



GUDRĪBAS GRĀMATAS · TRĪSPADSMITĀ BURTNĪCA

Sirds gudrība

Senā mācība un sirds zinātne

BLUSABOOKS



Sirds gudrība

SENĀ MĀCĪBA UN SIRDŠ ZINĀTNE

Katrai nodaļai — četras daļas

KO MĀCA TRADĪCIJA

*ko par sirdi mācīja priesteri, pravieši,
mistiķi un dziednieki*

VIENKĀRŠIEM VĀRDIEM

tas pats vienā vai divos teikumos

SVEŠVĀRDI

nodaļas jēdzieni un to skaidrojumi

KO SAKA ZINĀTNE

*kas ir pierādīts, kas vēl tiek pētīts un kas ir
tikai tēls*

Grāmata nav medicīnisks padoms. Ja sirds sāp — ej pie ārsta.

Gudrības grāmatas · MMXXVI

© 2026 SIA "Blusa Entertainment" (reģ. Nr. 40203726725) · Gudrības grāmatas. Visas tiesības aizsargātas. Šī grāmata, tās zīmējumi un izdrukājamās lapas ir autordarbs. Tos aizliegts kopēt, pavairot, izplatīt vai publiskot pilnībā vai daļām bez autora rakstiskas atļaujas. Pārkāpējiem iestājas Autortiesību likumā paredzētā atbildība. Atļaujas: contact@blusa.eu. Izdrukājamās lapas drīkst drukāt tikai personīgai lietošanai. Grāmata izstāsta senās mācības par sirdi un to, ko par tām saka zinātne; tā nav medicīnisks padoms un neaizstāj ārstu. Sāpes krūtīs, elpas trūkums vai neregulāri sirdspuksti ir iemesls nekavējoties vērsties pie ārsta.

SATURS

<i>Priekšvārds</i>	4
I Sirds svēršana Ēģiptē — Ma'at un spalva	5
II Sirds Bībelē un kristīgajā mistikā	10
III Anahata un sūfju sirds	14
IV Kā sirds tiešām strādā	18
V Sirds ritma mainība — HRV	22
VI Sirds koherence un HeartMath	26
VII Salauztā sirds — emocijas un sirds	31
VIII Sirds elpošana	35
IX Pateicība, līdzjūtība un sirds valoda	39
<i>Noslēgums</i>	43
<i>Izdrukājamās lapas — četras lapas</i>	44
<i>Svešvārdu vārdnīca</i>	49



PRIEKŠVārds

Uzliec plaukstu uz krūtīm un pagaidi. Tur, nedaudz pa kreisi no vidus, kaut kas strādā bez tavas atļaujas un bez pārtraukuma — kopš brīža, kad tu vēl nebiji piedzimis. Tas ir vienīgais orgāns, ko tu vari sadzirdēt bez ārsta palīdzības, un varbūt tāpēc tieši sirdij cilvēce ir uzticējusi visvairāk: sirdsapziņu, mīlestību, drosmi, patiesību un pat dvēseli.

Senie ēģiptieši ticēja, ka pēc nāves tava sirds tiks nolikta uz svariem. Bībelē Dievs neskatās uz cilvēka seju, bet uz sirdi. Indijas jogi sirds centrā dzird skaņu, ko neviens nav izsitis, sūfiji savu sirdi pulē kā spoguļi, bet kristiešu mūki mācās «nolaist prātu sirdī». Un mūsdienās pulkstenis uz tavas rokas mēra, cik mainīgs ir tavs sirds ritms, un sauc to par veselības rādītāju.

Šī grāmata iet pa abiem ceļiem vienlaikus. Katrā nodaļā vispirms ir **tradīcija** — ko par sirdi mācīja priesteri, pravieši, mistiķi un dziednieki, izstāstīts ar to pašu aizrautību, ar kādu viņi to stāstīja. Tad tas pats **vienkāršiem vārdiem**, tad **svešvārdi**, ko vēlāk atradīsi arī vārdnīcā grāmatas beigās. Un visbeidzot — **ko saka zinātne**: ko par to zina anatomija, fizioloģija un psiholoģija, kas ir pierādīts, kas vēl tiek pētīts un kas ir tikai skaists tēls.

Viena lieta jāpasaka uzreiz un skaidri. Sirds ir sūknis — brīnišķīgs, gudrs, ar savu nervu tīklu un savu ritmu, bet sūknis. Nekas šajā grāmatā neaizstāj ārstu. Elpošanas un pateicības vingrinājumi, ko te atradīsi, ir vispārīgi labsajūtas paradumi, nevis ārstēšana. Ja sirds sāp, spiež vai sit nevienmērīgi — ej pie ārsta, nevis pie grāmatas.

Beigās ir izdrukājamas lapas mierīgai praksei. Lasi lēnām. Laiku pa laikam uzliec plaukstu uz krūtīm un paklausies.

