|  |  |
| --- | --- |
| Īsts atklājums ceļojumā sastāv nevis meklējot jaunas zemes, bet apskatot tās ar jaunām acīm.  *Marsels Prousts* | Svētā zemes māte, koki un visa daba ir liecinieki jūsu domām un darbiem.  *Vinebago Indians*  Klusi atkārto šo Vinebago godbijības lūgšanā par zemi un tās radītāju. Kad vien dzīvnieki, augi, klintis,skaistas ainavas piesaista uzmanību, apstājies un izrādi klusu paldies par prieku un skaistumu ko jūti. |
| Stundas kad prāts ir apburts no skaistuma ir stundas kurās mēs patiešām dzīvojam.  *Roberts Džeferijs* | Ja tev tas patīk visi ar tevi runās.  *Džordžs Vašingtons Karvers*  Uzmanīgi skaties uz augiem un dzīvniekiem. Atklāj savas īpašības, tad piedāvā savu mīlestību un pateicies domām par to. |
| Vīrietis nav tikai viņš pats...  Viņš ir arī viss ko viņš redz; viss kas plūst uz viņu no tūkstoš dažādām vietām...  Viņš ir zeme, lifts kalnu alejām  Kalnu līnijām, sasniedzot to alejas.  *Marija Austina* | Aplūkot skaistumu pasaulē ap tevi, un tu pats kļūsi skaists.  *J. Donalds Valters* |
| Vislabākās un visskaistākās lietas pasaulē nevar ieraudzīt vai sajust. Tās ir jāsajūt ar sirdi.  *Helēna Kellere* | Ir divi veidi kā dzīvot: viens ir tā, it kā nekas nav brīnums, otrs, it kā viss ir.  Alberts Einšteins  Izliecies, ka viss ko tu redzi sev apkārt, tu redzi to pirmo reizi. Skaties uz katru lietu, Dzīve ir neticams brīnums un unikāla iespēja. |
| O, mūsdienās plašas, mierīgas, neizmērojamas kalnu dienas...  Dienas, kuru gaismā viss šķiet tikpat dievišķīgs, tūkstoš loguo, lai parādītu mums Dievu.  *Džons Mūrs* | Šī pasaule ir ļoti skaista, ka man grūti noticēt ka tā pastāv.  Ralfs Valdo Emersons  Emersons arī teica: „Kaut gan mēs ceļojam pa pasauli lai atrastu skaisto, mēs to paturam sevī, citādāk mēs to neatrastu” |
| Kamēr viņš paplašina savu līdzjūtības loku par visām dzīvām lietām, viņš nevar atrast sevī mieru.  *Alberts Šehveitzers*  Spēja saprasties ar citām dzīves formām palielina mūs. Vēlme izvairīties no dzīves attīstības, kā arī no mūsu laimes. Konstanti „palielielini savu žēlastības apjomu visām dzīves formām ap tevi”. Tu sajutīsi atvieglojumu kas nāk dzīvojot atturībā no milzīgās dzīves.  Man liekas es varētu pagriezties un dzīvot ar dzīvniekiem,viņi ir ļoti rāmi un sevis aptveroši.  *Valts Vaitmens*  Savvaļas dzīvnieki mūs piesaista, jo mums ir dabiskā radniecība ar tiem, kas spēj dāvāt dzīvi. Kad mēs vērojam savvaļas dzīvniekus viņiem nezinot, mēs sajūtam maģisku saiti starp viņiem kā viņi dzīvo dabisku dzīvi.  Sēžot nekustīgi mēs atļaujam dzīvniekiem atgriezties pie viņu normālās rutīnas. Mirklī kad klusiņām saplūsti ainavā dzīvnieki pieņems tavu klātbūtni. | Mīli pasauli kuri tu piederi, tad tu vari patiesi rūpēties par visām lietām.  *Gao Isu* |

|  |  |
| --- | --- |
| Līdz brīdim, kad viņš paplašina savu līdzjūtību par dzīvajām lietām sev apkārt, viņš nav pats sevī atradis mieru.  *Alberts Šveitzers*  Jūtot līdzi citiem palielinās mūsu pašu dzīve. Kā aug mūsu izpratne par dzīvi, tā nav mūsu laime. Apzināti „paplašināt līdzjūtību sev apkārt” neskaitāmas dzīves iespējas sev apkārt. Sajūti prieku kas nāk no dzīves, kas pilna plašumu. | Vīrietis nav tikai viņš pats... viņš ir arī viss ko viņš redz; viss kas plūst uz viņu no dažādām vietām... viņš ir zeme, lifts kalnu alejām kalnu līnijām, sasniedzot to virsotnes.  *Marija Austina*  Atrodi vietu ar panorāmas skatu un interesantu priekšplānu. Apsēdies un palūko tikai pāris pēdu priekšā tev tuvumā esošās zāles un akmeņus. Sajūti sevi kustoties un kļūstot par tiem. Mēģini sajust to, ka esi viss ko tu redzi, tik pat ļoti it kā tas būtu tavs ķermenis. Turpini pakāpeniski paplašināt savu vizuālo izpratni posmos, līdz tā sasniedz tālās kalnu grēdas un milzīgi zilās debesis. Visu laiku jāpatur izpratni par lietām vistuvāk jums, kā arī visu ceļu līdz apvārsnim. |
| Es nedzīvoju sevī, bet es esmu daļa no lietām man apkārt.....  Tie nav kalni, viļņi, debesis no manis un manas dvēseles..  Vai tomēr?  *Lords Bairons*  Kad tu staigā sajūti visu, kas ir ap tevi un ir daļa no tevis, sajūti sevi kokos, kas izplešas debesīs. Celies un krīti kopā ar krūkļiem, kas spēlējas debesīs. Seko vēja radītajām skaņām un kustībai mirklī, kad tas plūst apkārt kokiem, aizām, akmeņiem. Sajūti sevi dabas skaņās un kustībā. | Rets moments nav moments kurā ir vērts ieskatīties, bet moments kurā mēs esam spējīgi redzēt.  *Džozefs Vuds-Kračs*  Aizver savas acis uz 30 sekundēm, sajūti saules siltumu un ieklausies dabas skaņās kuras ir tev apkārt. Tagad, atver acis, un sajūti ka visu redzi pirmo reiz. Ieskaties katrā dabas izpausmē. Dzīve ir neticami skaista un mērķpilna. |
| Tu nevari saprast skaistumu, bet ar mierīgu prātu.  *Henrijs Deivids Toreijs*  Mūsu prāti ir kā slēdzis radio, kad tas ir uzslēgts uz „pārraidi” viss ko mēs dzirdam ir mūsu pašu runāšana.  Mēs nevaram dzirdēt neko citu kamēr nepārslēdzam uz „uztveršanu”. Tieši tāpat aizņemts prāts vienmēr ir „sūtīšanas režīmā”. Skaņas no mūsu prātiem aptur mūs no patiešām dziļas pieredzes un mācībām, un pasaules ap mums.  Kad tu esi dabā ļauj savam prātam beigt plānot, analizēt. Ļauj tai vienkārši piedzīvot un apbrīnot spēju saņemt uzmanību. | Svētā Zemes māte, koki un visa daba ir jūsu domu un nodarījumu liecinieki.  *-Winnebago Prayer*  Neredzamais Gars ir kļuvis redzams caur neskaitāmām dabas formām. Kā jūs dodaties pastaigāties, garīgi atkārtojiet Vinnebago godbijības lūgšanu par zemi un tās Radītāju. Kad dzīvnieks, augs, akmens vai skaista ainava pievērš jūsu uzmanību, apstājieties un klusām pasakat paldies Radītājam par prieku un skaistumu, ko jūtat. |
| Daba ir dieva māksla!  *Ralfs Valdo Emersons*  Dabas krāšņā pasaule ir spogulis kurā es redzu perfekru dievisķā prāta atspūlgu. | Manas dienas nolaistajā dārzā dzīvos ar mani vienmēr. Viss kas tur ir, ir dzīvs un pazīstams.  Pat akmeņi liekas runājoši un draudzīgi.  Vienam izskatās ir sirds līdzīgi kā mums. kas kustās  Nav brīnums, ka mums visiem liekas ka mums ir viena mātē un tēvs.  *No Džona Muira: Mana dzīve dabā pārfrāzēts* |
| Ja tu to pietiekami mīli, visi ar tevi runās.  *Džordžš Vašingtons Karvers*  Visas puķes runā ar mani untāpat simtiem lietu mežā. Es iemācos to ko zinu no vērošanas un mīlēšanas. (Karvers)  Aplūko augu vai dzīvnieku un piefiksē tās īpašās kvalitātes. Piedāvā savu mīlestību un savas domas. Mentāli sarunājies ar augu vai dzīvnieku draugu tikai uz īsu brīdi. | 27  Ar skaistumu pirms manis, vai es varu staigāt.  Ar skaistumu aiz manis, vai es varu staigāt.  Ar skaistumu virs manis, vai es varu staigāt.  Ar skaistumu zem manis, vai es varu staigāt.  Ar skaistumu visapkārt, vai es varu staigāt.  Bēdājies par skaistuma taku, dzīvīgi, es staigāju.  *-Navajo*  Ejiet lēnām un atkārtojiet dzejoli, baudot mākoņu, zāļaugu, koku un kalnu skaistumu, kā arī to, kas vēl jums pievērš uzmanību. Navajo vidū "skaistums" nozīmē harmoniju. Kad jūs staigāsiet, sajutīsiet vienotību un harmoniju ar visu apkārtējo. |
