

Ievads	3	Energijas trūkums, nogurums	86
Kas ir piedošanas mācība	4	Skumjas	87
Grāmatas saturs	5	Aizkaitinājums	88
I. Depresijas jēdziens un veidi	7	Pašapsūdzība un paškritika	88
Kas ir depresija?	8	Domas par nāvi un pašnāvību	89
Depresijas izpausmes formas	9	Pārspīlētas emocionālās reakcijas	90
Depresijas simptomi	10	Intereses trūkums	91
Depresijas veidi	11	Izvairīšanās no attiecībām	91
Rudens depresija	11	Koncentrēšanās grūtības	92
Kā cīnīties ar rudens depresiju?	12	Neizlēmība	92
Ziemas depresija	12	Miega traucējumi	93
Pēcdzemdību depresija	13	Apetītes traucējumi	94
Bērnu un pusaudžu depresija	15	Ķermeņa masas izmaiņas	95
Bērnu un pusaudžu depresijas ārstēšana	17	Prieka zudums	96
Cilvēki, kuriem visbiežāk parādās depresijas pazīmes	18	Atkarības palielināšanās	96
Depresijas diagnosticēšana	19	Apātija – nevēriba pret sevi	97
Kā palīdzēt tuviniekam, kurš saslimis ar depresiju?	21	Negatīvas gaidas	98
Kā ārstē depresiju?	22	Sevis vainošana	98
		Pārspīlēts skatījums uz problēmām	99
		Pārmērīga raizēšanās par ķermeņa slimībām	100
		Perfekcionisms	100
		Motivācijas zudums	101
		Libido zudums	101
II. Depresijas cēlonis: Dabas Dievišķo likumu neievērošana	25	VII. Alternatīvās metodes depresijas atbrīvošanai	103
Ticības likums	26	Ārstniecības augu uzlējumi	104
Mācības likums	27	Ārstniecības augu tējas un dzērieni	107
Piesaistes likums	29	Ķermeņa procedūras	108
Piedošanas likums	30	Uzturs	109
Polaritātes likums	31	Fiziskās aktivitātes	111
Došanas-ņemšanas likums	32	Elpošana	112
Brīvības likums	33	Apģērbs un apkārtējā vide	114
Harmonijas likums	33	Lūgšanas	115
Mīlestības likums	34	Pašmasāža	116
		Kā atbrīvoties no bezmiega?	116
		Kā atbrīvoties no noguruma?	117
		Kā atbrīvoties no nervozitātes un nomāktības?	118
III. Depresijas cēlonis: stress	35	Nobeigums	119
Stress – bailes „mani nemīl”	36	Ārstēšana ar domu spēku	120
Stress – vainas izjūta	38	Pārmaiņas un zaudējumi	121
Stress – bailes no materiālajām problēmām	40	Sirds mieram	122
Stress – neapmierinātība	43		
Stress – skumjas	46	Ieteicamās literatūras saraksts	124
Stress – bezjēdzības izjūta	47		
Stresi – skaudība un greizsirdība	48	Pielikumi	125
Stress – dusmas	50	Pielikums Nr. 1 Stresa atbrīvošanas process	126
Kā atbrīvoties no stresiem?	52	Pielikums Nr. 2 Stresa – bailes „mani nemīl” atbrīvošanas piemērs	126
		Pielikums Nr. 3 Stresa – vainas izjūta atbrīvošanas piemērs	127
IV. Depresijas cēlonis: konflikts ar sevi	55	Pielikums Nr. 4 Stresa – dusmas atbrīvošanas piemērs	127
Kas ir konflikts ar sevi?	56	Pielikums Nr. 5 Problēmas risināšanas procesa piemērs	128
Kas ir vēlmes?	58	Pielikums Nr. 6 Mācību stundas noteikšanas procesa pirmais piemērs	128
Vēlme izpatikt	61	Pielikums Nr. 7 Mācību stundas noteikšanas procesa otrais piemērs	129
Vēlme būt labākam par citiem	64	Pielikums Nr. 8 Problēmu analīzes tabula	129
Pašnāvība	67	Pielikums Nr. 9 Pašmasāža	130
V. Depresijas cēlonis: bezjūtība	69		
Kas ir bezjūtība?	70		
Apātija	73		
Sevis žēlošana	74		
Lepnība un kauns	77		
VI. Depresijas simptomu cēloņi un to novēršana	79		
Slikts garastāvoklis, nomāktība	80		
Bezcerības izjūta	81		
Vientulības izjūta	83		
Nepatika pret sevi	84		
Pazemināts pašvērtējums	85		



