



Apzinātības un miera prakses ziņas

PPAP

PPAP (Nē, šoreiz tā nav tā kaitinoši lipīgā dziesma*).

Tās ir četras lietas, kurām būtu vieta ikvienā zāļu skapītī, dāmu rokassomiņā vai bikšu kabatā.

Tie ir četri produkti ar gadu simtiem, pat tūkstošiem pārbaudītu vērtību, kuri ir nepelnīti un pārāk bieži aizmirsti, bet kuru lietošana dod tūlītējus uzlabojumus.

Tie ir produkti, kuriem nav blakņu. Tie neizraisa atkarību — un, pat ja atkarība rodas, no tās nav nepieciešams atbrīvoties.

Tie ir produkti, kuriem nav lietošanas ierobežojumu. Tos droši var lietot neatkarīgi no vecuma, dzimuma, grūtniecības laikā, pirms un pēc ēšanas, no rīta un vakarā.

Tie ir produkti, kuru krājumi nav jāatjauno, jo reiz uzsākot to lietošanu, tie atjaunojas paši.

Kas ir šie patiesi maģiskie produkti?

PPAP — Piedošana, Pieņemšana, Atlaišana un Pateicība.

Piedošana

Iespējams, šis ir viens no visjaudīgākajiem produktiem. Piedošana nozīmē atteikšanos no cerībām uz labāku pagātņi. Piedošana nozīmē atteikšanos no pretenzijām. Savā ziņā piedošana darbojas līdzīgi atlaišanai, jo par parādiem mēs tieši tā sakām — atlaist parādu.



Piedošana ir pirmkārt, vajadzīga man pašam. Tā atbrīvo mani no ilgām pēc tā, ka nodarītais tiks atgriezts atpakaļ izejas pozīcijā. Ka ievainojumi nevis sadzīs, bet tiks izdzēsti. Ka laiks tiks pagriezts atpakaļ — kā viss bija kādreiz.

Lai arī mēs saprotam, ka piedošana ir atbrīvojoša un dziedinoša, tomēr reizēm piedot ir ļoti ļoti grūti. Ilgas pēc taisnības, pēc taisnīguma atjaunošanas, pēc taisnas tiesas ir pārāk spēcīgas. Mēs nepiedodam, jo vēlamies atriebties (lai arī noliedzam šo vārdu kā pārāk spēcīgu). Diemžēl nepiedošana traucē dzīvot, pirmkārt, mums pašiem. Un pēc tam arī visiem tiem, ar kuriem esam saskarsmē.

Pētījumi rāda, ka cilvēki, kuri nav piedevuši, ārstējas ilgāk un piedzīvo lielākas komplikācijas. ([video](#))

Tāpēc ir vērts piedot. Tas nav viegli, bet to var iemācīties. Ļoti labs raksts par piedošanas tēmu: "[Ja nevari kādam piedot — izlasi šo rakstu!](#)"

Pieņemšana

Pieņemšana nozīmē atzīt to, ka realitāte ir tāda, kāda tā ir. Nevis tāda, kādu es to iedomājos, sagaidu, saceros, kādu vēlētos to redzēt, kādu esmu plānojis. Kādu to man ir "solījuši".

Šeit ir kāds stāsts — kā mainās cilvēka dzīve, kad tajā ienāk pieņemšana (paldies autorei [Agnesei](#)):

"Kad notiek kas tāds, kas nebija ierakstīts manā prāta scenārijā, parasti pirmā reakcija ir neapmierinātība un domas, ka tas, kas notiek, nav labi. Daudzu gadu intensīvā darbā ar sevi, esmu jau izdresējusi prātu pēc iespējas ātrāk atcerēties un teikt sev, ka viss forši- tā tad nāk vēl labāks variants priekš manis.

Nu es jau kādu krietnu laiku šādās nepēcscenārija situācijās ieņemu sevī tādu kā kino apmeklētāja lomu, kas iekārtojas skatītāja krēslā ērti jo ērti un ar milzu ziņkāribu un aizrautību skatās to filmu tālāk: "Nu, ņu, rādi man! Aš pilnīgi vai interesanti, kā šitas viss attīstīsies līdz tam super atrisinājumam!" Grauzu popkornu, malkoju limpeni un vēroju.

Jei bogu, Dievs ir radošāks nekā mans prāts ar saviem scenārijiem! Vienmēr, 100 % vienmēr rezultāts ir apstulbinoši, fascinējoši superīgs! Tāds, ka es pēkšņi dabūju zibensspēriena cienīgu apskaidrību: "Jēēē! Tas taču ir tas, ko es kādu laiku atpakaļ prasīju, gribēju, lūdzu!"

Pārsvarā pie tām superjaudīgajām nepēcscenārija situācijām, kad gandrīz vai jumtu rauj nost un šķiet arī, ka pamats zūd zem kājām, tiek atvests realitātē



vesels vagonš ar pasūtījumiem- gan neseniem, gan seniem un jau pat piemirstiem.

Man nāk vagoniem vien, vagoniem vien. Es tik sēžu, skatos un brīnos par to ģenialitāti, KĀ Visums to dabū gatavu. Un, jo vairāk es ļaujos, lai vai kas ar notiktu, jo vairāk es noticu, ka viss ir iespējams, jo vairāk es saņemu atkal un atkal.

