

CITRA-VIDYĀ

~ Zīmē un mācīs darba burtnīca ~

Ceturtdā grāmata



Zēns, kurš sasniedza zvaigznes

Senindiešu stāsts



1. Karaļa godība

Reiz valdija varens karalis Uttānapāda. Viņa pilij bija zelta torņi, un dārza dīķos snauda lotosi. Uz greznā trona viņš mirdzēja savā godībā. Mazais Dhruva bija viņa dēls.



1. Karaļa godība

Zīmē vai raksti

Kad tu jūties patiesi apmierināts un priecīgs? Uzzīmē vai uzraksti par brīžiem, kad esi jūties laimīgs, pilnīgs un mierā ar to, kas tev ir.

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

KARALIS

„Tas, kurš mirdz” — īsts karalis mirdz ar laipnību, nevis ar zeltu.

(Sanskritā: RĀJA)



2. Tēva klēpī

Kādu dienu mazais Dhruva iekārtojās tēvam klēpī. Tēva rokas bija siltas un stipras, un zēna sirds kļuva mierīga. Te viņš jutās mīlēts un drošs — te viņš gribēja palikt.



2. Tēva klēpī Zīmē vai raksti

*Kur vai ar ko kopā tu jūties patiesi pieņemts un novērtēts?
Kur ir tava īpašā vieta? Uzzīmē vai uzraksti par cilvēku vai
vietu, kur tu jūties patiesi piederīgs.*

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

MAIGĀ MĪLESTĪBA

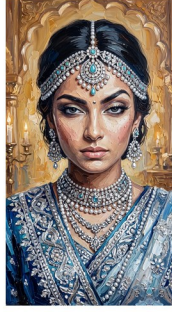
VĀTSALYA nozīmē maīgu un aizsargājošu vecāku mīlestību pret bērnu —
siltas rokas, kas liek jūties droši un mīlēti.

(Sanskritā: VĀTSALYA)



3. Skarbie vārdi

To ieraudzīja pamāte Suruči. „Kāp nost no troņa,” viņa sacīja aukstā balsī. „Tas pieder tikai karalim. Tur nav vietas tev.” Vārdi sāpēja kā asmeņi. Bet Dhruva neraudāja.



3. Skarbie vārdi

Zīmē vai raksti

Vārdi var sāpināt vai dziedēt. Uzzīmē vai uzraksti par reizi, kad tika pateikti nelaipni vārdi, un to, kā tos varēja pateikt mīlāk.

Zīmē

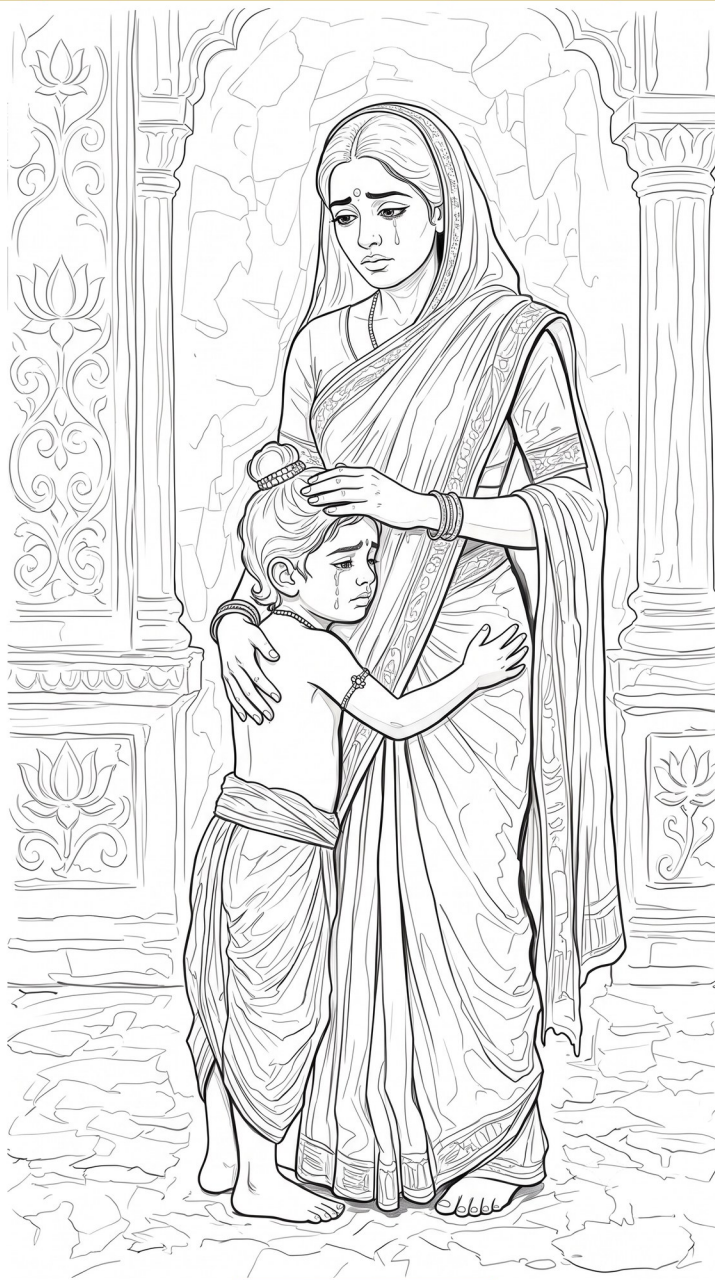
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

