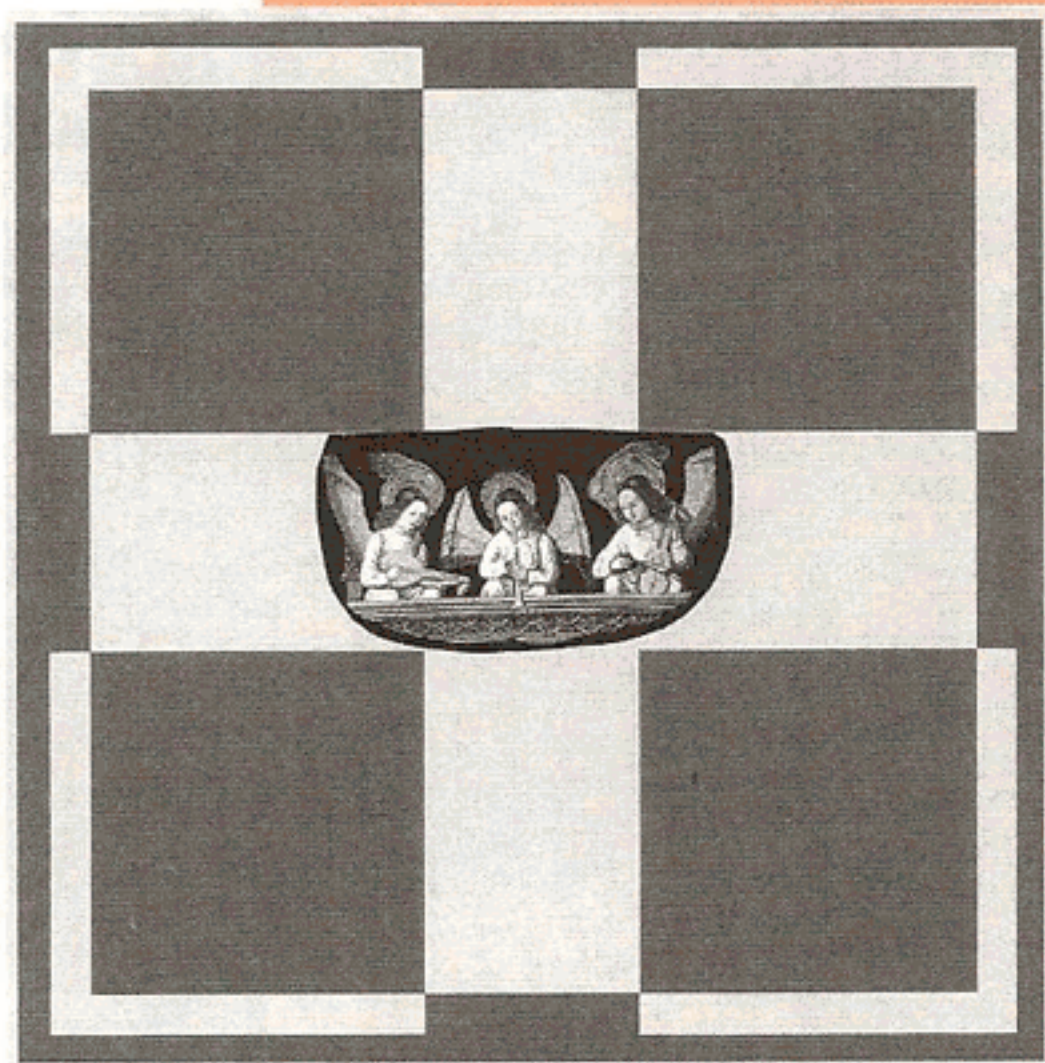


# Miera meditācija

1984.gadā Šri Činmojs piedāvāja atzīmēt 24.oktobri – ANO dzimšanas dienu – ar pasākumu, kurā vienlaikus varētu piedalīties labas gribas cilvēki visā pasaulē un kas nebūtu saistīts ar politiku. Pasākumu nosauca “7 minūtes mieram pasaulē”.

Skaitlis septiņi daudzās pasaules kultūrās asociējās ar sevišķi labdabīgu spēku. Kopš tā laika ik gadu 24. oktobrī plkst. 17.00 pēc Griničas laika – Latvijā tas parasti ir 19.00 – ar simbolisku klusuma brīdi cilvēki vienlaikus dažādās zemeslodes malās saskaņā ar saviem uzskatiem velta savu labo gribu – meditācijas, pārdomas, lūgšanas mieram, vienotībai un cilvēka cieņai – ideāliem, kurus tiecas iedzīvināt ANO, tādējādi paceļoties pāri etniskajām, sociālajām un reliģiskajām atšķirībām un apjaušot cilvēces lielās saimes nedalāmo kopību. Un arī to, ka patiesībā miers sākas ar katru no mums, jo tikai mēs visi kopā veidojam PASAULI.



**Kad mīlestības spēks aizstās spēka mīlēšanu, cilvēkam būs jauns vārds – Dievs.**

**Šri Činmojs**

Aizver acis un dažas reizes dziļi ieelpo. Apsēdies taisni un cik vien iespējams ērti.

Sajūti, ka reizē ar izelpu tevi atstāj visas domas, visas ikdienas raizes. Visas tavas domas aiziet līdz ar izelpu tā, it kā tās aizskalotu jūras bēgums. Tiklīdz parādās kāda doma, ļauj tai mierīgi un dabiski aiziet, neaizturi to.

Ieelpojot centies sakoncentrēties. Sajūti, ka elpa tevī ienāk nevis caur degunu vai muti, bet gan tieši sirdī. Vari iztēloties, ka sirdij ir mazi lodziņi, kuri ieelpas brīdī atveras, un tava ieelpa nonāk tieši sirdī.

Elpojot jūti, ka tevī ienāk miers, bezgalīgs miers. Kad elpa nonāk sirdī, sajūti, ka kopā ar to tavā sirdī ienāk miers. Ikreiz ieelpojot, vari atkārtot sevī: “Miers, miers...” Vai arī iztēloties vieglu miera mākonī peldam sirdī. Izelpas brīdī šis rāmais mākonis aug un izplešas pa visu tavu būtni.

Pacenties sajūst, ka ieelpa nes mieru tieši sirdī, bet izelpa – atbrīvo no jebkādas spriedzes un raizēm, no it visām domām, kas saindē ikdienas dzīvi.

Miers piepilda tavu sirdi ar katru ieelpu, bet sasprindzinājums atstāj tevi ar katru izelpu.