Tāda ļoti dīvaina, sirreāla sajūta. Kā aplis. Kā perpetum mobile. Vispār pat grūti to izskaidrot vārdos. Rodas pat it kā paātrinājums un paplašinājums vienlaicīgi. Oi... Interesanti. Ļoti, ļoti interesanti.

Paldies par uzmanību!

Eju skatīties tālāk savu superfilmu.”

Atlaišana

Atlaišana, pazīstama arī ar nosaukumu “nepieķeršanās” ir sevis atbrīvošana no tā, kas nav. No neīstā, no izdomātā. No pagājušā. Atlaižam lietas, notikumus, plānus. Atlaižam cilvēkus, kas aiziet no mūsu dzīves. Atlaižam idejas, kuras neīstenojas. Visas idejas — par sevi (kādam man būtu jābūt), par pasauli (kādam tai būtu jābūt), par citiem (kā viņiem būtu jārikojas). Kas paliek? Paliek tas, ko nevar atlaist — tas, kas patiesi ir. Jo īsto atlaist nav iespējams.

Par atlaišanu esmu jau rakstījis — “[Atbrīvojoties no pieķeršanās](#)” un “[Atlaišana](#)”. Bet joprojām — ejot gadiem redzu, ka to var mācīties vēl un vēl, un vēl.



Pateicība

Mēs ļoti bieži uzskatām, ka mums viss pienākas. Ka pasaulei ir pienākums mums sniegt dažādus labumus, pakalpojumus, priekšrocības. Ka pasaulei ir jārāda pret mums īpaša attieksme. Un ja tās nav, tad dusmojamies — uz Likteni, Karmu, vecākiem, Dievu, valsti, dzīvesbiedru.

Tai pašā laikā pateicība ir viena no elementārākajām lietām, kuru varam izmantot, lai mainītu savu dzīvi. Var teikt,



ka piedošana ir visvienkāršākā garīgā prakse. Jo jau maziem bērniem ir iemācīts teikt šo “paldies”. Esot pieauguši, mēs bērniībā iemācīto “pateikšanos” varam pacelt jaunā — pateicības līmenī un pilnībā izbaudīt tās augļus.

Meistars Ekharts reiz ir teicis — “Ja *“paldies”* būs vienīgā lūgšana ko teiksi savā mūžā, arī ar to būs pietiekoši.” To pašu mazliet izvērstāk stāsta arī Skolotājs Mooji ([video](#))

Pateicības efekts ir ne tikai ezoterisks. Pateicības iedarbība ir pētīta zinātniski. Vairāk kā 40 pētījumu apkopojumā ir aprakstīts [31. ieguvums, kurus dod pateicība](#). Rakstā ir arī daži vienkārši padomi, kā praktizēt pateicību.

Kā iegūt šos superproduktus?

Visus četrus brīnišķīgos produktus iegūt savā īpašumā ir pavisam vienkārši. To var iemācīties un to var izdarīt ikviens.

Viens no veidiem — apzinātības prakse. Vairāk par to uzzināt var piedaloties [astoņu nodarbību apzinātības kursā](#), kas sāksies decembra vidū. Protams, tas nav vienīgais. Bet pat tad, ja tikai šīs vēstules izlasīšanas rezultātā vien Jūsu dzīvē būs vairāk pateicības, piedošanas, pieņemšanas un atlaišanas, tā nebūs velti uzrakstīta.



Jā, es ņemšu šo!



Šo, lūdzu arī.



Acīmredzot, šo arī.



Jā. Pilnu komplektu, lūdzu!



Audio ieraksti.

Pēc ilgstoša daudzu cilvēku lūguma beidzot esmu ierakstījis dažas audio meditācijas — vienkārši, 5-10 minūšu vadīti meditācijas vingrinājumi.

Vai arī — ja vārds “meditācija” šķiet nesaprotams vai sarežģīts, šos var uzskatīt vienkārši par elpošanas un uzmanības vingrinājumiem, par psihes treniņu.

Visi vingrinājumi ir brīvi no jebkādas reliģijas vai ideoloģijas un ir vērsti uz mūsu tiešo, fizisko pieredzi. Tie ir piemēroti ikvienam cilvēkam. Droši klausies un dalies ar citiem!

Apzinātības 8 nodarbību kurss

Tuvākais astoņu nodarbību apzinātības kurss sāksies decembra vidū — 13. un 14. decembrī un tas ilgs līdz februāra vidum.

Nodarbību laikā bez Piedošanas, Pieņemšanas, Atlaišanas un Pateicības tiks aplūkotas arī citas tēmas: attieksme un emocijas, gribasspēks un stress, laime, mentālā higiēna — viss caur apzinātības prizmu.

Klausītājiem ir iespēja izvēlēties rīta, dienas vai vakara grupu. Pēc katras nodarbības klausītāji saņems rakstisku konspektu. Vietu skaits grupās ir ierobežots un pieteikšanās jau ir sākusies.

Lai uzzinātu vairāk vai pieteiktos kursam, raugies šeit!

Lai jauka un klusa šī gada nogale un lai mīlestība sirdī un visapkārt!



Ja tomēr vēlies dzirdēt to kaitīgi lipinošo PPAP dziesmiņu, tad [te ir video](#) (bet esi brīdināts — tā tiešām IR kaitinoša un lipīga!)

Apzinātības un miera prakse

Miera iela 61, Rīga, LV1001

29213238

aumprakse.lv

