



**MIHAILS MOŠENKOVS** – Latvijas Holistiskās medicīnas un naturopātijas asociācijas Reiki sekcijas priekšsēdētājs, skolotājs-meistars.

# Ticība un sabiedrība

Otrā mācību stunda pie MIHAILA MOŠENKOVA.  
Lasāma un pārdomājama mēneša garumā.

“Viss šajā pasaulē ir sācies ilgi pirms cilvēka acis pirmo reizi ieraudzīja gaismu: jūra un okeāns, kalni un ielejas, zeme un saule, puķes un koki, akmeņi un smiltis – viss jau bija iemantojis savu nebeidzamo dievišķo izpausmi. Arī dvēsele, pirms izvēlējās, kuru zemes sievieti saukt par māti, bija piedzīvojis savas iepriekšējās izpausmes. Kas es esmu? Kāpēc esmu šeit ieradies? Cik ilga būs mana Zemes dzīves skola? Kāda ir mana būtība?”

Katrai dvēselei, šajā pasaulē ierodoties, ir veicams savs uzdevums. Vai ir iespēja to uzmināt dzīves laikā vai, tikai aizejot, – stāvot uz atgriešanās sliekšņa, kad Dievišķais liks tevi svaru kausos un vētīs dzīves graudus no pelavām? Es nezinu... Es zinu vienu: gribu savu būtību piepildīt.”

Fragments no  
Mihaila Mošenkova dienasgrāmatas *21 diena Kuramā*.

**Valda Grauduma:**

*Mihail, mēnesis pagājis. Turpinām mācību.*

*Tā tad – iepriekš centāmieš noskaidrot, kas ir TICĪBA. Secinājām, ka tā ir cilvēka garīgā būtība, dvēseles stāvoklis, ko izjutuši ir visi. Pat tikko pasaulē laists cilvēciņš jau tic – tic mātei un tēvam. Tad skolotājam. Tad par neapstrīdamu patiesību pieņem draugu teikto. Tic tam, ko rāda kinofilmās, tam, ko stāsta sveši ļaudis. Tic reliģijas mācībām. Un visbeidzot – tic konkrētam cilvēkam, ko izraudzījies par savu skolotāju, ceļvedi un sargātāju...*

*Vai arī – neticam nekam.*

*Un te nu aizsākas mūsu otrā mācību stunda.*

**Mihails Mošenkovs:**

sāksim ar nosacīti vienkāršāko – ticību un reliģiju.

Nekādi nevaru teikt, ka esmu speciālists reliģiju jautājumos, taču man ir bagāta personīgā pieredze, kas saistīta ar reliģijām.

Par savējo uzskatu pareizticību, kaut arī zināmu laiku esmu aizrāvis arī ar budismu un pie mums vēl maz pazīstamo sūfismu. Visās reliģijās esmu saskāries ar vienu un to pašu mūžīgo tēmu – ideju par Dievu, taču katrā reliģijā Dievs izskatās savādāk. Man šķiet, ka liela nozīme ir personības attīstībai, jo ticīgs kultūras cilvēks kaut mazliet interesējas arī par citām ticībām un ierauga, ka tajās viņa ierastā Dieva tēla nav. Viņš ir pavisam savādāks! Šī atklāsmē vienmēr paplašina cilvēka redzesloku. Mazizglītotajam visbiežāk ticība ir tas, ko viņam stāsta – tas viņa Dievs, bet par cita eksistenci nemaz viņam nezina un, ja tomēr uzzina, tad nobīstas. Piemēram, ja kristietim parāda budistu vai hinduistu dievības, tās var likties šausminošas, kaut arī tām ir dziļi filozofiska jēga.

Ir kāda brīnišķīga leģenda par Ganešu – cilvēku ar ziloņa galvu, tomēr kristietim tā var šķist nepieņemama. Kā gan var pielūgt pusdievu, pusdzīvnieku! Un tomēr – pasaulē dzīvo miljoniem, ja ne miljardiem ļaužu, kuri šo dievību pielūdz. Gribu uzsvērt, ka šobrīd pastāv daudz priekšstatu par Dievu un ticību. Un tie allaž ir saistīti ar valstu kultūru un vēsturi.