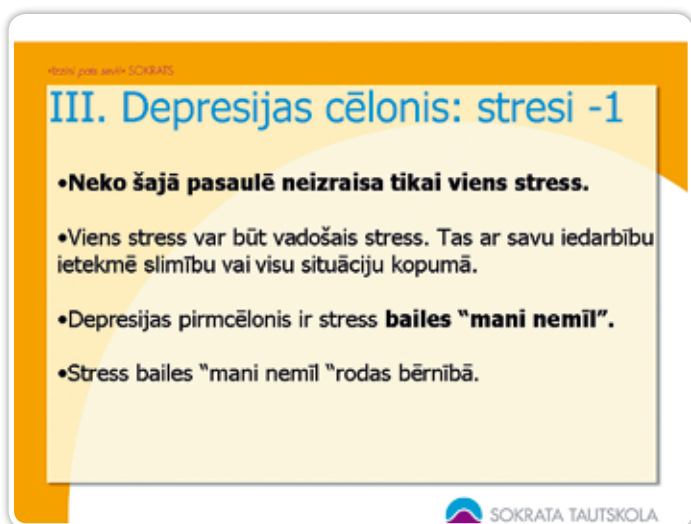
Depresija rodas tāpat kā citas slimības, kuru cēlonis ir stresu piesaistīšana. Jau pirmajā Piedošanas mācības grāmatā es skaidroju slimības un stresa jēdzienus, tāpēc tikai atgādināšu, ka slimība rodas, ja Dvēseles sāpes, no kurām nav gūta mācība, pārtop fiziskajās sāpēs. Ikvienas slimības pirmcēlonis ir stress, kas ir negatīva doma. Stresa pakāpe nosaka slimības raksturu. Jo lielāks stress, jo smagāka slimība. Slimība ir nepareizas rīcības vai domāšanas sekas, pēc kā labā un ļaunā svaru kausi ir nosliekušies uz ļaunā pusi. Atcerieties, ka ikvienā veselā cilvēkā ir 49%

negatīvā un 51% pozitīvā. Ja cilvēks ir saslīmis, tas nozīmē, ka negatīvā par kādām desmitdaļām ir kļuvis vairāk, piemēram, 49,1%. Labais par tikpat desmitdaļām ir samazinājies, konkrētajā piemērā labais ir sarucis līdz 49,9%.

Stress ir saspringts organisma stāvoklis, kas rodas kā aizsargreakcija pret negatīviem kairinātājiem. Stress – tā ir acīm neredzama enerģētiskā saikne ar slikto. Viss, kas nav labs cilvēkam, ir stress.

Depresija mēdz izpausties ļoti dažādi, jo to var radīt dažādu stresu kombinācijas. Tāpēc, lai atbrīvotos no depresijas, ir jāizprot stressi un to rašanās cēloņi, kā arī jāapgūst stresu atbrīvošanas metodes.

Depresija no citām slimībām atšķiras ar to, ka tā sevi ietver visus iespējamus stresus, kas, savstarpēji mijiedarbojoties, nosaka depresijas izpausmes formas. Depresija var būt pirmā pazīme pirms nopietnas fiziskas slimības, ja cilvēks negrib vai neprot izprast depresijas cēloņus un neko nedara, lai tos novērstu. Depresiju rada bailes, vainas izjūta, dusmas, neapmierinātība, skumjas, skaudība, nemiers, sarūgtinājums, vilšanās, ietiepība, atbildības izjūta, vēlmes un citi stressi. Piedošanas mācības pirmajā grāmatā es vispārīgi skaidroju stresus. Šajā grāmatā es izskaidrošu stresus konkrētāk, tos sasaistot ar depresijas rašanos. Es neapskatīšu visus iespējamus stresus, bet tikai tos, kas visbiežāk kļūst par depresijas cēloni.