RUNA

VĀK nozīmē runu — vārdi var sāpināt vai dziedēt, tāpēc gudrie izvēlas maigus vārdus.

(Sanskritā: VĀK)



4. Mātes mīrinājums

Dhruva aizskrēja pie savas mātes Sunīti. Viņa piespieda dēlu klāt un nožāvēja viņa asaras. „Dodies pie Visaugstākā,” viņa klusi teica. „Viņš dod patvērumu visiem, kas pie viņa vērsas.”



4. Mātes mīrinājums

Zīmē vai raksti

Kas tevi apskauj, kad jūties sāpināts vai maziņš? Uzzīmē cilvēku vai vietu, kur rodī mīrinājumu, vai uzraksti par to.

Zīmē

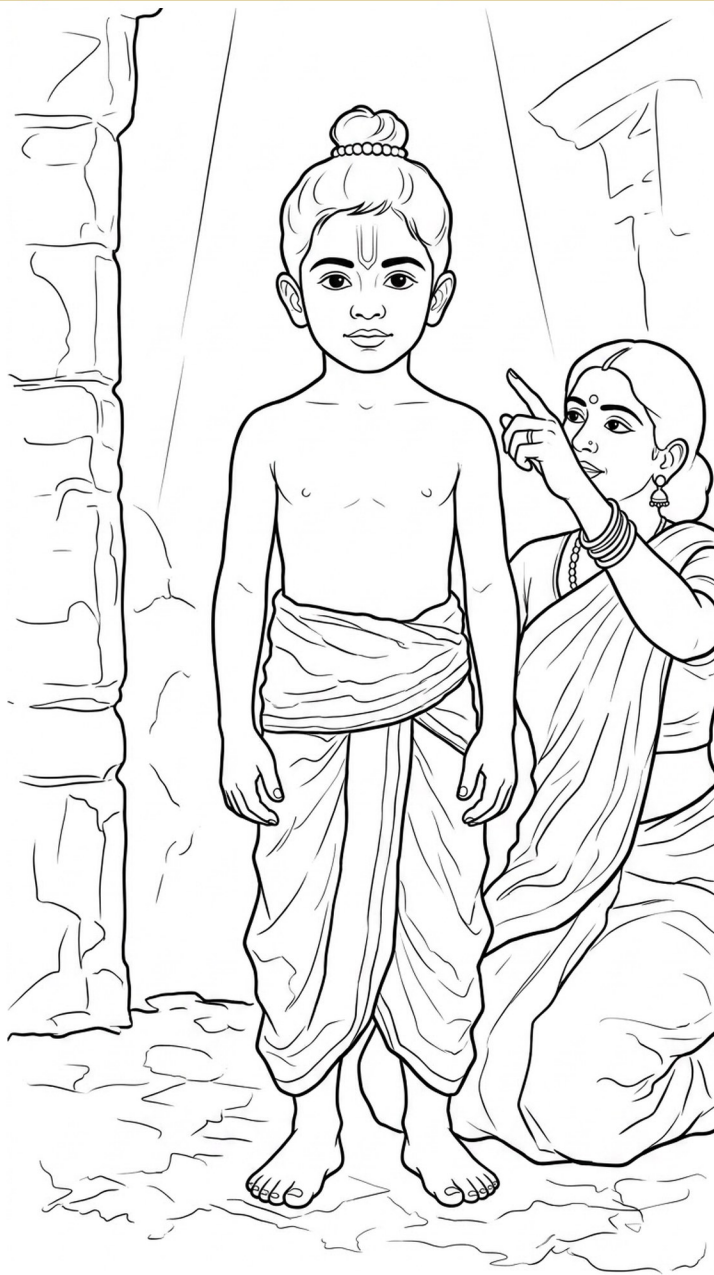
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

PATVĒRUMS

ŚARAṆA nozīmē patvērumu — drošu vietu vai cilvēku, kurš tevi pasargā, kad pašam trūkst spēka.

