

# **SPODRINOT SPOGULI**

# **POLISHING THE MIRROR**

**HOW TO LIVE FROM YOUR SPIRITUAL HEART**

# **RAM DASS**

**WITH RAMESHWAR DAS**

# RĀMDASS

un RAMEŠVARS DASS

# SPODRINOT SPOGULI

KĀ DZĪVOT NO GARĪGĀS SIRDĀS

NO ANĢĻU VALODAS TULKOJUSI

LAUMA T. LAPA



ZVAIGZNE ABC

294 (035)

Ra 420

**Ram Dass with Rameshwar Das**

**POLISHING THE MIRROR:  
HOW TO LIVE FROM YOUR SPIRITUAL HEART**

Copyright © 2013 by the Love Serve Remember Foundation.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Cover and book design by Jennifer Miles.

Authors photo © Kathleen Murphy 2017

All rights reserved.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. 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.

© Tulkojums, Lauma T. Lapa, 2020

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2020  
ISBN 978-9934-0-8990-9

Veltīts Nīmam Karoli Babam

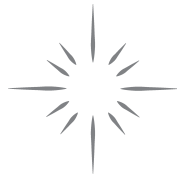
*Šī grāmata ir tavas gaismas blāvs atspīdums,  
kā sveces liesma nobāl saules priekšā.*

*Ar smalkiem putekšņiem no Guru lotuskājām  
sev sirdi spodrinu kā spoguli;  
Nu varu slavēt Šrī Rāmas, labākā no Ragu dzimtas, šķīsto spozmi,  
kas četrus dzīves augļus dāvina.*

*Pats es neko nesaprotu, tāpēc pieminu Tevi, Vēja Dēls;  
dod man spēku, saprātu un gudrību  
un noņem trūkumus un bēdas.*

IEVADVĀRDI LŪGŠANAI HANUMĀNAM

# Saturs



<b>Īss priekšvārds</b> .....	11
<b>IEVADS. Esi šeit tagad</b> .....	17
<i>Darbs dara darītāju</i>	
<i>Ceļš mājup</i>	
<i>Guru – tumsas kliepētājs</i>	
<i>Kurp lai iet?</i>	
<i>Vienkārša patiesība</i>	
<b>1. NODAĻA. Spodrinot spoguļi</b> .....	29
<i>Prāta plašumi</i>	
<i>To nevar iepazīt, par to var kļūt</i>	
<i>Neaptveramais</i>	
<i>Pazaudēt prātu, lai iemantotu dvēseli</i>	
<i>Apskaidrība</i>	
<i>Vērot vērotāju</i>	
<i>Ieelpa, izelpa</i>	
<i>Vadīta vizuālā meditācija</i>	

2. NODAĻA. **Bhakti joga – pielūgšanas ceļš** ..... 41
- Kā lai es tevi mīlu?*  
*Mīlestība ir esmes stāvoklis*  
*Guru kripa (guru žēlastība)*  
*Dievišķas attiecības*  
*Maharadži*  
*Ziedošanās*  
*Hanumāns, uzticamais Rāmas kalps*
3. NODAĻA. **Karmas joga, dzīvojot pasaulē**..... 59
- Tava karma ir dharma*  
*Vērot pašam savu pieticīgo dzīvi*  
*Ģimenes lietas*  
*Attiecības un emocijas*  
*Patiesība darīs brīvu*  
*Darbs ar emocijām*  
*Labāk esmu, nekā man ir taisnība* .....  
*Ticībā nav baiļu, bez ticības baidies*  
*Garīgā ģimene un draugi*
4. NODAĻA. **Novecošana un pārmaiņas** ..... 89
- Attieksme pret novecošanu kultūrā*  
*Ko darīt ar pārmaiņām?*  
*Skaisti novēcot*  
*Brīvība būt*  
*Atraisīties... no jauna*  
*Būt ar to, kas ir*
5. NODAĻA. **Apzināta dzīvošana, apzināta miršana** ..... 105
- Ko iesākt ar bailēm?*  
*Ko iesākt ar sāpēm?*  
*Kas mirst?*



*Būt līdzās mirstošajam  
 Apzināta miršana  
 Sērošana  
 Nāve ir atgādinājums dzīvot pilnīgi*

6. NODAĻA. **No ciešanām uz žēlastību** ..... 127

*Kāpēc pastāv ciešanas?  
 Žēlastības ceļš  
 Izmainīt skatpunktu  
 Ciešanas vai žēlastība?  
 Ticība  
 Viss ir ideāli  
 Rūpes par citiem  
 Rūpes par tēti  
 Redzēt tālāk par ciešanām  
 Kā varam palīdzēt?  
 Līdzjūtība*

7. NODAĻA. **Būt apmierinātam** ..... 143

*Liedagā  
 Aizrauties  
 Dvēseļu lomas  
 Acumirkļiti, lūdzu!  
 Vajag tikai...  
 Meditācija: esmu mīloša apziņa  
 Būt par mīlestību  
 Ilūziju rats*

8. NODAĻA. **Vingrinājumi un ieradumi**..... 159

*Izveido svēto vietu  
 Rīta rits  
 Tagad ikdienišķais*

*Meditācija*  
*Klusums*  
*Svētīt ēdienu*  
*Kīrtana*  
*Svētceļojumi*  
*Retrīts*  
*Apgaismoto būtņu vārdi*  
*Ieklausīties sevī*

<b>Piezīmes.....</b>	<b>182</b>
<b>Pateicības.....</b>	<b>185</b>
<b>Par autoru un līdzautoru.....</b>	<b>187</b>
<b>Par <i>Sounds True</i> .....</b>	<b>190</b>