Stress – bailes „mani nemīl”

Depresijas pirmcēlonis ir stress bailes „mani nemīl”. Stress bailes „mani nemīl” parasti rodas bērnībā vai pat bērna ieņemšanas brīdī. Ja bērna ieņemšanas brīdī vecāki nevēlas bērnu, tad bērns ierodas pasaulē, klūpot pār sliksni, un sasitoties iegūst stresu bailes „mani nemīl”. Stress bailes „mani nemīl” pieaug, ja brīdī, kad vecāki uzzina par bērna negaidīto ieņemšanu, sāk viens uz otru dusmoties un apsvērt aborta iespējas. Bērna Gars dzird vecāku

un līdzcilvēku sarunas un jūt vecāku domas. Pat tad, ja vecāki grib bērniņu saglabāt, bet vecvecāki to nevēlas, arī šajā situācijā bērnam rodas stress – bailes „mani nemīl”. Visi tālākie dzīves notikumi, piemēram, vecāku prasīgums pret bērna sekmēm skolā vai kārtību mājās, vai izvēlēto profesiju, var tikai palielināt stresu bailes „mani nemīl”.

Savā praksē es neesmu sastapusi nevienu slimnieku ar depresiju, kuram nebūtu liels stress – bailes „mani nemīl”.

Patiesi gadījumi

Pie manis pēc palīdzības vērsās pusmūža sieviete, kurai psihoterapeits bija noteicis diagnozi – depresija. Sāku izvaicāt sievieti par viņas dzīvi un konstatēju, ka sievietē ir milzīgas bailes „mani nemīl”. Sieviete bija piedzimusi nabadzīgā ģimenē. Sievietes vecāki nespēja savu meitu materiāli labi nodrošināt, tāpēc aizsūtīja viņu uz internātskolu, lai valsts par meitu parūpētos. Dzīvojot internātskolā, viņa jutās pamesta un neviena nemīlēta. Kad sieviete man stāstīja par saviem skolas gadiem, par saviem vecākiem, viņa visu laiku raudāja. Vēl joprojām viņā bija saglabājušās skumjas un dusmas uz vecākiem par to, ka bija aizsūtījuši viņu uz internātskolu. Kad meitene pieauga, stress bailes „mani nemīl” turpināja savu pasta darbu. Viņa ļoti baidījās no vīriešiem, jo viņai bija bailes, ka viņi viņu nemīl, bet grib tikai

izmantot seksuāli. Sieviete neaprecējās un nolēma sevi pilnībā veltīt vienīgi darbam. Sieviete strādāja ļoti apzinīgi un bija uzticīga savam vienīgajam darba devējam. Sieviete ikdienu bija darbs. Mājās viņa tikai pārgulēja. Nevar teikt, ka viņai trūka savu mazo prieciņu, tomēr pārsvarā viņa bija ziedojusies darbam. Sieviete centās savu darbu darīt tik labi, cik vien prata, un ļoti pārdzīvoja neveiksmes. Jo vecāka sieviete kļuva, jo biežāk darbā piedzīvoja dažādas neveiksmes. Sieviete pārņēma lielas bailes, ka darba devējs varētu viņu atlaist no darba, viņa satraukta mēģināja izpildīt savus darba uzdevumus, taču stress bailes „mani nemīl” nobloķēja sievietes domāšanu, tādējādi viņa nespēja kvalitatīvi strādāt. Sieviete sāka veidoties nelielas konfliktsituācijas ar tiešo vadītāju, jo abas puses bija neapmierinātas. Sieviete bija neapmierināta, ka viņai netiek skaidri formulēts darba uzdevums, bet tiešā vadītāja bija neapmierināta ar sievietes darba rezultātiem. Sieviete uzskatīja, ka tiešā vadītāja viņu neieredz. Ekonomiskā krīze pasteidzināja notikumus, jo darba vietā sākās darbinieku skaita samazināšana. Sieviete bija viena no pirmajām, kuru atlaida no darba, kas radīja sievietē milzīgu stresu buķeti – bailes no ekonomiskajām problēmām, bailes no vientulības, bezpalīdzības izjūtu, skumjas, dusmas, neapmierinātību ar vadību un konfliktu ar sevi. Lai palīdzētu sievietei, es sāku skaidrot viņas dzīves neapgūtās mācību stundas un mācīju atbrīvot stresus, bet vislielāko uzsvaru es liku uz stresu – bailes „mani nemīl”, jo tas bija pirmcēlonis visiem pārējiem stresiem, kurus sieviete sevī bija uzņēmusi.