(Sanskritā: ŚARAṆA)



5. Mātes padoms

Tad Suniti noslaucīja savas asaras. „Atmet dusmas, mans bērns,” viņa teica. „Visaugstākais ir pāri jebkurai tronim. Meklē viņa pēdas ar patiesu sirdi, un viņš tevi pieņems.” Dhruva izlēma meklēt Visaugstāko.



5. Mātes padoms

Zīmē vai raksti

*Padomā par labāko padomu, ko tev devis kāds mīļš cilvēks.
Uzzīmē šo brīdi vai uzraksti šos viedos vārdus.*

Zīmē

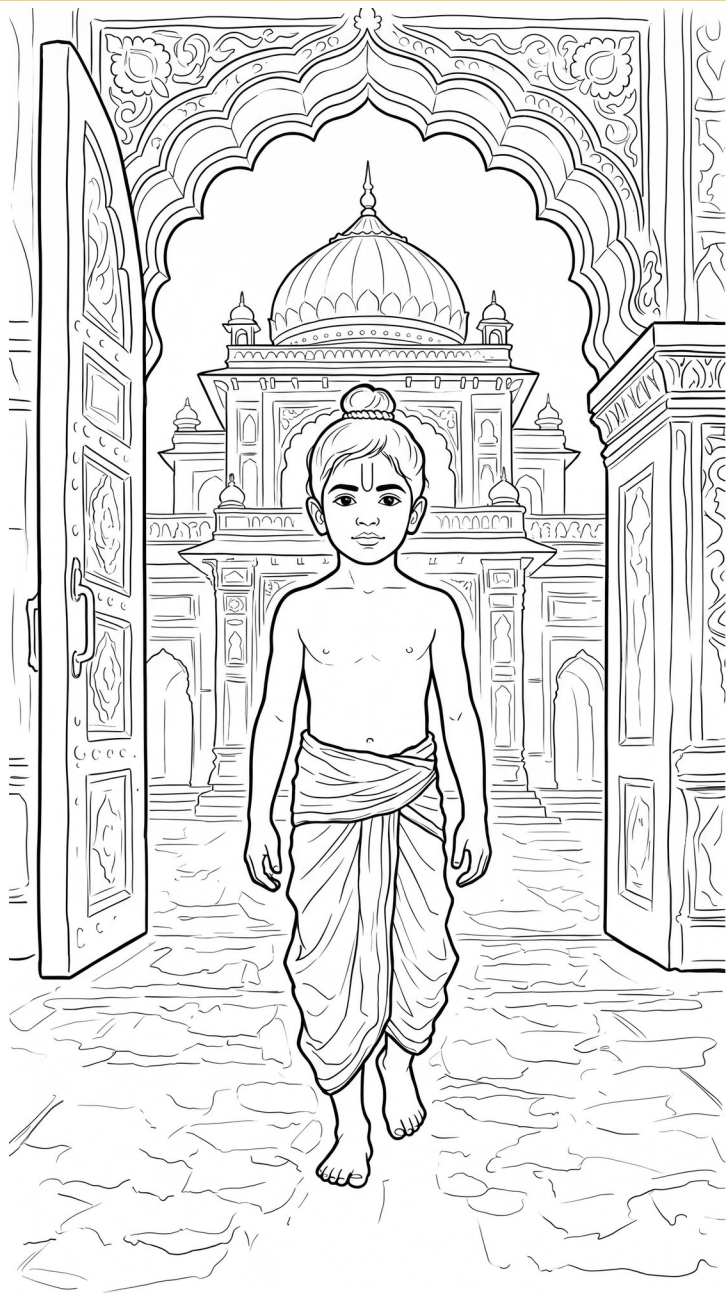
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

PADOMS

UPADEŚA nozīmē vadību — gudrus un mилоšus vārdus, kas tev norāda
ceļu uz gaismu.

(Sanskritā: UPADEŚA)



6. Došanās ceļā

Pilns apņēmības, mazais Dhruva viens pats izgāja pa
lielajiem pils vārtiem plašajā pasaulē, lai atrastu
Visaugstāko.



6. Došanās ceļā

Zīmē vai raksti

Padomā par kādu drosmīgu lietu, ko gribi paveikt — vietu, ko sasniegt, vai sapni, kam sekot. Uzzīmē to augšējā lodziņā vai uzraksti uz līnijām.

