

Igors Kudrjavcevs

PRIEKA SPĒKS



ZVAIGZNE ABC

615.85 (035)
Ku 133

Igors Kudrjavcevs
PRIEKA SPĒKS

No krievu valodas tulkojusi *Margita Krasnā*
Aigara Truhina dizains un ilustrācijas
Vāka noformējumam izmantota fotogrāfija www.storyblock.com/VictoriaVitkovska

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *VIJA KILBLOKA*
Redaktore *Oļesja Burkevica*
Projekta vadītāja *Meldra Bērziņa*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
Red. nr. R-370.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs, kura sagatavošanā ieguldīts liels radošais darbs un finanšu līdzekļi. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Igors Kudrjavcevs, 2018
© Margita Krasnā, tulkojums latviešu valodā, 2018
© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums latviešu valodā,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2018
ISBN 978-9934-0-7487-5



<i>Esiet sveicināti!</i>	7
1. nodaļa. Saņemiet Prieka Spēku, kas tieši šajā brīdī plūst pie jums	9
Laiemes hormoni.....	10
2. nodaļa. Lasiet un gūstiet enerģiju	19
Tā var un vajag mācīties	23
Lūgšana.....	24
3. nodaļa. Elpot, lai dzīvotu. Un mazliet ēst	31
Elpošana	31
Dzīvība un spēks	31
No Ķīnas medicīnas avotiem.....	34
Atslābināšanās “Nomest nogurumu”	37
Ēst pareizi.....	43
4. nodaļa. Veselums: spēka un prieka avots	47
Smadzeņu spēks	51
No Ķīnas medicīnas avotiem	52
5. nodaļa. Dzīvības avots jūsu sirdī	59
6. nodaļa. Smaida spēks	67
Vingrojums “Desmit smaidi”	67
“Iekšējais smaids”	69
7. nodaļa. Saulīte miesai un dvēselei	77
8. nodaļa. Enerģija nākotnes stiprināšanai un pagātnes labošanai	83
Stiprinām nākotni.....	84
Mainām pagātnei.....	86

9. nodaļa. Pašhipnoze: radoša, dziednieciska un vienkārši patīkama	93
Pašhipnoze pēc Betijas Eriksones metodes.	
Iegremdēšanās	93
Darbības soli pa solim.....	94
Iegremdēšanās tehnika “1 – 2 – 3 – daudz”	98
Kā ar to strādāt.....	102
10. nodaļa. Brīnumainais pieskāriens	107
Mūsu rokas radītas Priekam.....	108
No Ķīnas medicīnas avotiem.....	110
Tehnika “Brīnumainais pieskāriens”	113
11. nodaļa. Prieka enkurs. Piecas labas lietas	119
Kā smadzenes mātās	120
No Ķīnas medicīnas avotiem.....	124
Prieka enkurs.....	125
Spēka enkurs vai Mīlestības enkurs.....	128
Tehnika “Piecas labas lietas”	130
12. nodaļa. Lai pasaule jums palīdz	133
Enkuru apvienošana	136
Acis un sienas jeb “Trīs – viens”.....	136
Darba vieta kā spēka vieta.....	139
Vienkārši kinestētiskie enkuri	143
Nobeigums	145
Pirmais pielikums. Tehnika “LDV formula”	147
Vēl par LDV metodi.....	149
Daži apgalvo, ka tā nav taisnība!	150
Otrais pielikums. Vingrojumi Zemes enerģijas stiprināšanai	152
Stāvēt straumē	152
Savienojieties ar Debesīm un Zemi.....	154
Debesu un Zemes enerģiju līdzsvars	157



ESIET SVEICINĀTI!