Stress bailes „mani nemīl” rodas bērnībā, visi pārējie dzīves notikumi to aktivizē. Ja sieviete jau jaunībā būtu izpratusi, ka viņa sevī ir uzņēmusi stresu bailes „mani nemīl” un atbrīvojusi to, kā arī piedevusi saviem vecākiem, tad viņa nebaidītos no vīriešiem, būtu izveidojusi savu ģimeni un nebūtu sevi upurējusi darbam. Sieviete nespēja iedomāties, ka pusmūžā darbs viņai varētu tik skaudri atrietties. Es sievietei teicu, ka darba zaudēšana ir Dieva dota iespēja vismaz atlikušo dzīves daļu nodzīvot kā cilvēkam, kurš sevi mīl. Galvenais ir iemācīties dzīvot, mīlēt dzīvi, sevi un apkārtējos, nevis vergot. Taču, lai sieviete spētu sākt jaunu dzīvi, viņai ir jāatbrīvo visi piesaistītie stressi, īpaši stress bailes „mani nemīl”.

Stress bailes „mani nemīl” rada vēlmi izpatikt citiem, neļaujot cilvēkam mīlēt sevi. Ja cilvēkam neizdodas izpatikt, tad viņā rodas cits stress – neapmierinātība, ka nekas nenotiek tā, kā pats grib. Cilvēku nomāc domas, ka nevienam viņš neko nevar izdarīt pa prātam, tādējādi viņš nemanot nonāk pie pārliecības, ka dzīve ir bezjēdzīga, var pat sākt apsvērt pašnāvības iespējas.

Stress bailes „mani nemīl” valda pār galvu, kaklu, plecu joslu un rokām. Tas nozīmē, ka fiziskas sāpēs galvā, kaklā,

plecu daļā un rokās liecina par to, ka cilvēks sevī ir uzņēmis stresu bailes „mani nemīl”.

Stress bailes „mani nemīl” rada prasīgumu pret sevi un citiem. Cilvēks baidās kaut ko neizdarīt perfekti, jo tad viņu nemīlēs. Prasīgums pret sevi un citiem rada fiziskas sāpes sprandā un plecu daļā.

Ja cilvēks ir ļoti prasīgs pret sevi, tad viņam sāp tā plecu daļas puse, kuru dzimumu viņš pārstāv (sievietēm labā puse, vīriešiem kreisā puse). Ja cilvēks ir prasīgs gan pret sevi, gan pret citiem, tad sāp plecu abas puses. Ja cilvēks nespēj apmierināt savu prasīgumu, sākot dusmoties, tad bez fiziskām sāpēm plecu daļā parādās arī emocionāli traucējumi – nemiers, bezmiegs u.tml., kas var pāriet depresijā.

Lai atbrīvotos no stresa bailes „mani nemīl”, ar to ir jāsarunājas kā ar vislabāko draugu no visas sirds. Domās iztēlojieties, ka jūsu ķermenī ir izveidots cietums ar aizslēgtām durvīm, un uzsāciet sarunu ar stresu.