Protams, reliģijas visas nav vienādi senas. Var jau teikt: “Nu, ko nu jūs, jūs reliģija ir pavisam jauna, bet mūsējā...” Tomēr šāds ceļš nekur neved, jo galu galā, salīdzinot ķīnieti un latvieti, mēs, protams, redzam zināmas tīri cilvēciskas līdzības, taču ir ārkārtīgi daudz atšķirīgā, kļūst skaidrs, ka vienojošu šo tautu reliģijas atrast ir grūti.

Nesen redzēju kādu labu filmu, kurā, viens no tās varoņiem, runājot par reliģijas tēmām, sauca vārdā daudzas bijušo laiku dievības. Un tad es sapratu, ka tos reiz pielūguši miljoniem cilvēku, bet nākušas jaunas vēsmas un citas interpretācijas. Acīmredzot tie ļaudis vai nu kaut ko īsti nebija sapratuši, vai bija maldināti, jo, ja reiz



viņu dievības bijušas patiesas, kāpēc lai tās nebūtu saglabājušās arī mūsdienu pasaulē?

Mēs redzam, ka reliģijā ir ļoti daudz pretrunu. Es uzskatu, ka pretrunas, tā vietā lai vienotu, cilvēkus šķir un dala. Manuprāt, Radītājs, Dievs ir mūsu ierobežotajā apziņā neaprakstāma būtne, kas pieder visiem. Savu iekšējo pasauli nodalām: mana ģimene, mans ciems, mana valsts u. tml. Ja kaut kas atšķiras no mums pierastā, sakām: "Nesaprotu, ko viņš tur dara. Var jau būt, ka tas ir interesanti, bet ārkārtīgi sarežģīti. Es labāk turos pie savām lietām." Tas pats notiek reliģijā. Kādā kultūrā cilvēks dzimis, tādā arī savā domāšanā paliek. Ja mēs būtu dzimuši musulmaņu zemē, tad šobrīd runātu par musulmanismu, taču esam nākuši no kristiešu kultūras un tā mums ir daudz tuvāka, pazīstamāka. Tajā pašā laikā labi saprotam, par ko ir runa. Ja bērnu mazotnē pārvieto citā kultūrā ar citu vēsturi, viņš apgūst attiecīgo dzīvesveidu un kultūru. Tāpēc rodas vienkāršs secinājums: pasaule ir atšķirīga atkarībā no tā, kur cilvēks dzimis, kas ir viņa vecāki, kāda apkārtnē kultūra un vide. Tā tas būtu no reliģijas viedokļa, bet vai nešķiet tā kā pārāk vienkārši?

**– Liekas gan, jo cilvēki mēdz ticību mainīt.**

– Jā. Nesen kāda audzēkne man atsūtīja ziņu, ka pāries no katolicisma pareizticībā. Gribēju zināt iemeslu, jo tas nozīmē mainīt egregoru. Izrādījās, ka viņai pareizticība šķiet svinīgāka, katolicisms esot "sausāks". "Bet kāpēc tu to dari? Varbūt esi pazaudējusi Dievu?" Neesot gan. Nu tad – kāpēc? Patiesībā atbilde ir vienkārša: cilvēks savā dzīvē kaut ko maina tad, kad esošais viņu vairs neapmierina. Bet vai tad mūsu Dievs būtu kļuvis sliktāks? No garīgā viedokļa izrādās, ka Dievs, kuram ticējām, vairs neapmierina, taču Dievs ir cilvēkā pašā. Tie, kuri radīja pasaules uzskatu un reliģiju pamatus, bija dažādi, un vēsturisko laikmetu gaitā veidojās dažādas globālu ideju kopienas, kurās ietilpa dažādas valstis. Viņu uzdevums bija parādīt Dieva tēlu atšķirīgu no citiem. Tāpēc arī, piemēram, kristietībā ir tik daudz novirzienu ar atšķirīgām formām, rituāliem un kultūras pamatiem. Tā kā runājam par garīgo aspektu, gribu teikt, ka reliģisko pasaules uzskatu atšķirības pakāpeniski zaudēs savu nozīmību. Un mani tas priecē. Paraugieties, kas šobrīd notiek! Rietumu un austrumu kristietība. Biju pārsteigts uzzināt, ka Amerikas pareizticīgo baznīca un Krievijas pareizticīgo baznīca ilgus gadus bijušas nedraudzīgās attiecībās un tikai pirms dažiem gadiem mainījušas savu attieksmi un apvienojušas. Te atkal redzam, ko nozīmē cilvēks. Dod, Dievs, lai Jaudis, kas pieder dažādām konfesijām, mācītos draudzēties un sadarboties, saglabājot savu autonomiju. Pirms kāda laiciņa manā skolā bija tāds simbolisks altāris, uz kura atradās visu planētas būtiskāko reliģiju simboli, tomēr pārsvārā kristiešu.