Zīmē

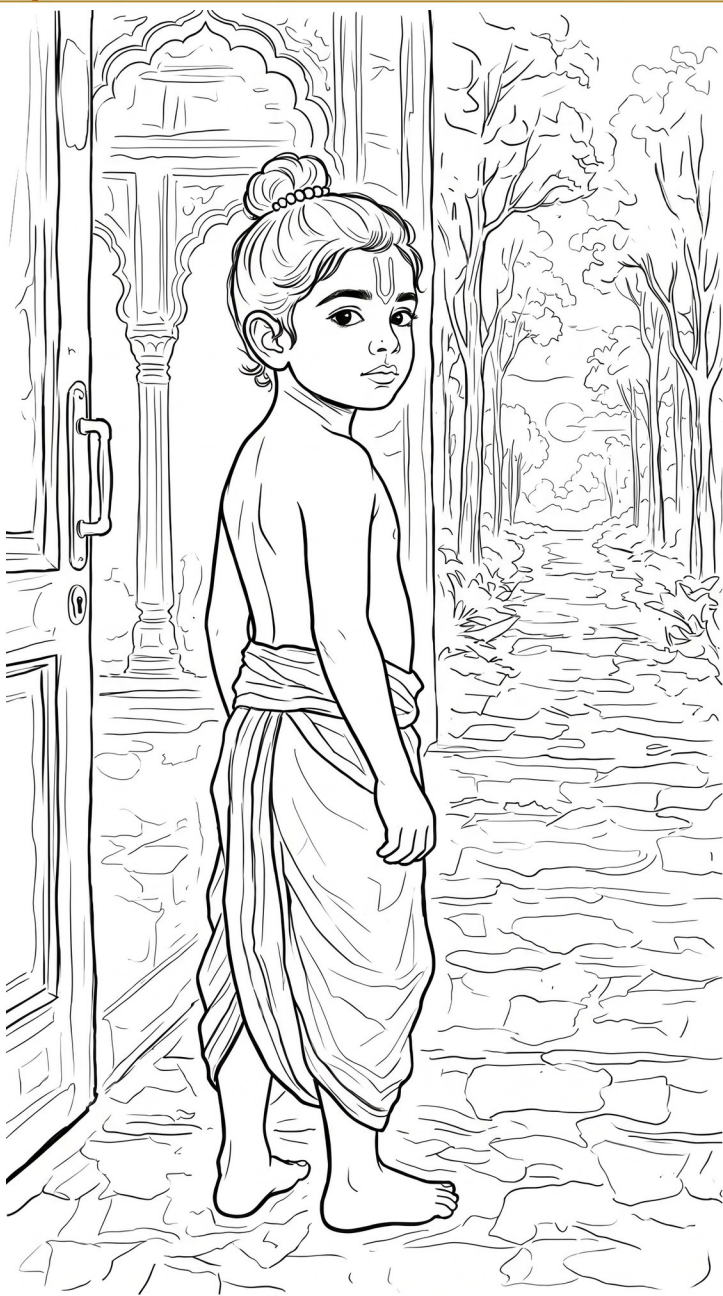
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

CEĻOJUMS

YĀTRĀ nozīmē ceļojumu — katrs liels ceļojums sākas ar vienu mazu, drosmīgu soli.

(Sanskritā: YĀTRĀ)



7. Atskatišanās

Pie lielajiem vārtiem Dhruva pagriezās, lai atskatītos uz vienīgajām mājām, ko jebkad pazinis. Sirds iekņudējās, taču viņš neapstājās. Viņš devās tālāk mežā.



7. Atskatīšanās

Zīmē vai raksti

Uzzīmē vai uzraksti par kaut ko, ko tev nācās atstāt aiz sevis, lai augtu — kādu vietu, ieradumu vai kaut ko ērtu un pazīstamu.

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

ATLAIŠANA

VAIRĀGYA nozīmē atlaišanu — atbrīvošanos no pierastā, lai tiektos pēc kaut kā patiesāka.

(Sanskritā: VAIRĀGYA)



8. lekšā mežā

Dhruva gāja arvien dziļāk lielajā, zaļajā mežā. Viņš bija pavisam viens, un ceļš bija garš. Taču viņa sirds vēlējās tikai vienu: atrast Visaugstāko.



8. lekšā mežā

Zīmē vai raksti

Uzzīmē vai uzraksti par reizi, kad tu devies pretim kaut kam jaunam un nezināmam. Kur tu atradi drosmi iet tālāk?