Stresa – bailes „mani nemīl” atbrīvošanas piemērs

Mīļās bailes „mani nemīl”, paldies, ka pie manis atnācāt, lai celtu manu garīgo attīstības līmeni. Piedodiet, ka jūs piesaistīju, bet citādi es nebūtu kļuvis gudrāks, es nebūtu sācis interesēties par garīgo pasauli, apguvis Piedošanas mācību. Paldies, ka esat mani vedušas pie prāta. Šodien ir tā diena, kad es jūs atbrīvošu no sevis. Lūdzu, piedodiet man, ka es jūs tik ilgi turēju savā cietumā un nelaidu laukā. Diemžēl es līdz šim nesapratu, ka manī ir bailes „mani nemīl”. Jūs savu darbu esat paveikušas, tādēļ tagad varat būt brīvas un iet savu ceļu. Es jūs atbrīvoju no sevis. Lūdzu, ejiet tur, kur jums ir jāiet. (Mēģiniet domās redzēt, kā bailes „mani nemīl” aiziet projām.)

Mīļais ķermenī, lūdzu, piedod man, ka es tev ar savām bailēm „mani nemīl” nodarīju pāri. Piedod man, ka tev nācās ciest tikai tāpēc, lai es kļūtu gudrāks.

Lūdzu, piedodiet man visi, kam es ar savām bailēm „mani nemīl” esmu nodarījis pāri (vēlams lūgt piedošanu katram atsevišķi).

Mīļie vecāki, es piedodu jums, ka jūs manī radījāt bailes „mani nemīl”. Es zinu, ka jūs bijāt tikai mani skolotāji un apzināti nevēlējāties manī radīt bailes „mani nemīl”. Es jums no visas sirds piedodu jūsu kļūdas.

(Vēlams piedot visiem pārējiem, kas dzīves laikā pastiprinājuši bailes „mani nemīl”).

Es piedodu pats sev, ka esmu tāds, kāds esmu. Es tikai mācos. Es mīlu sevi!

Nav tik svarīgi, ar kādiem vārdiem jūs runājat. Pats svarīgākais ir darīt to no visas sirds. Es visiem iesaku atbrīvot bailes „mani nemīl”, jo katrā no mums lielākā vai mazākā mērā šis stress ir, un no tā var rasties citi stressi un slimības.

Itāli, pak. univ. SOKRATA

III. Depresijas cēlonis: stresi -2

Vainas izjūta

- Ja cilvēks dzīvē kaut ko izdarījis nepareizi, nav paveicis to, kas ticis prasīts, nav izlabojis savu kļūdu, viņa Dvēselē rodas neizskaidrojama vainas izjūta.
- Vainas izjūtas rašanās pamatā ir cilvēka vērtību sistēma.
- Vainas izjūta, izpaužoties fiziski, rada sirds un plaušu slimības, kā arī asins apgādes traucējumus, bet emocionālajā plānā - depresiju.



Stress – vainas izjūta

Vainas izjūta ir stress, kas var veicināt depresijas rašanos. Vainas izjūta parasti rodas cilvēkiem, kuriem ir arī stress bailes „mani nemīl”. Būtībā stress bailes „mani nemīl” pāraug stresā vainas izjūta. Tas nozīmē, ka cilvēkiem, kuriem ir stress bailes „mani nemīl” ir tendence sevi vainot, ņemot vērā viņu vērtību sistēmu. Piemēram, bērns, kurš baidās, ka vecāki viņu nemīl, ļoti cenšas labi mācīties skolā, jo vecākiem tas ir svarīgi. Ja bērnam ir kāda neveiksme skolā, tad bērns vecāku priekšā jūtas vainīgs un baidās, ka vecāki viņu var nemīlēt sliktu atzīmju dēļ.

Ja cilvēks dzīvē kaut ko izdarījis nepareizi vai nav paveicis to, kas ticis prasīts, vai nav izlabojis savu kļūdu, viņa Dvēselē rodas neizskaidrojama vainas izjūta. Cilvēks, kurā iemājojusi vainas izjūta, ir īpaši jūtīgs un saklausa aizvainojumu pat tur, kur tā nav.