Reiz ciemos bija atbraukuši budistu mūki un viņi bez mazākās aiztures piegāja pie altāra, lai paklanītos, kaut gan tur atradās tikai viens vieniņš budistu simbols. Pēc tam, kad es viņiem jautāju, vai ir pamanījuši, ka uz altāra atrodas dažādu reliģiju simboli, saņēmu atbildi: "Bet tur taču ir Dieva ideja!" Man tas bija neizsakāmi patīkami. Reliģiju speciālisti šos jautājumus redz savādāk, taču mana vēlēšanās ir, lai cilvēki cits citu uzlūkotu mīlestības pilnām acīm, bez dalīšanas. Nav pareizi prasīt: "Vai tu esi pareizticīgais? Nu jā, es esmu katolis..." Kad manai sievai nomira tēvs, kurš bija katolis, mēs gribējām noturēt aizlūgumu viņa dveselei pareizticīgo dievnāmā, taču mums atteica, jo viņam esot cita ticība. Tas bija ļoti sāpīgi. Esmu pareizticīgais kristietis, mana sieva ir katoliete. Vai tiešām mēs būtu kaut kādā veidā atšķirīgi? Vai mums ir atšķirīga garīgā nostāja? Nu, protams, nē! Taču struktūras, kas uztur šos reliģiskos virzienus, savu uzdevumu pilda. Pasaulei tas ir svarīgi un pelna cieņu, tomēr mums, cilvēkiem, kuri pieder pie dažādajām konfesijām, jāapvienojas. Mūsu apziņā nevajadzētu būt nekādam dalījumam pēc reliģiskās pārliecības – pareizticīgais, luterānis, katolis, budists vai jūdaists, jo Dievs taču ir viens. Ja šī ideja nonāks cilvēku apziņā, taču tas droši vien prasīs simtiem gadu, viņi apvienosies ticības kultūrā un ticēs Dievam kā nedalāmai vienībai. Šāda ticība cilvēkus saliedēs tik cieši, kā to nekad nav spējusi neviena politiskā doktrīna. Ticība Dievam ir tik globāla un tik svarīga tāpēc, ka tā ir ticība mīlestībai, dzīvei, tašnīgumam, labām savstarpējām attiecībām un mieram virs Zemes. Taču ticībai jābūt vienotai. Kaut kad jau cilvēki nonāks pie šī jautājuma sapratnes, jo, kā teikts kādā krievu parunā, – mēs visi staigājam Dieva paspārnē. Tad, no ticības viedokļa, būs izveidojusies jau gluži cita pasaules ideoloģiskā aina.

**– Bet līdz tam vēl garš ceļš ejams, jo pēdējā laikā parādās daudzas jaunas reliģijas, turklāt ļoti spēcīgas.**

– Jā, tas ir interesants jautājums un faktiski arī mūsu sarunas turpinājums. Tur, kur ir vājums, parādās arī kārdinātājs. Kad nav stabilitātes, ir vilinājumi. Kāpēc daļa cilvēku aiziet šādos ceļos?