Šī ir jau ceturtnā grāmata sērijā “Saules ceļš”. Grāmatā stāstīts gan par cildeno, gan ikdienišķo. Par Debesīm un Zemi. Par Radītāju un ikdienas dzīves ritējumu. Par transcendentālo imanentajā, ja vēlaties. Par brīnišķīgu praksi, kuru pielietojot Debesu Spēks mums palīdz ikdienas darbos un dzīve pārvēršas vienā lielā brīnumā. Jā, tas ir tik vienkārši. Daudzi cilvēki ir pieraduši domāt, ka saikne ar Dievu jeb Augstāko Spēku iespējama tikai noteiktās vietās, piemēram, baznīcās un klosteros, un praktizē sazināšanos ar Viņu vien atsevišķos laikposmos vai arī meklē glābiņu pie Viņa, tikai ja radušās problēmas vai nomāc slimība. Tas nav pareizi. Pareizāk būtu vienmēr aicināt palīgā Spēku no Debesīm un darboties kopā ik brīdi. Tikai tad viss uz Zemes sāks mainīties. Tā ir jādara. Un ar Prieku. Lūk, par to ir mana jaunā grāmata.

Viss tajā rakstītais, protams, ir pārbaudīts praksē. Gan pats to esmu darījis, gan arī tie, kas ir nākuši un joprojām nāk pie manis pēc palīdzības vai atbildes uz kādu viņiem svarīgu jautājumu. Viss darbojas. Tomēr par to jums jāpārlicinās pašiem! Centos rakstīt tā, lai būtu vienkārši un saprotami. Šķiet, izdevās.

Varbūt jūs iedvesmos šajā grāmatā izklāstītie atgadījumi no dzīves. Visi šie stāsti ir patiesi. Lai gan stāstītāju vārdi nav minēti un dažviet varbūt nedaudz pielabots viņu izteiksmes veids, tas viss ir patiesība.



SAŅEMIET PRIEKA SPĒKU, KAS TIEŠI ŠAJĀ BRĪDĪ PLŪST PIE JUMS

Sveicināti! Tā kā esat atvēruši šo grāmatu, jūs noteikti būsiet sveiki un veseli! Visas manas grāmatas veltītas veselības tēmai, arī šī. Tikai smelieties no tās pēc iespējas vairāk. Ņemiet visu, kas tajā piedāvāts. Tad būs veselība gan jums, gan cilvēkiem, kuri jūs mīl. No sirds jums to novēlu!

Jums jau ir Rāmums un Miers. Jums ir Dzīvības Spēks un Dziedinošā Enerģija. Tagad jūsos iemājos Prieks un Laime. Parasti prieks ir vien īss mirklis. Ja prieks ir pastāvīgs vai prieka mirkli prognozējami atkārtojas, rodas Laime. Re, cik vienkārši tas ir!

Pārmaiņas notiek uz labu. Un tās sākas šajā pašā brīdī. Uzreiz. Patiešām. Un pārmaiņu būs vēl vairāk. Tikai ņemiet visu, kas ir šajā grāmatā. Lasiet to, strādājiet ar to. Ļaujiet man ar šo lappušu starpniecību palīdzēt jums mainīties uz labo pusi. Pats esmu izbaudījis tādas pārmaiņas. Tās ir lieliskas! Novēlu arī jums tās izjust! Un tagad sāksim.

Šī grāmata sniegs jums labas enerģijas lādiņu un iemācīs daudz noderīga. Jūs *pratīsiet paveikt* daudz ko labu. Jo mūs maina tieši prasmes un iemaņas, nevis teorētiskas zināšanas. Uzzināt kaut ko jaunu var būt interesanti, tomēr pārmaiņas veicinās tikai tādas zināšanas, kuras tiek praktiski izmantotas. Jūs taču atceraties Senās Romas vēsturi, vai ne? Bet vai šīs zināšanas kaut kādā veidā jums palīdz labi justies un veikt savus ikdienas pienākumus? Nepalīdz. Taču, izraugoties no vēstures annālēm, piemēram, vienu sakāmvārdu un saprātīgi izmantojot to dzīvē, jūs varat būtiski uzlabot savu veselību. “*Ubi nil valet, ibi nil velis*”

jeb “kur neko nevari darīt, tur neko nedrīksti gribēt”. To vienmēr paturot prātā, mēs atbrīvosimies no veselas gūzmas nevajadzīgu darbu un darbiņu. Ja kaut ko nav iespējams mainīt, nevajag tam tērēt laiku. Un tas ir tikai viens piemērs.

Darbojieties! Nelasiet tāpat vien, bet rīkojieties! Saņemiet Prieka Spēku, kas atklājas šajā grāmatā.

