

SATURS

| | |
|--------------|----|
| Ievads | 11 |
|--------------|----|

I DAĻA

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Miers – tas ir vienkārši | 15 |
|---------------------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| 1. nodaļa. Šī ir grāmata par Mieru..... | 17 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Grāmata par Mieru. Par esības prieku, par to, ka itin visu var atrast sevī pašā | 17 |
|--|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Kā strādāt ar grāmatu..... | 19 |
|----------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| Kādēļ ir vajadzīgs Miers..... | 20 |
|-------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Daudzi neapzinās, ka viņi atrodas pastāvīgā sasprindzinājumā | 22 |
|---|----|

| | |
|---|-----------|
| 2. nodaļa. Jūsu Miera Karte..... | 24 |
|---|-----------|

| | |
|------------------------------------|----|
| Vai jūs zināt, kas ir Miers? | 24 |
|------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Brīnumainie vārdi un tēli jeb jūsu Miera Karte | 25 |
|--|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Kā darbojas jūsu Miera Karte | 26 |
|------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Kopā ar tuvu cilvēku | 27 |
|----------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Meditācija “Miera Kartes paplašināšana” | 28 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Kā Miera Karti izmantot komunikācijā | 30 |
|--|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Kā pierakstīt Miera Karti | 31 |
|---------------------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Vēl par LDV metodi | 34 |
|--------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Daži apgalvo, ka tā nav taisnība | 35 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Kā darbojas LDV formula. No manu mācekļu stāstiem un atsauksmēm | 37 |
|--|----|

| | |
|--|-----------|
| 3. nodaļa. Radām savu Mieru. Uzmanība | 39 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Uzmanības virzīšana uz leju. Domas | 39 |
|--|----|

| | |
|---|--|
| Uzmanības virzīšana uz leju. Praktizēšanās. | |
|---|--|

| | |
|-----------------------------|----|
| Koncentrēšanās metode | 40 |
|-----------------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| Uzmanības virzīšana uz leju. Praktizēšanās. | |
| Siltās Plaukstas metode | 42 |
| Uzmanības virzīšana uz leju. Praktizēšanās. | |
| Attīstība..... | 43 |
| Kopā ar tuvu cilvēku..... | 44 |
| Kā tas darbojas. No manu mācekļu stāstiem un atsauksmēm | 46 |
| 4. nodaļa. Radām savu Mieru. Elpošana. Mūzika | 48 |
| Miera Elpošana | 48 |
| Miera Elpošana. Vērošana..... | 48 |
| Miera Elpošana. Uzmanība pārvietojas uz leju .. | 49 |
| Kopā ar tuvu cilvēku..... | 50 |
| Mūzika Mieram | 52 |
| Divatā..... | 52 |
| Klasiskā mūzika | 52 |
| Kā klausīties klasisko mūziku. Jūsu āda | 54 |
| Kā klausīties klasisko mūziku. Saklausīt, redzēt un sajūst | 55 |
| Kā tas darbojas. No manu mācekļu stāstiem un atsauksmēm | 58 |
| 5. nodaļa. Dzīvojiet saskaņā ar Sirdi..... | 61 |
| Organizējiet savu dienas kārtību Sirds ritmā..... | 61 |
| Dzīvais Sirds ritms | 62 |
| Atrašanās Miera stāvoklī uzlabo dzīves kvalitāti | 63 |
| Kā tas darbojas. Sirds ritmā ir vairāk prieka. Mana personiskā pieredze | 64 |
| Kas zog mūsu spēku | 65 |
| Neļaujiet sirdij izlēkt no krūtīm! | 66 |
| Vai tā ir vienaldzība? | 67 |
| Jūsu misija un Augstāko Spēku palīdzība | 68 |

Kā notiek tad, kad sirds nelec no krūtīm.

No manu mācekļu stāstiem un atsauksmēm ..69

| | |
|---|-----------|
| 6. nodaļa. Centrēšanās..... | 72 |
| Centrēšanās – tā ir laba metode dzīvības | |
| enerģijas saglabāšanai | 72 |
| Centrēšanās. Ko tā dod organismam..... | 73 |
| Centrēšanās tehnika. Sagatavošanās..... | 75 |
| Centrēšanās tehnika. Gremdēšanās dziļumos.... | 77 |
| Centrēšanās tehnika. Uzmanības Saulīte | 80 |
| Kā darbojas centrēšanās. No manu mācekļu | |
| stāstiem un atsauksmēm | 82 |
| | |
| 7. nodaļa. Viengabalainība jeb veselums. | |
| Iekšējais smaids..... | 84 |
| Mazliet teorijas. Iekšējais smaids | 84 |
| Iekšējais smaids. Praktizēšanās | 85 |
| Iekšējais smaids. Vēl viena metode | 87 |
| Kas notiek pēc Iekšējā smaida. No manu | |
| mācekļu stāstiem un atsauksmēm..... | 89 |
| | |
| 8. nodaļa. Miera zonas | 91 |
| Miera zonas. Teorija. Drošība | 91 |
| Miera zonas. Praktizēšanās. Vispārīgi noteikumi | 92 |
| Miera zonas. Praktizēšanās. Pieci Miera punkti..... | 93 |
| Kā darbojas Miera zonas. No manu mācekļu | |
| stāstiem un atsauksmēm | 97 |
| | |
| 9. nodaļa. Apcere..... | 99 |
| Metodes filozofija..... | 99 |
| Apcere. Praktizēšanās. Sajūtas..... | 99 |
| Apcere. Praktizēšanās. Skaņas | 101 |
| Apcere. Praktizēšanās. Vizuālie tēli..... | 102 |
| Apcere. Ceļš uz savu sapni ir brīvs..... | 102 |

IEVADS

“Miera ārsta padomi” ir pirmā grāmata sērijā “Saules Ceļš”.