I. NODAĻA

SIRDS SVĒRŠANA ĒGIPTĒ —
MA'AT UN SPALVA

KO MĀCA TRADĪCIJA

Iedomājies krēslainu zāli, kurā kvēpina vīraks. Mirušais nupat ir izgājis cauri pazemes Duata vārtiem, un tagad viņam priekšā ir pēdējā tiesa. Zāles vidū stāv lieli svāri. Uz viena kausa likta viņa sirds, uz otra — viena vienīga strausa spalva. Tā ir dievietes Ma'at spalva, un Ma'at nozīmē patiesību, taisnīgumu un pasaules kārtību. Svarus pārbauda Anubiss ar šakāļa galvu, gudrības dievs Tots ar ibisa galvu gatavojas pierakstīt rezultātu, bet svaru pakājē tup Amita — briesmone ar krokodila galvu, lauvas ķermeni un nīlzirga pakājkājām. Viņa gaida.

Tā šo ainu zīmēja paši ēģiptieši. Tā redzama tā sauktajā «Mīrušo grāmatā» — rituālu tekstu krājumā, ko ēģiptieši paši sauca par «Iziešanu dienā». Slavenākais attēls ir Ani papirusā, kas darināts ap 1250. gadu p.m.ē. un tagad glabājas Britu muzejā. Mirušais nāk tiesas zālē un stāsta, ko viņš nav darījis: nav zadzis, nav nogalinājis, nav melojis, nav atņēmis maizi izsalkušajam, nav apdzēsis uguni, kad to vajadzēja uzturēt. Šo sarakstu sauc par «nolieguma grēksūdzi», un to dzird četrdesmit divi dievu tiesneši.

Tāču vārdi nav galvenais. **Galvenais ir tas, ko pateiks sirds.** Ēģiptiešiem sirds jeb *ib* nebija tikai orgāns. Tajā mīta prāts, atmiņa, griba, jūtas un raksturs. Sirds visu atcerējās un visu zināja, un tāpēc tā varēja liecināt pret savu īpašnieku. Tieši tāpēc ēģiptieši baidījās no savas sirds. Uz mūmijas krūtīm lika akmens skarabeju ar iegravētu lūgumu, kurā mirušais uzrunā savu sirdi apmēram tā: «Ak, mana sirds, ko saņēmu no savas mātes, necelies pret mani kā liecinieks, nerunā pret mani tiesnešu priekšā.»

Ja sirds bija vieglāka par spalvu vai līdzsvarā ar to, cilvēks bija dzīvojis saskaņā ar Ma'at. Tots pierakstīja spriedumu, un mirušo pasludināja par «patiesas balss» cilvēku. Horuss viņu veda pie Ozīrisa, un priekšā bija mūžīgā dzīve Niedru laukos, kas līdzinās Ēģiptei, tikai bez bada un bez sāpēm. Ja sirds bija smaga no nodarījumiem, to aprija Amita, un cilvēks mira otrreiz — pilnīgi un uz visiem laikiem.

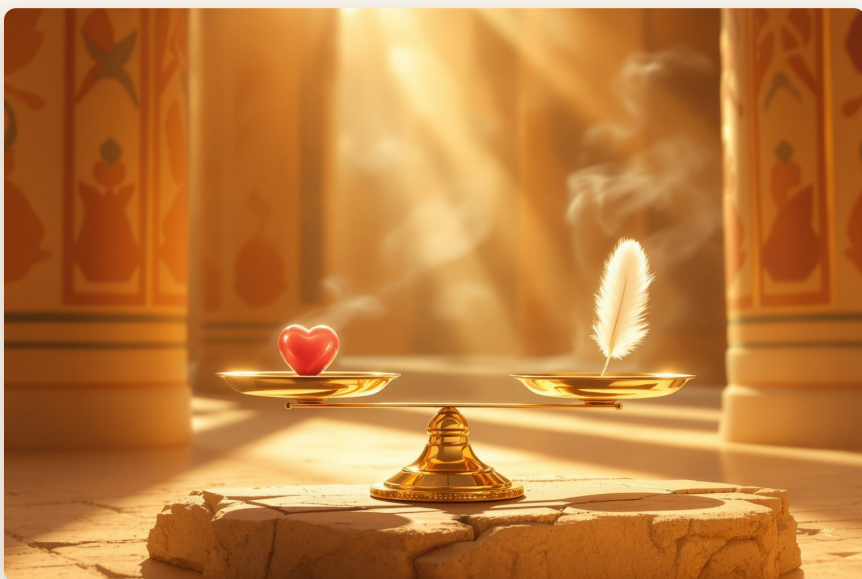
Šī ticība mainīja pat mūmiju gatavošanu. Balzamētāji izņēma no ķermeņa plaušas, aknas, kuņģi un zarnas un ielika tās īpašos traukos, bet smadzenes vienkārši izmeta. **Sirdi parasti atstāja ķermenī**, jo bez tās cilvēks nevarētu stāties tiesas priekšā. Tā ēģiptiešu pasaulē vissvarīgākais bija nevis tas, ko cilvēks domā ar galvu, bet tas, kas ierakstīts sirdī.