Zīmē

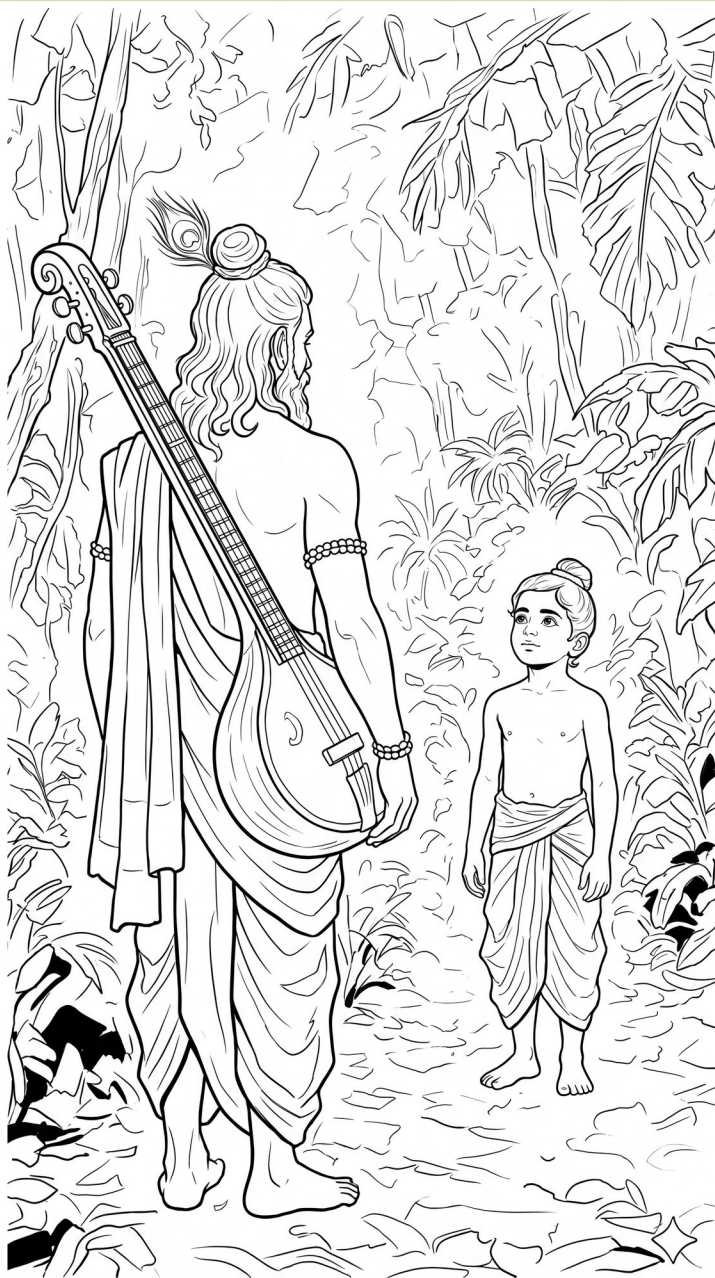
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

DROSME

DHAIRYA nozīmē mierīgu drosmi — klusu spēku turpināt savu ceļu, soli pa soli.

(Sanskritā: DHAIRYA)



9. Gudrais uz ceļa

Uz meža takas parādījās mirdzošs gudrais — Nārada ar dūcošo tanpuru. „Ej mājās, bērns, šis ceļš ir par grūtu,” viņš teica. Bet Dhruva nepadevās. Nārada pasmaidīja — tieši šo atbildi viņš gaidīja.



9. Gudrais uz ceļa

Zīmē vai raksti

Kad dodamies pretī kaut kam svarīgam, bieži satiekam īstos cilvēkus. Uzzīmē vai uzraksti par kādu, kurš parādījās tieši tad, kad vajadzēja.

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

CEĻVEDIS

GURU nozīmē to, kurš ved no tumsas uz gaismu — gudru ceļvedi, kas palīdz tev atrast savu ceļu.

(Sanskritā: GURU)



10. Mantra

Nārada uzlika roku Dhruvam uz galvas un deva padomu: ej uz Madhuvanas mežu un skaiti svēto skaņu „Om namo bhagavate Vāsudevāya”, kas nozīmē „sveicu To, kas mājo visā”. Dhruva to pieņēma sirdī.



10. Mantra

Zīmē vai raksti

Kāds gudrs cilvēks tev reiz teicis vārdus, kurus vērts atcerēties. Uzzīmē vai uzraksti šo padomu vai īpašos vārdus, ko glabā savā sirdī.