Jūs gan izteicāties ļoti maigi – jaunas reliģijas. Mūsdienās noris ārkārtīgi strauja informācijas apmaiņa un mēs visu redzam ļoti kaismīgi. Taču kāpēc cilvēkiem nepietiek ar šīm brīnišķīgi noformulētajām un skaisti izstrādātajām reliģijām? Kāpēc? Tāpēc ka viņus kaut kas tomēr neapmierina. Gribas citādu skaidrojumu, gribas sajūst lielāku vienotību, uzmanību un rūpes. Gribas, lai ar viņiem runātu mūsdienīgā valodā.

Šodien ir milzums daudz visādu grupu, kurās ticīgajiem stāsta, ka ar viņiem strādā eņģeļi, Dieva pārstāvji. Notiek dažādas grupu meditācijas,



visām šīm grupām ir adepti – tie, kas ar šo lietu aizraujas. Kas viņus tur saista? Ja pajautātu pašiem, atbilde būtu precīzāka, bet, manuprāt, tās ir divas globālas lietas: ziņkārība un neapmierinātība ar to, ko sniedz attiecīgā reliģija. Pavērojiet, kā notiek komunikācija ar draudzi kādā no lielajām baznīcām. Mēs turp aizejam, mums tur kaut ko stāsta, mēs piedalāmies kādā rituālā, kuru visbiežāk neviens tā arī nesaprot, un par 99,9% neviens arī nekādus garīgos pārdzīvojumus neizjūt. Vienkārši – noris kaut kas pareizs un skaists, tad viss beidzas un mēs ejam prom. Bet jaunajās organizācijās vai grupās ir pamanāms katrs, runā ar katru, skaidro katram un veidojas dziļāka līmeņa attiecības, pēc kādām zemapziņā ilgojas ikviens. Un ja vēl tajā visā ir arī kaut kas ar mistisku pieskaņu... Grupu vadītāji to saprot un izmanto ticīgo alkas pēc brīnuma savu mērķu sasniegšanā. Rezultātā arī radušās milzum daudz sektu, kuras sāk manipulēt ar cilvēkiem, līdz tie vairs neapzinās notiekošo. Tā būtībā ir liela nelaime, taču aizliegt mēs nevaram, jo visam ir tiesības pastāvēt. Ja kaut kur ir tukšums, bet kaut kur citur – viss notiek, cilvēks, protams, dosies uz turieni.

#### – Kā atšķirt reliģiju no sektas?

– Labs jautājums. Filmā, kuru jau minēju, viens no ekrāna varoņiem vaicā otram: “Vai Dievs ir?” Un saņem atbildi: “Ir.” “Nē, nav.” “Kāpēc nav?” “Bet kur tad viņš ir?” Un iestājas pauze.

Ticība būtībā nozīmē pieņemt to, kam nav nepieciešami pierādījumi. Pretējā gadījumā tās ir zināšanas. Nevienai reliģijai nav simtprocentīgu pierādījumu (zinātnisku) Dieva eksistencei. Un tajā pašā laikā zinātne runā par to, ka viss, kas Visumā notiek, nevar būt nejaušs un haotisks. Tas ir tik harmonisks, sākot ar cilvēku pasauli un beidzot ar kosmisko, ka aiz tā visa kāds tomēr stāv. Bet šis “kāds”, šī ticība Dievam nav pierādāma. Tāpēc ne tradicionālajos reliģijas novirzienos, ne modernākās dievību pielūgsmes grupās simtprocentīgu pierādījumu pielūgsmes objekta eksistencei nav. Taču ticība ir kā vienās, tā otrās organizācijās, no šī viedokļa nekādu atšķirību nav. Pieņemsim, kāda sekta jau kārtīgi nostabilizējusies. Jā, arī kristietību pirmsākumos uzskatīja par sektu – kategoriski noliedza un apkaroja, nogalinot cilvēkus. Šodienas priekšstats par viena Dieva esamību nepieder nevienai konfesijai. Varbūt ar laiku šis uzskats pārtaps reliģijā? Un varbūt tā nebūs tik konservatīva, tā būs zinātniskāka, demokrātiskāka un atvērtāka, kā arī nedalis ļaudis savējos un svešos. Pieņemsim, ka vairums šo grupu tomēr neizjuks, taču teorētiski nav izslēgts, ka no tām kāda var pārāugt savas robežas, aiz kurām atrodas jau noformējušies vai vēl nenoformējušies konfesija. Būtībā esam pieskārušies intriģējošam jautājumam – cik īsti gadu ir šīm pamatticībām?