| Kad mēs esam savvaļā, nevajag ņemt līdz savas problēmas, citādāk prieks ir zudis.  *-Sigurds Olsons*  Marks Tveins reiz lūdz, vai viņš var doties ceļojumā. Viņš atbildēja: „Es būtu priecīgs, ja vien man nebūtu jāņem līdz tas”. | Mana sirds ir pieskaņota klusumam, ko iedvesmo daba.  *-H. I. Khans*  Atrodiet klusu vietu un klausieties skaņas apkārt sev. Klausieties arī klusumu starp skaņām. Sajūtiet klusumu, kas skar ainavu. Kad jūsu prāts pazūd, atkārtojiet iepriekš minēto soli, lai atgrieztos pie tagadnes. "Ļaujiet dabai mācīt klusumu."  -Ekhārts Tolle |
| Augi meditē.. Zeme meditē.. Visa daba ir radoša meditācija kosmiskajā garā. Dabas klusums un miers ir meditācija.  *Deivids Fraileis & Vasants Lads*  Nomierini sevi ar dabu: Mierīgi paskaties uz skatu tev priekšā. Ļauj savai uzmanībai pārslēgties no vienas lietas uz nākamo. Aplūko dabas plūsmu elpojot, nekontrolē to nekādā veidā. Katru reizi ieelpo domā „mierīgs”. Katru reizi kad izelpo „miers” un mentāli atkārto mierīgs ar katru pabeigtu elpas ciklu tas nomierina prātu. Pauzes brīžos pēc ieelpas un izelpas, esi mirklī mierīgi aplūko kas ir priekšā tev. | O, mūsdienās plašs, mierīgs, neizmērojamas kalnu dienas... Dienas, kuru gaismā viss šķiet tikpat dievišīgs, tūkstoš logus, lai parādītu mums Dievu.  *Džons Mūrs*  Pēti kokus, kalnus, debesis, un aplūko kā caur visu dabisko fenomenu- Radītājs ar tevi runā. Kā tu aplūko katru dabas manifestu, piefiksē domas un jūtas, kas spontāni tevī rodas. |

|  |  |
| --- | --- |
| Atpūtas punktā mūsu būtības centrā mēs saskaramies ar pasauli, kurā visas lietas atpūšas tādā pašā veidā.  Tad koks kļūst par noslēpumu, mākoņi par atklāsmi ...  -*Dags Hammarskjolds*  Praktizējiet meditāciju, lai iepriecinātu "atpūtas vietu pie jūsu būtnes". Tad sajutīsiet svēto klusumu apkārt sev. Skatiet katru akmeni, ziedu un koku kā svētu šī klusuma izpausmē. | Līdz brīdim, kad viņš paplašina savu līdzjūtību visām dzīvajām būtnēm sev apkārt, viņš nespēj atrast mieru sevī.  *Alberts Šveitzers*  Spēja just līdzi citiem paplašina mūsu pašu dzīvi. Kā aug mūsu izpratne par dzīvi, tā nav mūsu laime. Šāds uzdevums jums palīdzēs „paplašināt jūsu līdzjūtības loku”.  Kad jūs staigājat, smaidi ar visu ķermeni un ar prieku atkārto šos vārdus:  Es esmu mierīgs- Es esmu priecīgs.  Es esmu visās lietās.  Dalieties ar savām dzīvespriecīgajām sajūtām ar visu ko jūs redzat. |
| Kur cilvēka acis krīt, es esmu ...  Ak, cik skaista es esmu! Es spīdu zibenī;  Es bļauju pērkona laikā, plūstot lapās ...  Es braucu straujās jūrās.  *-Rama Tirta*  Kad tu ej, jūti, ka viss ap tevi ir daļa no tevis.  Sajūti sevi pie kokiem, kas izplatās debesīs. Pacelieties un krītiet kopā ar kraukļiem, kad viņi lido un spēlē gaisa straumes. Sekojiet vējam ar skaņu un kustību, ko tas rada, jo tas plūst cauri, ap kokiem, pļavām un klintīm. Sajūtiet sevi dabiskajā skaņā un kustībā. | Ja mēs skaidri redzētu viena zieda brīnumu, visa mūsu dzīve mainītos.  -*Buddha*    Iedomājieties ilgstošas ​​un iesaistītas izpratnes spēku. Tikai pilnībā pievēršot uzmanību, mēs varam satikt dabu pret aci un patiešām pazīt viņu.  Skaties dziļi zieda priekšā. Absorbējiet spilgtās krāsas ziedlapu intensitāti. Izsauc ziedu struktūras harmoniju un novēro tās lapu formu un struktūru. Esi spogulis, kas atspoguļo visu, ko redzat.  "Tie, kas ir nomodā, dzīvo valstī, kurā pastāvīgi apbrīno." -Buddha |