Zīmē

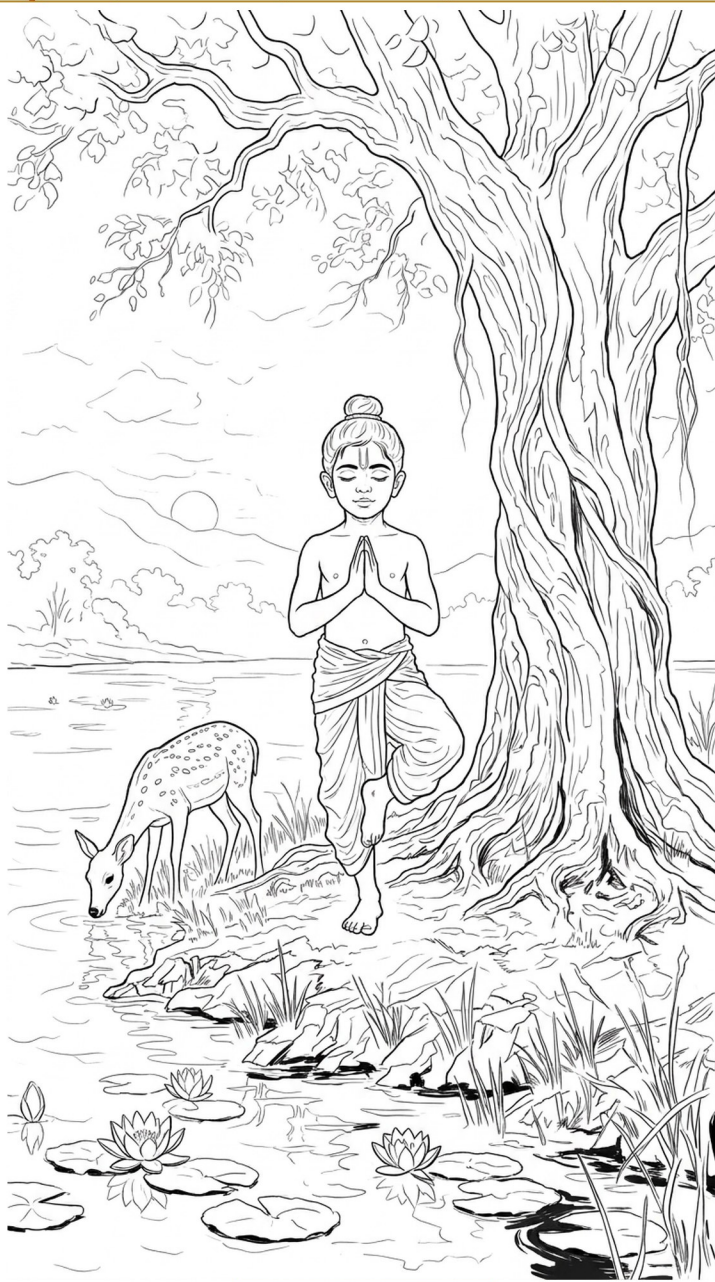
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

SVĒTAIS Vārds

MANTRA nozīmē svētu skaņu, kas virza prātu uz patiesību — vārdu, kas sargā un nomierina sirdi.

(Sanskritā: MANTRA)



11. Lielā centība

Madhuvanas mežā pie Jamunas upes pagāja mēneši. Dhruva ēda arvien mazāk — augļus, tad lapas, tad ūdeni, tad tikai gaisu. Beigās viņš stāvēja uz vienas kājas, nekustīgs kā koks, un skaitīja mantru.



11. Lielā centība

Zīmē vai raksti

Ko tu pacietīgi mēģini iemācīties, darot to pamazām? Uzzīmē vai uzraksti, kā tu soli pa solim turpini trenēties, lai to sasniegtu.