Patiesībā, no cilvēces attīstības viedokļa, visas reliģijas ir jaunas. Budismam ir vairāki tūkstoši gadu, bet kristietībai? Nupat kā taču nosvinējām 2012. gadu kopš Kristus dzimšanas. Viņš atnesa cilvēcei šo ticību. Un tikai tad uz jūdaisma pamatiem sāka veidoties šis pamatīgais kristietības novirziens. Taču cilvēces attīstības gaitā viss ir ļoti sajaukts, un, ņemot vērā, cik miljoniem gadu ilga ir šī attīstība, tas, ko izmantojam mūsdienās, nebūt nav tik sens un vēl joprojām attīstās.

#### – Kura tad ir pati senākā reliģija?

– Domāju, ka zoroastrisms.

Mūsu skola ir sadarbojusies arī ar budistu skolotājiem, un pirmais, ko jau pašā sākumā pamanīju, bija fakts, ka arī tur ir bezgala daudz virzienu un skolu, kas atšķiras gan ar tradīcijām, gan rituāliem. Ar vienu no šādiem atsevišķiem virzieniem – dzenbudismu – savulaik biju aizrāvis arī pats, jo tas ir vēl filozofiskāks. Tomēr, lai arī kā mēs neizvērstos savā šībrīža sarunā, cilvēka reliģiskā pieredze nebūt nav globāla – pastāvošās reliģijas būtībā ir jaunas.

Tur, kur notiek attīstība, ir arī pārmaiņas, tāpēc mēs iegūstam jaunas idejas, jaunus priesterus un skolotājus, kuriem atrodas sekotāji, kas grib aizrautes ar kaut ko citu. Es, piemēram, savā ikdienas enerģētiskajā un garīgajā praksē nodarbojos ar reiki. Bet mūsu skolā ir pilnīgi vienalga, kādai konfesijai cilvēks pieder – budists, kristietis, krišnaīts... Mēs visi draudzējamies un jūtamies labi cits ar citu. Ja runājam par reliģiju, tad ar interesi par norisēm un skaidrojumiem. Izrādām savstarpēju cieņu. Gadās, ka atnāk cilvēki, kuri paziņo, ka netic nekam, jo nekāda Dieva neesot, tāpēc arī nekur neejot un nekādos rituālos nepiedaloties. Jāpieņem arī šis cilvēks, jo arī viņš ir labs. Reizēm vienkārši aizmirstam, kas patiesībā esam, un tad mūs sāk dalīt, ierādāt to vai citu gara mitekli. Reizēm mēs tajā patveramies, reizēm pārvietojamies uz citu. Man ļoti gribētos, lai lasītājs būtu gatavs sastapt cilvēku, kurš kategoriski piekrit vienai ticībai, sektai vai kādam modernam novirzienam, piemēram, ticībai Visuma saprātam vai kādiem atnācējiem u. tml. Un satiekoties nesāktu ne salīdzināt, ne meklēt atšķirības un nodalīt, bet lai būtu gudrs un redzētu otru nevis kā konkrētās ticības vai koncepcijas nesēju, bet kā cilvēku ar lielo burtu – viņš ir tieši tāds pats cilvēks kā es. Mēs visi savā būtībā esam vienoti kāda augstāka spēka, sauksim to par Dievu, pārvaldībā, kurš mūs nav dalījis, nav nosūtījis uz dažādām planētām, bet uz Zemi, sacīdams, dzīvojiet, vairojieties, mīliet viens otru...