Prieka spēks... Priekam ir spēks. Tam piemīt gaisma, jautrība un arī spēks. Kāds varbūt jautās, vai tā mēdz būt. Jā, tā ir jābūt! Un mēs jau ejam pretī šim spēkam – gaišajam, jautrajam spēkam, Prieka Spēkam.

Ir ļaudis, kuri apgalvo, ka cilvēkiem esot vajadzīgas ciešanas, tās attīrot, padarot labākus. Teikšu tā: ne visus. Dažus attīra, savukārt citus padara ļaunus. Turklāt pilnīgi noteikti nevienam nenāk par labu ciešanas, kuras cilvēks sev sagādā pats, gandrīz vai uzprasās uz tām. Ja Dievs jums sūta ciešanas, uzņemiet tās mierīgi, savaldīgi un izdzīvojiet situāciju. Tā jūs norūdīs. Šajā grāmatā mēs tam vēl pievērsīsimies. Pastrādāsim ar sāpēm, depresiju, iemācīsimies remdēt grūtsirdību...

Bet, ja jums ir dāvāts gaišs prieks un laime, izbaudiet tos, dzīvojiet radoši, dalieties ar citiem, izplatiet ap sevi Prieka Spēku. Tas piesaista Dievišķo Enerģiju, kura dara pasauli labāku.

Laires hormoni

Cilvēks ir radīts priekam. To apliecina anatomija un fizioloģija. Ja izjūtam prieku, tas nozīmē, ka mūsu asinīs ir tā sauktie “laires hormoni”. Šādu hormonu ir daudz, taču no publikācijām presē un internetā mēs labāk pazīstam endorfīnus un serotonīnu. Mūsdienās internetā itin viegli var atrast diezgan daudz informācijas par šīm vielām. Sniegšu tikai īsu pārskatu, lai jūs neapmaldītos globālajā tīmeklī, kurš piedāvā daudz atšķirīgas informācijas. Ak vai, cik atšķirīgas...

Starp citu, paskaidrošu, kāpēc es “laires hormonus” ieliku pēdiņās. Tāpēc, ka patiesībā par hormoniem uzskatāmas ne

visas turpmāk minētās vielas. Hormonu molekulas iedarbojas uz receptoriem tiešā veidā, izraisot vajadzīgo efektu, bet šeit nosauktajām vielām ir atšķirīgi iedarbības mehānismi. Tomēr apzīmējums “laimes hormoni” ir ļoti izplatīts, daudzi to zina un plaši izmanto, tādēļ turpmāk tekstā to lietošu bez pēdiņām.

Es nepretendēju uz neirozinātnes atklājumu pilnīgu un visaptverošu izklāstu. Šajā jomā eksistē daudz dažādu versiju un hipotēžu. Es tikai īsi pieskaršos šim jautājumam, lai sniegtu vajadzīgo ievirzi un parādītu atšķirības. Turklāt laimes hormoniem piemīt ne mazums citu īpašību, kuras te neaplūkošu. Koncentrēsim visu uzmanību uz sajūtām.

Eksistē speciāli receptori – jutīgas šūnas vai šūnu daļas, kas ir īpaši pielāgotas šo vielu uztveršanai. Vienīgi šie receptori, tiklīdz tiem pieskaras molekulas, spēj dāvēt mums patīkamas sajūtas. Tādu receptoru ir daudz, un tie izvietoti pa visu organismu. Tātad varam izdarīt secinājumu, ka esam radīti Priekam.

Pie laimes hormoniem parasti pieskaita turpmāk minētās vielas.

Dopamīns (vai dofamīns). Tā radītais efekts ir prieks par mērķa sasniegšanu. Organisms šo vielu izstrādā kā balvu, bet ne jau tikai veiktā ceļa beigās. Ja cilvēks izraugās reāli sasniezamu mērķi un skaidri apzinās, ka ir spējīgs to sasniegt, viņa organismā izdalās dopamīns. Lēmuma pieņemšana, kad izkristalizējas izpratne par mērķa sasniegšanas veidu, arī dod dopamīna porciju. Dažkārt mēs šaubas, vai izvēlētais mērķis ir īstais. Tādos gadījumos sāk darboties intuīcija, un kā apstiprinājums tās darbībai organismā atkal nonāk dopamīna deva. Arī ēdiens un sekss var apgādāt ar dopamīnu. Tomēr cilvēks ir radīts IZAUGSMEI, tādēļ daudziem ar gardu maltīti un fizisko mīlestību vien ir par maz. Vajadzīga attīstība. Vajadzīgi sasniegumi.