Vainas izjūta mūsos veidojas jau bērnībā. Ja mēs neprotam vai nevēlamies piedot saviem vecākiem, tad mūsu Dvēselē uz visiem laikiem saglabāsies vainas izjūta. Cilvēks, kurš piedod saviem vecākiem un vecvecākiem, glābj viņu Dvēseles no vainas jūga un vienlaikus atbrīvo gan viņu, gan savu Dvēseli nākamajām dzīvēm.

Vainas izjūta, izpaužoties fiziski, var radīt sirds slimības, plaušu slimības un asins apgādes traucējumus visā ķermenī. Vainas izjūta emocionālajā plānā rada depresiju.

Patiesi gadījums

Izskatīga sieviete dzīvoja civillaulībā ar draugu. Sieviete bija tik pievilcīga un interesanta, ka viņai bija piekrišana arī no citu vīriešu puses. Sākumā sieviete bija uzticīga savam draugam, bet tad, ietekmējoties no savām paziņām un stāstiem žurnālos, viņa nolēma neatteikt arī citiem vīriešiem. Sieviete sāka satikties ar vairākiem vīriešiem, slēpjot patiesību no sava drauga. Pēc vairāku gadu kopdzīves, kurā sieviete jutās laimīga, draugs tomēr uzzināja par sievietes sānsoljiem un pameta viņu. Sieviete tikai

tad novērtēja savu draugu un ļoti pārdzīvoja drauga aiziešanu. Sieviete sākas depresija. Kad es pārrunāju ar sievieti viņas problēmas, atklājās, ka sievietei no mazām dienām ir lielas bailes „mani nemīl”, jo viņa bija izaugusi bez tēva un, kā pati teica, nekad nav sapratusi, kā ir jāmīl vīrietis. Sieviete vīriešus mainījusi, jo gribējusi sajūst, ka viņu mīl daudzi cilvēki. Viņai esot bijis ļoti svarīgi, ka viņu mīl ne tikai viens vīrietis, bet vairāki. Taču brīdī, kad draugs aizgājis, viņa sapratusi, cik ļoti sāpinājusi tik jauku cilvēku. Pēc tam viņu piemeklējusi vainas izjūta, kas pāraugusi bailēs palikt vientuļai, pēc tam dusmās uz sevi par to, ka viņa ir tik slikti izrikojusies ar savu draugu. Rezultātā sieviete saslima ar depresiju.

Pirms cilvēku nomāc vainas izjūta, viņā parasti mīt bailes „mani nemīl”. Tikai vainas izjūta vien depresiju nevar radīt. Sieviete sākas depresija, jo viņa sev bija pie-saistījusi vairākus stresus – bailes „mani nemīl”, vainas izjūtu un dusmas uz sevi, kas radīja neapmierinātību ar sevi. Strādājot ar šo sievieti, es sapratu, ka cilvēks ir gatavs piedot pārestības citiem, bet nav gatavs piedot pats sev. Sieviete sev nespēja piedot savas kļūdas. Tikai tad, kad sieviete beidzot izprata savu problēmu cēloņus, iemācījās piedot saviem vecākiem un citiem cilvēkiem, kuri bija radījuši viņā stresus bailes „mani nemīl” un vainas izjūtu, viņa bija gatava piedot pati sev, un depresija atkāpās.

Vainas izjūta veidojas atkarībā no cilvēka vērtību sistēmas. Piemēram, vienam, izdarot ko sliktu, rodas vainas izjūta, bet citam nē. Es neapgalvoju, ka cilvēkiem nav nepieciešama vērtību sistēma. Protams, tā mums ir nepieciešama, jo citādi valdītu anarhija un haoss. Tomēr mans ieteikums katram, kurš pārkāpis savu vērtību sistēmu un tādējādi mokās vainas izjūtā, ir atbrīvot šo stresu, jo citādi cilvēku var piemeklēt nopietnas veselības problēmas. Vienmēr atcerieties – lai kādu kļūdu esat pieļāvis, dzīve jums vienmēr piedos, ja jūs nožēlosiet savu kļūdu, lūdzot piedošanu. Tāpēc mocīt sevi vainas izjūtā par nodarītajām kļūdām nav nepieciešams.