Es uzskatu, ka reliģiskie un pat garīgie uzskati ir ļoti personīgi. Tāpat kā nav pieņemts runāt ar katru par privāto dzīvi, arī ticība nav publiski vēsta. Tai jābūt dziļi iekšējai. Man tā ir vienotība ar Dievu sevī un, protams, arī ārēji, taču to neietekmē absolūti nekas – ne konfesija, ne kāds

specifisks skolotājs vai ideja, jo pretējā gadījumā mēs vienmēr atduramies pret kaut kādiem ierobežojumiem. Ja jūtu iekšēju vienotību ar Dievu, es Dievu pieņemu katrā cilvēkā, jo Dievs un visas viņa radības ir vienoti. Tādā gadījumā man ir viegli komunicēt ar jebkuru cilvēku – reliģiozu vai ateistu. Ja visi tādā virzienā domāsim, pamazām atbrīvosimies no vienas no pasaules lielākajām problēmām (kas gan Latvijai nav tik aktuāla) – no reliģiju opozīcijas, taču jums ir taisnība – tas var prasīt simtiem gadu. Mums jācenšas uz pasauli raudzīties no augsti garīga skatpunkta un ar mīlestību, saskatīt dzīves jēgu, neatdalot sevi no citiem un savus dievus no svešajiem. Tad haosa tumsība un pretrunas sāks izklist, bet cilvēki pamanīs, ka dzīvo gaismā. Un galvenais ir nevis kā Dievs sadzīvo ar mums, bet kā mēs cits ar citu.

**– Cik jauks noslēgums, bet man ir vēl viens jautājums. Jūs pieskārties egregora problēmai. Pastāstiet vēl par reliģiju un egregoru.**

– Kas īsti ir egregori? Tā ir noformulēta ideja, kas ietver ne vien koncepciju, kura aprakstīta uz papīra vai izteikta vārdos, bet ir struktūra, kas izveidojusi savu enerģētisko egregoru, kurā saplūdušas milzum daudz dažādas enerģētiskās vienības. Ir vietas, kuras tik ļoti aizlūgtas, piemēram, baznīca, kur bieži izrunā augsti garīgus vārdus un veic noteiktus garīgos rituālus, izveidojas enerģētiskā telpa, kurā šī kvalitāte izpaužas sevišķi spēcīgi.

Cilvēki, kuri kaut kam tic, pakāpeniski izveido lielu ticības egregoru. Bet nu jau mēs pārejam pie enerģētiskām substancēm. Šīs enerģētiskās struktūras (egregori) nodod tālāk attiecīgā priekšstatu spektra vibrācijas, un, jo vairāk ļaužu, jo vairāk enerģētisko formu. Tāpēc, jo spēcīgāk attīstījusies kāda reliģija, jo spēcīgāks ir tās enerģētiskais egregors. Tāpēc reizēm, lai savienotos ar egregoru, pietiek ar to, ka esi šīs grupas biedrs, ka esi veicis iesvētības rituālu.

**– Bet kā ir tad, ja es, piemēram, aizeju uz pareizticīgo baznīcu, lūdzu Dievu, nolieku svecīti? Vai tas nestrādā, ja jau es nepiederu šim egregoram?**

– Ja jūs izmantojat kaut kādu instrumentu, kas radīts un izstrādāts šajā struktūrā, tad strādā gan. Tomēr patiesi un dziļi iedarbojas tikai tad, ja enerģētiski esat šīs struktūras, šī egregora daļa. Tieši tāpēc kristietībā ir kristīšanas rituāls.