Kāds ir teicis, ka dzīves kvalitāti nosaka daudzas mazas uzvaras. Tieši to var attiecināt uz dopamīnu. Izvēlieties reālus mērķus, sasniedziet tos, un Prieks neliks sevi gaidīt. Mūžīgi vilcinoties un daudz ko atliekot uz nenoteiktu, vēlāku laiku, prieku iemantot neizdosies. (Lai gan... Bet par to nedaudz vēlāk.)

Viegli atcerēties: angļu valodā vārdiem *DOPhamine* un *DOne* (gatavs; darīts) ir vienāda pirmā zilbe.

Oksitocīns jeb “sociālais” hormons. Tā radītais efekts ir laba pašsajūta, cilvēkam atrodoties starp sev līdzīgajiem. Uzticēšanās. Komforts. Attiecības.

Tam ir divpusēja iedarbība. Ja organismā pietiek oksitocīna, cilvēks sabiedrībā jūtas labi. Ja sabiedrība ir draudzīga, cilvēka organismā izdalās vairāk oksitocīna.

Vēl kāds būtisks aspekts: īpaši aktīvi oksitocīna izstrāde noris fiziska kontakta laikā. Turklāt ne jau šāda tāda. Vajadzīgs maigs, pozitīvs kontakts. Pieskāriens, glāsts, sadošanās rokās, skūpstis – lūks, īstie oksitocīna stimulatori. Oksitocīns izdalās arī dzimumakta laikā, it īpaši, ja tiek sasniegts orgasms (šķiet, tādā gadījumā izdalās visi laimes hormoni). Daļai cilvēku dzimumakts pat nav nepieciešams, jo pilnīgi pietiek ar maigiem apskāvieniem un glāstiem – dažkārt neparastiem –, lai organismā ieplūstu oksitocīna deva un reizē arī mazliet dopamīna un endorfīnu (par tiem parunāsim pēc brīža). Un rezultātā – Prieks!

Viegli atcerēties: oksitocīns ir saistīts ar lielo “O!”.

Serotonīns ir atbildīgs par garastāvokļa uzlabošanos, kustību aktivitāti un vēlmi izzināt pasauli. Tam ir nozīmīga loma emocionālās stabilitātes nodrošināšanā. Ja organismā ir maz serotonīna, jebkuršniecīgākais iemesls cilvēkam var radīt spēcīgu stresu un viņš būs gatavs no mušas izpūst ziloni.

Serotonīns ir cieši saistīts arī ar tādām jūtām kā cieņa. Gan pats cilvēks apzinās, ka viņu ciena, gan sabiedrība izjūt pret šo cilvēku cieņu. Iespējams, tas notiek tāpēc, ka cilvēks ir emocionāli noturīgs, aktīvs un labā noskaņojumā. (Starp citu, serotonīna apmaiņu stimulē alkohols. Un šādā kontekstā jautājums “Vai tu mani cieni?”, kuru dažkārt uzdod iedzēruši cilvēki, vairs nešķiet tik aplams, jo alkohola ietekmē serotonīna līmenis sākumā strauji paaugstinās, bet pēc tam strauji krītas.)

Viegli atcerēties: serotonīns – stresa likvidators.

Starp citu, serotonīna līmenis ir atkarīgs no triptofāna, un šo aminoskābi satur tādi pārtikas produkti kā – iegaumējiet! – maize, banāni, tumšā šokolāde un citi. Zems serotonīna līmenis organismā var veicināt depresijas attīstību.

Endorfīni un enkefalīni. Tie ir dažādi, taču ar ļoti līdzīgu iedarbību, tādēļ aplūkosim tos reizē.