Zīmē

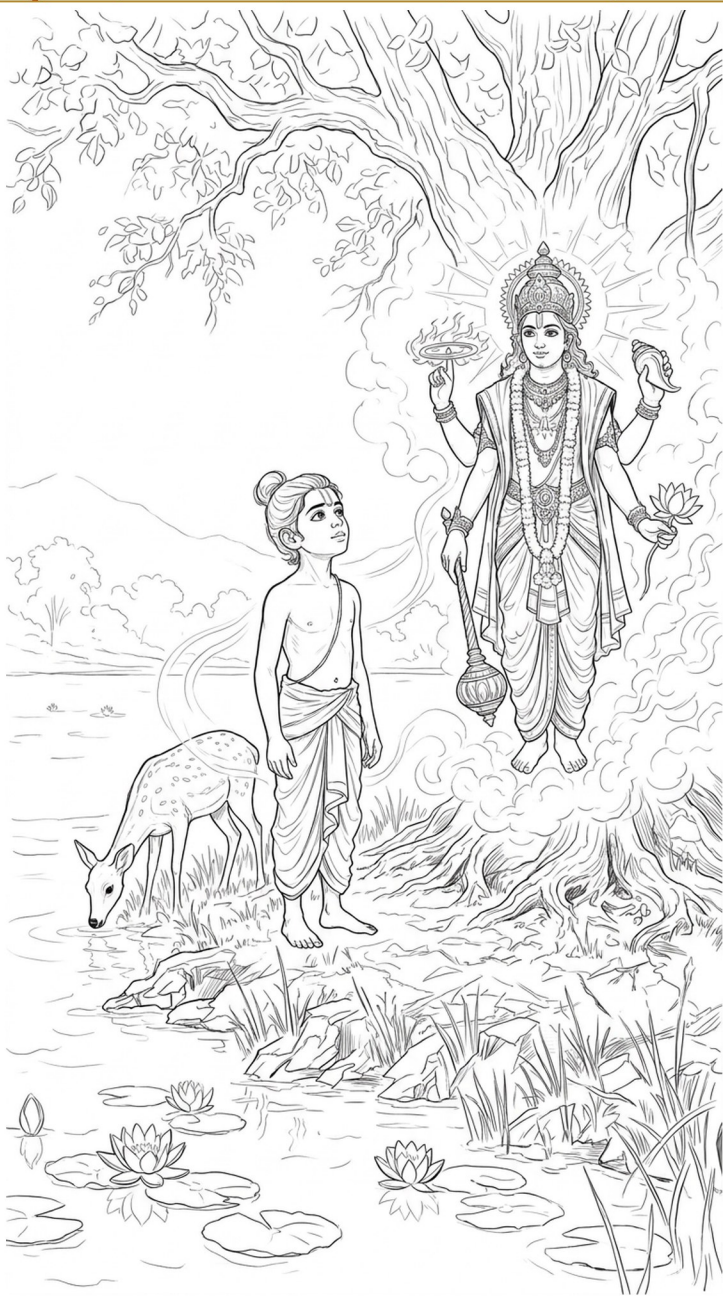
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

PIEPŪLE

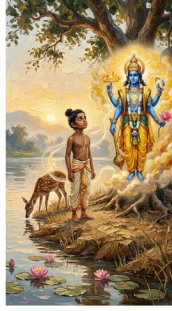
TAPAS nozīmē patiesas piepūles uguni — pacietīgu treniņu, kas lēnām padara sirdi stipru un tīru.

(Sanskritā: TAPAS)



12. Redzējums

Sirdī Dhruva turēja Visaugstākā tēlu — tumši zilu kā lietus mākonī. Pēkšņi tas pazuda. Zēns atvēra acis, un tas pats tēls stāvēja viņa priekšā, dzīvs un mirdzošs.



12. Redzējums

Zīmē vai raksti

Kad tu ar visu sirdi tiecies pēc kaut kā, kādu dienu mērķis šķiet sasniedzams. Uzzīmē vai uzraksti par mērķi, uz kuru tu tiecies, un kā izskatīsies, kad to sasniegsi!

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

REDZĒJUMS

DARŚANA nozīmē patiesi redzēt — mirkli, kad pēc pacietīga darba viss kļūst skaidrs un tavš mērķis šķiet sasniedzams.

(Sanskritā: DARŚANA)



13. Pirmā garša

Dhruva vēlējās runāt, taču vārdu nebija. Tad Visaugstākais ar svēto gliemežnīcu pieskārs viņa vaigam, atmodinot zēnā ko sen apslēptu — balsi, sajūtas un spēju izteikt savu iekšējo pieredzi. Vārdi sāka plūst no viņa sirds kā lūgšana. Tā bija dāvana pēc garā ceļa, neatlaidības un ieguldītā darba.



13. Pirmā garša

Zīmē vai raksti

Kad tu beidzot sasniedz to, pie kā ilgi strādāji, pirmā garša ir salda. Uzzīmē vai uzraksti par pirmo priecīgo balvu, ko saņēmi pēc pacietīgas pūlēšanās.

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

AUGLIS

PHALA nozīmē augli — saldo pirmo balvu, ko saņem, kad ilgs, pacietīgs darbs beidzot nes rezultātus.

(Sanskritā: PHALA)



14. Prieka piepildīts

Visaugstākais pasmaidīja ar aizvērtām acīm, turot mirdzošo gliemežnīcu. Dhruva bija sasniedzis To, ko tik ilgi meklēja. Zēna sirds plūda pāri no dziļa gandarījuma un klusas mīlestības.