| Gudrība nekontrolē, bet redz.  *-Henrijs Deivids Toreo*  Iemesls apraksta dzīvi. Intuīcija, vai mierīga sajūta, tieši uztver dzīvību. Mierīga sajūta ir uztveroša; tas ir kā spogulis, kas skaidri un atspoguļo dzīvi. Tad kad jūs pastaigājaties ārā, atkārtojiet šādus vārdus:  **Mans mierīgais, tīrais prāts ir spogulis, kas perfekti atspoguļo visu, kas man apkārt.** | Dabas klusums ir ļoti reāls. Tas ieskauj jūs, jūs to varat sajust.  *-Teds Trūblads*  Ejiet uz klusu dabas zonu, kur jūs varat sajust klusumu apkārt tev. Klausieties skaņu, ko rada lapas plīvojot pa vēju un viļņus, kas sitās pret akmeņiem.  Mēģiniet sajust pastāvīgo klātbūtni starp katru dabas skaņu un aiz tās.  Ievērojot elpošanu, ieelpojot un izelpojot. Izbaudiet dabiskās pauzes starp ieelpošanu un izelpošanu. Patiešām klusuma brīžos, kas tev patiks, tu vari pieredzēt klusumu, kas atrodas tevī un tev apkārt. |
| Tie, kas ir nomodā, dzīvo pastāvīgā izbrīna stāvoklī.  *-Buda*  Dabas noslēpums joprojām ir mūsu domas, lai mēs varētu pilnībā saņemt pasauli ap mums. Ja mēs dzīvojam mūsdienās, sajūta kļūst pastiprināta. Katrs koks, putnu skaņa un mākonis ir spilgti un priecīgi, jo mūsu uzmanība ir pilnībā koncentrēta šeit un tagad. | Vislabākais līdzeklis tiem, kas baidās, ir vientuļi vai nelaimīgi, ir iet ārā, kaut kur, kur viņi var būt vieni ar debesīm, dabu un Dievu. Jo tikai tad mēs jūtam, ka viss ir tāds, kādam tam vajadzētu būt, un ka Dievs vēlas redzēt cilvēkus, kas ir laimīgi, vienkārši redzot dabas skaistumu. ...Es stingri ticu, ka daba rada mierinājumu visās nepatikās.  *-Anne Franka* |
| Mīli pasauli kā sevi, tad jūs varat patiešām rūpēties par visām lietām.  *-Lao Tzu*  Pirms mēģināt mainīt pasauli, pilnveidojiet savu apziņu kā pasauli. Tādējādi radikāli mainās jūsu viedoklis, un mūsu rīcība dos pilnību un harmoniju. Darbojoties ar mīlošās vienotības apziņu, visās būtībās pamodina visaugstāko.  No savas sirds, projektējiet visaptverošu mīlestību uz visu, ko redzat. | Tas ir brīnišķīgi, kā ... viss savvaļas dabā iekļaujas mūsos, tāpat kā patiesi daļa no mums un vecāki. Saule nespīd mums, bet mūsos. Upes plūst nevis mums garām, bet *caur mums.*  *-Džons Mūrs*  Veids, kā sajust dabu iekšpusē, ir iekļaut savu izpratni. Kad kaut kas aizrauj jūs, balstiet to no centra līdz centram. Piemēram, ja jūs skatāties upi, sajūtiet tekošā ūdens kustību. Pieskarieties tās būtībai un jūties, ka tā dzīvo jūsos. Jo vairāk jūs to varat darīt, jo vairāk jūs sajutīsiet dabu kā daļu no jums. |
| Ja ūdens iegūst skaidrību no klusuma, tad daudz vairāk prāta spējas!  *-Čuangs Tzu*  Atrodiet mierīgu ūdens peldbaseinu un novērojiet, kā tā virsma vienmēr mainās. Pievērsiet uzmanību tam, kā viegls vējš, krītlapa vai zivis ar sļakatām pārklāj tā virsmu. Jebkurā gadījumā ūdens netīrību satrauc kaut kas no sevis ārējs. Tieši tāpat kā baseina dziļākais ūdens paliek nemainīgs neatkarīgi no tā, kādas ir tās virsmas, ļaujiet prāta mieram izlocīt, nododot domas. |  |