Asinīs esošie endorfīni mazina sāpju sajūtu un ievērojami samazina stresu. Endorfīniem piemīt arī pretšoka iedarbība. Taču plaši pazīstamas šīs vielas kļuva citas īpašības dēļ: endorfīni spēj radīt prieka sajūtu. Mediķi to dēvē par eiforiju, t. i., ar ārējiem faktoriem nesaistītu liksmību, prieku. Tā tam arī jābūt – prieka avots atrodas mūsos, un ideālā gadījumā mēs neesam atkarīgi no ārējiem apstākļiem. Līdzīga iedarbība ir narkotikām – morfijam (no tā cēlies arī nosaukums: endogēnie, t. i., iekšējie, morfīni = endorfīni) un tā ļauni viltīgajam vecākajam brālim heroīnam. Taču nekādas narkotikas mums nav vajadzīgas. Mūsu organisms visu nepieciešamo saražo pats. Tieši par to stāstīts šajā grāmatā. Endorfīni palīdz regulēt daudzas organisma funkcijas – sirdsdarbību, asinsvadu funkcijas, gremošanu, elpošanu u. c. Tiem ir sava loma arī dopamīna, serotonīna un adrenalīna līmeņa regulēšanā. Visu šo iemeslu dēļ endorfīni ir ļoti svarīgi, tāpēc daudzas šajā grāmatā aplūkotās metodes pirmām kārtām veltītas endorfīniem un enkefalīniem.

Viegli atcerēties: endorfīni – eiforija.

Endogēnie kanabinoīdi. Vai ir dzirdēts tāds nosaukums? *Cannabis* tulkojumā no latīņu valodas nozīmē “kaņepes”. Nujā – zālīte, marihuāna, anaša... Tātad šīs vielas iedarbības ziņā līdzinās kaņepju alkaloīdiem, tikai tās ir endogēnas – tādas, kas veidojas organismā.

Vispazīstamākā no šīm vielām ir anandamīds, kura nosaukums cēlies no sanskrita: *ananda* – svētlaieme, ideālā laime. Šie vārdi precīzi apraksta tā izraisīto efektu. Līdztekus radītajam svētlaiemes stāvoklim anandamīds lieliski regulē sirdsdarbību, arī paplašina koronāros asinsvadus (infarkta profilakse!).

Ir izpētīts, ka organisms izstrādā anandamīdu pēc aktīva fiziskā treniņa – tas ir atalgojums par pūlēm –, kā arī laikā, kad cilvēks izpilda līgas, vijīgas kustības, kuru veikšanai nepieciešama koordinācija. Lūk, kāpēc ir tik patīkami veikt, piemēram, ciguna un taidzi vingrojumus. Ja nodarbojaties ar citiem fizisko aktivitāšu veidiem, svētlaipe iestājas pēc nodarbības, bet šajā gadījumā baudu sniedz pats process.

Dažādos avotos var atrast norādes, ka anandamīda un citu endogēno kanabinoīdu grupas vielu klātbūtne organismā ietekmē cilvēka attieksmi pret pagātņi – zūd sāpes un negatīvās emocijas pēc pārdzīvotā. Secinājums: ja jūs nomāc pagātne, nepieciešams anandamīds. Bet kā to iegūt? Par to stāstīts šajā grāmatā.

Viegli atcerēties... Vienkārši SVĒTLAIME!

Vai zināt, kas ir svarīgi? Mūsu organisms neražo katru šo hormonu atsevišķi. Visbiežāk asinīs nonāk vairāku vielu kokteilis. Ir diezgan grūti noteikt, cik daudz katras vielas mūsu organismā ir tieši šajā brīdī... Tādēļ visas šajā grāmatā aplūkotās metodes būtībā ir universālas. Priekam un laimei, ko izjutīsiet, ir ļoti, ļoti sarežģīta bioķīmiskā bāze. Endorfīnus, serotonīnu un dopamīnu rada smaids, anandamīdu un endorfīnus – fiziskās aktivitātes, dopamīnu un serotonīnu – izraudzītā mērķa sasniegšana, oksitocīnu, dopamīnu un endorfīnus – maigi apskāvienī, vairākus laimes hormonus – mīlas akts... Necentīsimies katru reizi saskaldīt Prieku molekulās. Vienkārši paturiet prātā, kādas darbības visvairāk sekmē konkrēto vielu izdali organismā, un centieties "aizpildīt robus". Savukārt organisms pats pievienos to, kas, viņaprāt, jums vēl vajadzīgs, lai Prieks būtu īsts.