Patiesi gadījums

Pie manis pēc palīdzības vērsās jauna sieviete, kuru mocīja vainas izjūta. Problēma bija tāda, ka māsas vīrs mīlēja nevis savu sievu, bet viņu, ar sievu kopā dzīvodams tikai tāpēc, lai būtu tuvāk savai īstajai mīlestībai. Sieviete ļāvās laika un notikumu plūsmai un, māasai nezinot, dzīvoja intīmu dzīvi ar viņas vīru. Sieviete negatavojās izjaukt māsas laulību. Šis attiecības droši vien tā arī būtu turpinājušās, ja sievietei uzmanību nebūtu sācis pievērst kāds cits vīrietis. Māsas vīrs, uzzinot, ka viņa mīlotajai ir pietuvojies cits vīrietis, pieņēma lēmumu pārtraukt duālo dzīvi un šķirties no sievas, lai beidzot ikdienā būtu kopā ar

sievieti, kuru patiesībā mīlēja. Vīrietis par saviem grēkiem izstāstīja sievai un teica, ka vēloties šķīrties. Sieva šo ziņu uzņēma traģiski, mēģināja pat izdarīt pašnāvību. Vīrietis bija laimīgs, ka viņam vairs nav jāmelo. Sievas māsa no vienas puses jutās atvieglota, jo meli bija nākuši gaismā, bet no otras puses – viņai bija žēl savas māsas, jo viņa māsu ļoti mīlēja, tāpēc viņai bija vainas izjūta pret māsu.

Šis gadījums bija ārkārtīgi sarežģīts. Es jums pastāstīju tikai sekas. Iespējams, ka kādā no nākamajām grāmatām es šo gadījumu aprakstīšu sīkāk, jo gadījums ir romāna vērts. Katrā ziņā varu pateikt, ka notikušajā vainīgi bija visi iesaistītie, tāpēc kādam vainot vienīgi sevi nav jēgas. Ja esam pieļāvuši kādu kļūdu, mums tā ir jānožēlo, lūdzot piedošanu, bet nav jāvaino sevi. Šādās situācijās atcerieties teicienu: „Pagale viena nedeg.”

Lai atbrīvotu vainas izjūtu, padomājiet, kad un kāpēc jūs pirmo reizi par kādu nodarījumu piemeklēja vainas izjūta? Mēģiniet noteikt savu neapgūto mācību stundu, lai labāk izprastu savu kļūdaino rīcību. Kad esat sapratis savas kļūdainās rīcības motīvus, tad ir jāsāk sarunāties ar savu vainas izjūtu kā ar labāko draugu, līdzīgi kā es mācīju atbrīvot bailes „mani nemīl”. Tieši tāds pats process ir vainas izjūtas atbrīvošanai.

Lai jums vieglāk būtu saprast, kā to darīt, paskaidrošu, kā sievietei, kuru pameta draugs viņas neuzticības dēļ, vajadzēja tālāk rīkoties, lai atbrīvotos no vainas izjūtas un depresijas.

Vainas izjūtas atbrīvošanas piemērs

Mīļā vainas izjūta, paldies, ka pie manis atnāci, lai celtu manu garīgo attīstības līmeni. Piedod, ka es tevi piesaistīju, bet citādi es nebūtu kļuvusi gudrāka, es nebūtu sākusi interesēties par garīgo pasauli, apguvusi Piedošanas mācību. Es nebūtu sapratusi, ka manī ir ne tikai vainas izjūta, bet arī bailes „mani nemīl”. Paldies, ka esi mani vedusi pie prāta. Šodien ir tā diena, kad es tevi atbrīvošu no sevis. Lūdzu, piedod man, ka es tevi tik ilgi turēju savā cietumā un nelaidu laukā. Diemžēl es līdz šim nesapratu, ka manī ir vainas izjūta. Tu savu darbu esi izdarījusi, tagad vari būt brīva un iet savu ceļu. Es tevi atbrīvoju no sevis. Lūdzu, ej savu ceļu tur, kur tev ir jāiet. (Mēģiniet domās redzēt, kā vainas izjūta aiziet projām.)