14. Prieka piepildīts

Zīmē vai raksti

*Kad beidzot sasniedz mērķi, sirds piepildās ar gandarījumu.
Uzzīmē vai uzraksti par reizi, kad kaut kā sasniegšana
piepildīja tevi ar siltu, laimīgu un mierīgu sajūtu.*

Zīmē

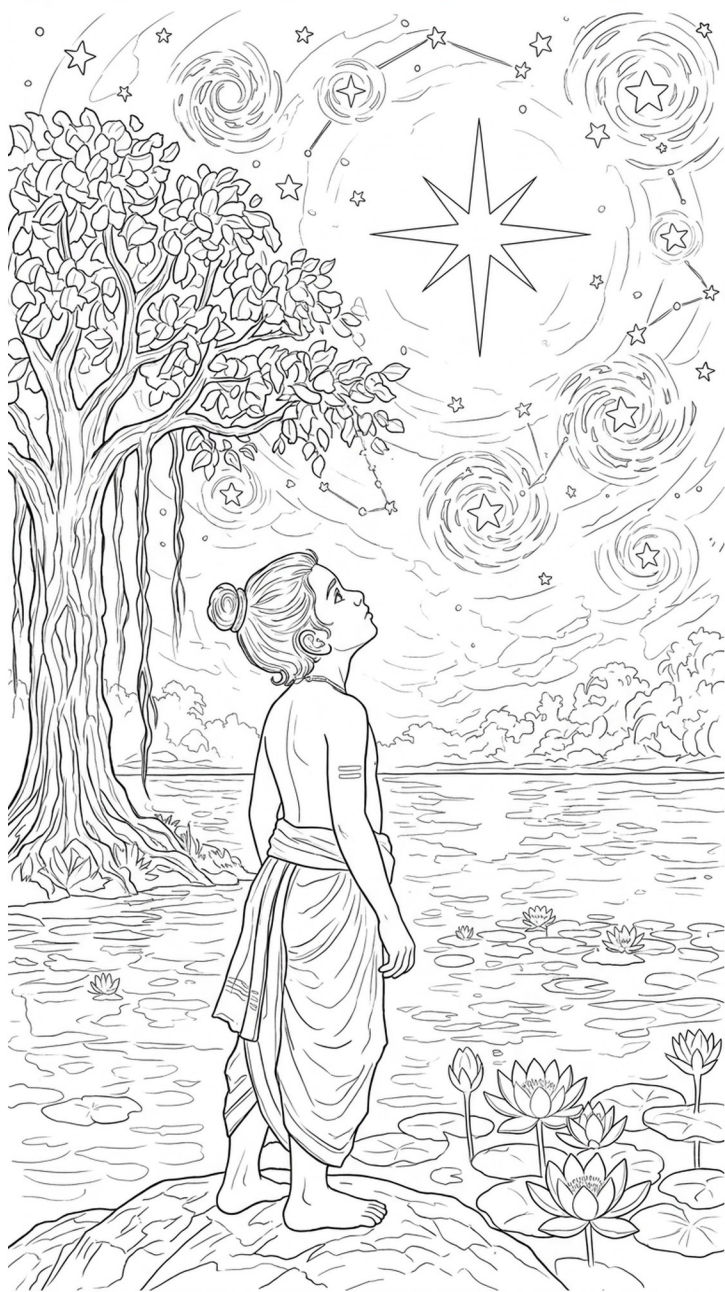
...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

PRIEKS

ĀNANDA nozīmē dziļu, priecīgu pilnību — gandarījumu un mīlestību,
kas piepilda sirdi, kad sasniedz to, pēc kā ļoti ilgojies.

(Sanskritā: ĀNANDA)



15. Zvaigzne, kas nekustas

„Es tev dodu vietu, kādu nav saņēmis neviens,” sacīja
Visaugstākais. „Tava vieta paliks mūžīgi.” Tā Dhruva kļuva
par Polārzvaigzni, pēc kuras ceļinieki atrod ceļu.



15. Zvaigzne, kas nekustas

Zīmē vai raksti

*Vaduguns atgādina mums par lielo mērķi, uz kuru tiecamies.
Uzzīmē vai uzraksti par savu lielo sapni, kas turpina vest
tevi uz priekšu.*

Zīmē

...vai raksti

✿ Vārds, ko iegaumēt ✿

NELOKĀMS

DHRUVA nozīmē nelokāms un nekustīgs — kā Polārsvaigzne, kas vienmēr paliek savā vietā un norāda ceļu uz tavu lielāko mērķi.

(Sanskritā: DHRUVA)