"Vai tiešām? Vai tad nepastāv jūtas? Viena vienīga ķīmija..." – kāds lasītājs neizpratnē var izsaukties. Jā, bez ķīmijas te neiztikt, taču jūtas saistītas ne tikai ar molekulām. Endorfīni ir arī baltajām pelītēm, bet patiesas jūtas spēj izdzīvot vienīgi cilvēka dvēsele. Jo ir atmiņa un ir radošums, kas parastu "hormonu pieplūdumu" spēj pārvērst svētlaimē. Un arī tāpēc, ka sirdī ir klātesošs Visaugstākais (par to stāstīts 5. nodaļā).

Prieks noteikti jāizplata. Jo, šķiet, pēdējā laikā pasaulē paliek arvien mazāk Prieka. To cenšas aizstāt ar kaut ko citu: uzbudinājumu, azartu, bezjēdzīgiem smiekliem.

Mūs nemitīgi mudina. Lēkājiet! Kļiedziet! Bļausieties, cik vien skaļi spējat! Šaujiet gaisā pirotehniku! Uzgrieziet skaļāk mūziku! Turiet ikšķus un jūtiel līdzī "savējiem" – sportā vai karā, kuru tik detalizēti translē gandrīz vai tiešajā ēterā, vai nebeidzamajos grāvējos, kuros "labie" nogalina "sliktos" un straumēm līst kečups.

Un vēl taču ir kaudzēm humora raidījumu, kurus skatoties var nevis vienkārši smieties, bet pat rēkt bez īpaša iemesla. Humora kvalitāte gadu no gada diemžēl pasliktinās. (Starp citu, regulāra smiešanās bez iemesla negatīvi iespaido dzimumsfēru.)

Tie, kuri labi orientējas fizioloģijā, sacīs, ka visās šajās situācijās endorfīni tiek aizstāti ar adrenalīnu. No savas puses piebilda: arī ar noradrenalīnu. Abi šie stresa hormoni ne tikai izraisa uzbudinājumu, bet arī (it īpaši noradrenalīns) pazemina kritikas līmeni, padara cilvēku neapdomīgu un trakulīgu. Jā, arī tirdzniecības sfērai tiek savs labums. Ir vieglāk pārdot to, kas izraisa adrenalīna pieplūdumu.

Adrenalīna pieplūdums uzbudina, un šādā stāvoklī cilvēks ir spriedzes pilns un neizvēlīgs. Viņš jūt bailes vai izsalkumu, vai seksuālu uzbudinājumu. Un viņu var piespiest kaut ko nopirkt, lai mazinātu stresu. Bailes, sekss un izsalkums – lūk, trīs reklāmas virzītājspēki. Tā ir bijis visos laikos, un mūsdienās ir tāpat.

Taču uzbudinājums strauji mijas ar spēku izsīkumu, un atkal ir vajadzīga stimula deva. Iesākumā tā var būt jauna spriedzes filma vai kārtējais "sezona hits". Tā izpaužas atkarība no adrenalīna. Laikam ritot, ar filmām, sportu vai skaļu mūziku cilvēkam vairs nepietiek, tādēļ viņš sāk meklēt ķīmiskos stimulātorus. Daudzi no šiem preparātiem ir bēdīgi slaveni un iekļauti narkotisko vielu sarakstā. To lietošanas sekas ir graužoņas. Vai turpināt? Domāju – nav vērts, jo viss tāpat ir skaidrs.

Uzbudinājums ir patīkams – to nevar noliegt. Bet kā pastāvīgs uzbudinājums ietekmē mūsu veselību un saskarsmi ar apkārtējo pasauli? Pasaule ap mums ar laiku sāk likties naidīga. Jebkurš uzdevums tiek uztverts kā izaicinājums, uz kuru jāreaģē ar cīņu. Cīnīties un uzvarēt! Spriedze pieaug.

Šķiet, nav vajadzības plaši aprakstīt hroniska stresa sekas: augsts asinsspiediens, gremošanas sistēmas slimības, diabēts (jā, jā, arī pie tā noved pirmām kārtām stress!), veģetatīvie traucējumi, panikas lēkmes. Un onkoloģiskās slimības? Daudzi speciālisti ir vienisprātis, ka hronisks stress un tā sekas ir viens no ļaundabīgo audzēju cēloņiem. Starp citu, ķīniešu medicīnai tas ir bijis skaidrs jau pirms vairāk nekā 5000 gadiem. Tad kas īsti ar mums notiek, draugi?