Mīļais ķermeni, lūdzu, piedod man, ka es tev ar savu vainas izjūtu nodarīju pāri. Piedod man, ka tev nācās ciest tikai tāpēc, lai es kļūtu gudrāka.

Lūdzu, piedod, draugs, ka es biju tik liela muļķe un nenovērtēju tavu mīlestību, bet krāpu tevi ar citiem vīriešiem. Es to darīju tikai tāpēc, ka man vienmēr ir pietrūcis mīlestības no vīriešu puses, es biju apskurbusi no mīlestības, ko varēju saņemt no citiem vīriešiem. Es nesapratu, ka mana rīcība tevi tik ļoti sāpinās, ka es daru ko sliktu. Lasot žurnālus, es ietekmējos no citu sieviešu stāstiem un uztvēru, ka neuzticība nav nekas īpašs. Tikai tad, kad redzēju, cik ļoti tu pārdzīvoji manu neuzticību, es sapratu, ko esmu izdarījusi. Lūdzu, piedod man manu rīcību.

Lūdzu, piedodiet man visi, kam es ar savu vainas izjūtu esmu nodarījusi pāri (vēlams lūgt piedošanu katram atsevišķi).

Mīļā mamma, es piedodu tev, ka tu bērnībā manī pirmo reizi radīji vainas izjūtu, kad es pārnācu mājās ar nosmērētām drēbēm un tu mani par to rāji. Es zinu, ka tu biji tikai mana skolotāja un apzināti nevēlējāties manī radīt vainas izjūtu. Es tev no visas sirds piedodu tavas kļūdas, kad pastiprināji manī vainas izjūtu.

(Vēlams piedot visiem pārējiem, kas dzīves laikā pastiprinājuši vainas izjūtu vai veicinājuši pieļaut kļūdas, piemēram, šajā gadījumā sievietei būtu jāpiedod arī žurnāliem, kas ietekmēja sievietes vērtības sistēmu).

Es piedodu pati sev, ka esmu tāda, kāda esmu. Es tikai mācos. Es tagad saprotu, ka arī manam draugam bija nepieciešama mācību stunda, bet tas nav manas rīcības attaisnojums. Es tagad saprotu, ka mana kļūdainā rīcība bija saistīta ar to, ka es neapzinājos, ka manī ir tik lielas bailes „mani nemīl”, kuru dēļ es pieļāvu kļūdas un tagad mokus vainas izjūtā. Es tagad saprotu, ka tās bija manas neapgūtās mācību stundas, kuras tagad es saprotu. Es esmu skolniece, kura no savām kļūdām mācās un es darišu visu, lai izlūgtos piedošanu no sava drauga. Es mīlēšu savu draugu pat, ja viņš pie manis nekad neatgriezīsies. Es mīlēšu viņu un, galvenais, es beidzot iemācišos mīlēt pati sevi. Es mīlu sevi! Es piedodu sev visas savas kļūdas.

Lai kādu kļūdu jūs būtu pieļāvuši, vienmēr mēģiniet atrast savas rīcības cēloni un lūgt piedošanu visiem tiem, kam ar savu rīcību esat nodarījuši pāri, un piedot visiem, kuri jūs uz šo rīcību ir mudinājuši. Pats galvenais ir savas kļūdas piedot pašam sev. Mēs visi kļūdamies, tāpēc mums visiem ir nepieciešama piedošana. Katra pieļautā kļūda ir mūsu neapgūtā mācību stunda, kuru mēs cenšamies apgūt. Mēs nepiedzimstam ideāli, mēs piedzimstam, lai mācītos un garīgi attīstītos. Katra saprastā kļūda cilvēku garīgi attīsta un rada sirdsgudrību. Nākamajā dzīvē izprastās kļūdas vairs neatkārtosiet.