Es neesmu izgudrojis Saules Ceļu. Tas pats ir atnācis pie manis caur skolotājiem, grāmatām un ar Dieva Žēlastību. Es tikai nododu to tālāk jums.

Ir ārsti, kuri ārstē galvenokārt saslimušus cilvēkus. Viņiem par šo darbu pienākas gods un cieņa. Bez šiem ārstiem nav iespējams iztikt (lai gan ir cilvēki, kuri domā, ka var). Kā gan var iztikt bez ātrās palīdzības, reanimācijas, neatliekamās ķirurģijas, transplantācijas u. tml.? Tas nav iespējams.

Taču ir arī tādi ārsti, kuri pamatā nodarbojas ar veselības saglabāšanu un slimību profilaksi. Es piederu pie šīs ārstu kategorijas. Un tieši veselības stiprināšanai un cilvēku atveseļošanai paredzēta sistēma, kuru esmu izstrādājis.

Saules Ceļa sistēma ir atvērta, t. i., stabila, elastīga un kustīga. Tā ir kā jūra vai okeāns. Tai ir dibens jeb pamats, bāze, balsts. Tai ir krasti – robežas, skaidrs mērķis un pielietojamība. Un tai ir kustība – tīrs ūdens, straume, pastāvīgs jauna ūdens pieplūdums. Sistēma dzīvo un mainās, tomēr saglabā savu būtību un nenoveco. Tāpat notiek ar cilvēku – ideālā variantā.

Mana sistēma ir sinerģiska, t. i., tajā apvienoti dažādi enerģijas veidi, turklāt tie nav apvienoti mehāniski, bet gan tā, ka papildina cits citu un kļūst vēl iedarbīgāki.

Esmu profesionāls ārsts un pedagogs. Zinu, kā noregulēt savu organismu. Savulaik piedalījos Černobiļas

atomelektrostacijas avārijas seku likvidēšanā, pēc tam spēju palīdzēt pats sev un palīdzēšu arī jums. Jūs sāksiet justies labāk. Tātad dzīvot kvalitatīvāk, pilnvērtīgi kalpojot Dievam, cilvēkiem un sev. Veselība ir ielikta jūsos, tikai ir jāvēlas to realizēt!

Jūs spēsiet atrast sevī tik daudz interesanta un node-rīga, ka pat brīnīsieties: vai tiešām tas viss manī ir? Jā! Radītājs ir tik gudri mūs veidojis, ka varam sevī atklāt un atrast arvien ko jaunu. Un izmantot šos atradumus praksē, reāli uzlabojot savu un citu cilvēku dzīvi.

Jūs jutīsieties mierīgāk, būs lielāka drošības sajūta un vairāk pārliecības par sevi. Tātad arī jums apkārt valdīs miers un jūsu tuvinieki to jutīs. Jūs kļūsiet par nelielu miera oāzi.

Tāds ir īss Saules Ceļa sistēmas kopsavilkums. Šī sistēma sastāv no dažādiem komponentiem. Tie visi ir droši, praktiski izmantojami, un tajos nav nekādas mistikas vai kaut kā pārpasaulīga. Tikai labums un nekā cita kā tikai labums.

Sēriju “Saules Ceļš” es sāku ar grāmatu “Miera ārsta padomi”, jo Miers, mierīgums ir pats galvenais – bez tā nav iespējams koncentrēties un sākt darbu pašam ar sevi. Nākamā grāmata iecerēta par Dzīvības Spēku, un tajā es aprakstīšu, kā strādāt ar dzīvības enerģiju, savu Saules Cigun. Pēc tam – grāmata par Prieku, kurā stāstīšu, kā sakārtot savu dvēseli, kā atklāt sevī esības prieka avotu. Un vēl – grāmata par Ticību, kurā noskaidrosim, ka Dievs ir pavisam netālu no mums, un uzzināsim, kā Viņu sastapt.

Droši vien pēc tam radīsies vēl citi teksti, taču pagaidām nevaru skaidri pateikt, kādi tieši un kad. Tas viss

nav atkarīgs no manis, tas pilnībā ir Debesu Tēva un Sofijas – Dieva Gudrības ziņā.

Apguvuši šo sistēmu, jūs brīvi dosieties tālāk. Es neveidoju nekādu kopienu vai sektu.

Jo ir teikts: “Īsts skolotājs nepieder pie kādas konkrētas skolas. Skolas pieder viņam.

Īsts skolotājs māca galvenokārt vienu – viņš māca, kā iztikt bez viņa.”

Tātad sākam!