Nē, es neesmu pret sportu, jo dažreiz ir tīri jauki pafanot un just līdzī "savējiem". Izvēdināt galvu. Taču, kad pieauguši, veseli cilvēki uz divām nedēļām pazūd no mājām, lai dotos līdzī savai mīļākajai komandai to it kā atbalstīt, tērējot šai iecerei daudz laika, naudas un dvēseles resursu, – tā jau ir nepārprotama adrenalīna atkarības izpausme. Jāatzīst, ka arī pats profesionālais sports jau sen kļuvis par ķīmiku un biotehnologu cīņas arēnu.

Nē, es neesmu adrenalīna noliedzējs. Šī viela ir vajadzīga. Bez adrenalīna drīz vien iestājas Dzīvības Spēka apsūkums – sāk piemeklēt dažādas kaites, bet pēc tam... Tomēr ir nepieciešams līdzsvars – fizioloģijas valodā runājot, adrenalīna un endorfīnu līdzsvars. Uzbudinājuma un Prieka līdzsvars.

Apkārtējā pasaule centīgi gādā par mūsu uzbudinājumu, bet par Prieku diemžēl ne vienmēr.

Prieka daba ir pavisam citāda. Kad izjūtam Prieku, mūsos ir gaišums, tādēļ pasauli redzam tās labākajās izpausmēs. Mēs labi jūtamies. Komunikācija ar citiem cilvēkiem noris harmoniski un produktīvi.

Mēs raugāmies apkārt mierīgi un pārliecināti. Mēs jūtam Dzīvības Spēku. Pat ja konkrētajā brīdī tā ir maz, esam pārliecināti,

ka jebkurā laikā spēsīm to iegūt un papildināt krājumus, spēsīm rīkoties mierīgi un adekvāti, nevis cīnīties ar iedomātu ienaidnieku.

Prieks ir spēka pazīme. Stipri cilvēki bieži mēdz būt priecīgi, turklāt priecājas pat dažādu sīku un nenozīmīgu iemeslu dēļ. Stipriem cilvēkiem nav baiļu, tātad nav arī naida. Viņi ir pārliecināti par sevi un pat grūtos brīžos apzinās, uz ko ir spējīgi. Viņus piepilda Miers un rāms Prieks.

Jā, Prieks ne vienmēr izpaužas smieklu vai citu vētrainu emociju veidā. Prieks mēdz būt mierīgs. Prieks ir spēka pazīme, un vienlaikus tam pašam piemīt spēks. Dažiem šķiet, ka visu laiku priecāties nozīmē izskatīties kā pamuļķim ar nemainīgi stulbu smaidiņu sejā.

Tā gluži nav.

Priecāties nozīmē labi justies un adekvāti reaģēt uz apkārt notiekošo. Un tad cilvēks pasaulē un līdzcilvēkos saskata pozitīvās un gaišās iezīmes – tas notiek it kā pats no sevis, bez jebkādas piepūles. Šī spēja aizgaiņā bailes un spriedzi, vienlaikus saglabājot prasmi saredzēt arī nevēlamo. Ja izjūtam Prieku, mēs esam mierīgi un uzmanīgi, labāk darbojas intuīcija, tātad mēs labi varam samānīt visas zīmes, ko sūta apkārtējā pasaule. Turklāt vajadzības gadījumā esam gatavi stāties pretī briesmām. Tādējādi Prieks iemieso sevī Spēku.

Pastāvīgs Prieks – tā ir Laime. Ja pēkšņi Prieks pāriet, paliek patīkamas un gaišas atmiņas par piedzīvoto stāvokli, kā arī precīza nojauta, pārlicība, ka tas atkārtosies. Jo **Prieka avots ir mūsos.**

Kā lai atrod šo avotu? Par to stāstīts šajā grāmatā. Es šo avotu esmu jau atradis, un arī jūs savējo atradīsiet – es pastāstīšu, kā to izdarīt.

Nu ko – sāksim?