Ma'at nebija tikai aizsaules tiesas lieta. Tempļu sienās faraons atkal un atkal attēlots, kā viņš pasniedz dieviem mazu tupošas dievietes figūriņu ar spalvu matos — tā bija Ma'at dāvana. Tas nozīmēja: valdnieka uzdevums ir katru dienu uzturēt kārtību pret haosu, taisnību pret varmācību. Ēģiptiešu gudrības pamācībās rakstvežiem un ierēdņiem lika runāt patiesību, pacietīgi uzklaustīt lūdzēju un netiesāt pēc dāvanām. Tas, ko cilvēks darīja katru dienu, lēnām krājās viņa sirdī — un reiz tas viss tiks nolikts uz svariem.

Tradīcijas mācība ir vienkārša un bargāka, nekā šķiet. Tev nevajag būt ne bagātam, ne varenam. Tev jādzīvo tā, lai tava sirds būtu viegla — lai tai nebūtu no kā kaunēties. Mēs joprojām runājam šajā valodā, kad sakām, ka kāds dara kaut ko «ar smagu sirdi» vai ka «akmens novēlās no sirds».

VIENKĀRŠIEM VĀRDIEM

Senie ēģiptieši ticēja, ka pēc nāves cilvēka sirdi nosver pret patiesības dievietes Ma'at spalvu. Sirdī glabājās visa dzīve: domas, darbi un atmiņa. Viegla sirds nozīmēja taisnīgu dzīvi un ceļu uz mūžību, smaga sirds nozīmēja iznīcību. Tāpēc sirdi mūmijās atstāja vietā, bet smadzenes izmeta. Katrs darbs, pat mazs, sirdi darīja vieglāku vai smagāku.



1. ZĪMĒJUMS

Ēģiptes tiesa pēc nāves: uz viena kausa sirds, uz otra — patiesības dievietes Ma'at spalva.

SVEŠVĀRDI

Ma'at (ēģ. *m'ʾt* «patiesība, kārtība») — senās Ēģiptes dieviete un reizē jēdziens, kas apzīmē taisnīgumu, patiesību un pasaules līdzsvaru.

Ib (ēģ. *ib* «sirds») — ēģiptiešu vārds sirdij kā prāta, jūtu, atmiņas un sirdsapziņas mītnei.

Duats (ēģ. *dw't* «pazeme») — senās Ēģiptes aizsaules valstība, caur kuru mirušajam bija jāiziet pirms tiesas.

Amita (ēģ. *'m-mwt* «mirušo rijēja») — briesmone, kas aprija to cilvēku sirdis, kuri neizturēja svērsānu.

Sirds skarabejs (ēģ. *ḥprw* «skarabejs, tas, kas top») — akmens vabole ar iegravētu lūgumu sirdij, ko mūmijai lika uz krūtīm, lai sirds neliecinātu pret mirušo.

Mirušo grāmata (ēģ. *pṛt m ḥrw* «iziešana dienā») — senās Ēģiptes buramvārdu un lūgšanu krājums, ko lika kapā, lai palīdzētu mirušajam aizsaulē.

● KO SAKA ZINĀTNE

Mūsdienu zinātne zina, ka domas, atmiņa un lēmumi rodas smadzenēs, nevis sirdī, un šajā ziņā ēģiptieši kļūdījās. Viņi nebija vienīgie: arī grieķu filozofs Aristotelis uzskatīja sirdi par prāta centru, bet smadzenes par orgānu, kas atdzesē asinis. Tomēr ēģiptiešu ārsti par sirdi zināja daudz. Ebersa papirusā, vienā no vecākajiem medicīnas tekstiem, rakstīts, ka sirds «runā» visos ķermeņa asinsvados un ka ārsts to var sajust, ja pieliek pirkstus galvai, rokām vai kājām. Tas ir pulsa apraksts.

Vēl interesantāk ir tas, kāpēc tik daudzas kultūras vienā balsī runāja par sirdi kā jūtu vietu. Atbilde ir ķermenī. Kad baidāmies, kaunamies vai priecājamies, veģetatīvā nervu sistēma tūlīt maina sirdsdarbību: sirds paātrinās, citas stiprāk, krūtīs kļūst karsti vai spiež. Emocijas tiešām jūt krūtīs, pat ja tās rodas galvā. Somu pētnieki Lauri Nummenmä un kolēģi 2014. gadā žurnālā *PNAS* publicēja «emociju ķermeņa kartes»: cilvēki no dažādām valstīm iekrāsoja, kur viņi jūt dažādas emocijas, un gandrīz visām spēcīgajām jūtām aktīvākā vieta bija krūtīs.

Tātad ēģiptiešu «smagā sirds» ir kļūdaina anatomija, bet precīzs cilvēka pieredzes apraksts. Sirdsapziņa, kas neļauj mierīgi elpot pēc netaisnīga darba, ir reāla sajūta, ko var pat izmērīt pulsā. Uz šīs pašas saiknes balstās