vienas monētas divas puses, tikai dusmas ir karstas, bailes – aukstas. Vienīgais veids, kā reaģēt uz vardarbību, lai nepiešķirtu tai spēku, ir bezkaislīgi – bez emocijām, ar pilnu pašjāvību uz Dievu.

Pēc grupu diskusijām katram bija iespēja doties **noslēpumainā sevis izzināšanas ceļojumā** cauri parkam. Pats stāsts par to, kā šī vieta radusies, ir ļoti noslēpumains. Parka saimniece Elvita Rudzāte stāsta, ka vīzijā redzējusi šeit staigājam vīrus garos, baltos apmetņos ar nūjām un sapratusi, ka tie ir viedie cilvēki no senatnes. Un, kad Elvita iecerējusi šeit izveidot vides objektus, virkne noslēpumainu notikumu un pati daba parādījusi priekšā, kādiem tiem jābūt.

Parkā ir Sevis izzināšanas labirints, kurā mums bija iespēja apzināties savas vērtības, kuras mūsos ir un kuras mēs vēlētos sevī vairo, tāpat arī apzināties rakstura īpašības, kas kavē garīgo attīstību un sevis pilnveidošanu. Tālāk zem gleznainu egļu zariem ir krēsls ar „Dieva roku”, kurā varam ielikt visu, no kā vēlamies atbrīvoties. Balta laiva, pildīta ar ziediem, aiznesīs pasaulē mūsu cerības, mūsu svētākos sirds lūgumus. Nonākot Atbrīvošanas baznīcā, elpa aizraujas no noslēpumainās ainas. Paparžu ieskausti zem lielu koku zariem paceļas balti Dievu krēsli, kuros iegravētas senlatviešu zīmes. Ir sajūta, ka no krēsliem izstaro gaismu. Aizverot acis, te var sastapt Dievu, Laimu, Māru, Pērkonu, Ūsiņu, Jumi, Dieva dēlus un Saules meitas, kas sapulcējušies šajā skaistajā vietā, lai liktu mūsu tālāko mūžu. Pēc tam, kad bija izdevies sajūst šīs vietas visaptverošo mieru un spēku, tālāk pa noslēpumainu taciņu, kurai pāri pārlietušās papardes, varēja doties uz Apskaidrības pussaliņu, kuru no visām pusēm ietver ezera ūdeņi. Katrā no šīm spēka vietām mūs gaidīja uz lapiņām rakstīti citāti, no kuriem katram izdevās izvilkt sev visatbilstošāko.





Brīnumaino ceļojumu pie sevis vakarā noslēdza badžanu un tautasdziesmu dziedājumi un mūsu lietuviešu drauga Fjodora aizrautīgā ģitārspēle.



Vēl jāpiebilst, ka arī bērni Vispārcilvēcisko vērtību dienu pavadīja aizraujoši – bija gan rotaļas Elvitas iekārtotajā bērnu fiziskās un garīgās attīstības laukumā, gan sporta spēles, gan arī tapa brīnišķīgi zīmējumi par tēmām: Dievu galds, Puķu galds un Sirds dzīves uzvijs.



Paldies Sevis izzināšanas un harmonizēšanas parka saimniecei Elvitai Rudzātei par sirsnīgo uzņemšanu, par garšīgo zupu un par to, ka mums ir šāda brīnišķīga vieta, kurā katrs varam nonākt mazliet tuvāk pie sevis paša!