Praktiski visās reliģijās eksistē tie vai citi rituāli, kas reizēm ir ļoti personīgi, reizēm masu rituāli, kā, piemēram, budismā, taču tie visi ir iesvētīšanas rituāli. Tāpēc, ja šīs divas lietas sakrīt, – cilvēks ir šajā enerģētiskajā kultūrā un ir tajā arī iesvētīts, – viņš kļūst par šī lielā egregora daļu. Man ļoti gribētos, lai mēs kļūstam par cilvēcisku

egregoru. Lai arvien mazāk būtu to iekšējo egregoru, kas mūs sadala. Ar lielu cilvēcisko apziņu, kas pilna ar mīlestību pret Dievu, kurš mūs neapšaubāmi mīl, bet grūti mīlēt, nesāņemot arī mūsu mīlestību, ir par maz. Ir jāmil citam citu. Esmu pārliecināts, ka cilvēks nespēj mīlēt Dievu, ja viņš nemīl cilvēkus. Diemžēl visi to nesaprot. Ir daudz tādu, kas izvēlējušies kādu ticību, rūpīgi ievēro un veic tai piederošos rituālus, Dievs viņu uztverē ir ārēja parādība, bieži vien kaut kas pašiem piederošs, bet apkārtējiem cilvēkiem piešķirta otršķirīga nozīme.

Ko pēc būtības nozīmē pieņemt Radītāja ticību? Tas ir – pieņemt visus cilvēkus kā sev līdzīgus. Un no tā arī viss sākas. Tad, kad mēs savu apziņu saslēdzam ar citu cilvēku apziņu, kad sākam dzīvot pēc Mīlestības un Labā likumiem, atveras Paradīzes vārti. Kā gan citādi?

Padomājiet – kam gan tic tas, kurš met otram ar akmeni?

**– Paldies. Lai tad arī jūsu ierosinājums padomāt par akmens mešanu arī ir mājas darbs lasītājiem. Vien – par ko nākamreiz?**

– Par ticību citplanētiešiem, par ticību gariem. Tā būs saruna par to, kā nav, taču gribētos, lai būtu. Un arī par to, kā nav, bet no kā tik un tā baidos.

Un vēl – lai spēcina jūs

## MEDITĀCIJA MĪLESTĪBAI

**Ērti apsēdieties, elpojiet dziļi, mierīgi. Atslābinieties.**

**Sajūtiet sevi kā cilvēku, kas ieelpo gaisu, jūt savu ķermeni, siltumu, varbūt vēl kaut ko.**

**Lūdzu iedomāties kaut ko ļoti, ļoti labu. Kādu garīgu apveidu vai jūsu mīlošu cilvēku, kas klusējot raugās jūsos.**

**No viņa sirds uz jūsu sirdi plūst mirdzoša balta gaisma – tā arī ir viņa mīlestība pret jums. Pat ja viņu neredzat vai nespējat iztēloties, vienkārši sakiet sev, ka viss labākais, kas šajā pasaulē ir, šobrīd atrodas līdzās jums. Un mīl jūs. Varbūt sajūsit vēlēšanos pasmaidīt, jo viss, kas dzīvē ir labs, ir patīkams.**

**Iedomājieties, ka, ik reizi ieelpojot, jūs sevi uzņemat šo mīlestību un piepildāties ar to.**

**Ieelpojot sakiet sev: “Es esmu mīlestība!”, bet izelpojot iedomājieties, ka izelpojat ar visu ķermeni – gan rokām, gan kājām, gan muguru un galvu, ar katru savu šūniņu. Izelpojot sakiet: “Es mīlu!” Atkārtojiet to vairākas reizes, visu izelpas laiku.**

**Un atkal ieelpojot, sev sakiet: “Es esmu mīlestība!” un uzņemiet to sevī.**

**Izelpojot – domās aizskariet visu pasauli un sakiet visam, kam pieskārties (un tā ir visa pasaule): “Es mīlu.”**

**Sajūtiet ieelpas un izelpas vienotību un visa bezgalību.**

**Šī jūsu dvēseles ieelpa un arī izelpa nekad nebeigsies, jo jūs esat un vienmēr būsit milzīga dievišķa mīlestība, kas tieši tagad var to sev atdot un teikt: “Es zinu, man tā ir!”**

**Pavadiet šajā stāvoklī tik daudz laika, cik jums tas nepieciešams.**

**Tad dziļi, mierīgi ieelpojiet un lēni atveriet acis.**

