

SIRDSPRIEKS

Maijas avīzīte



Nr. 15. Mazsalaca, 2018. gada marts

SAVIEŅOJOTIES AR DABU, MĒS SAVIEŅOJAMIES AR SEVI



Beidzot ziema parādīja savu īsto seju un Dabas māte mūs iepriecināja ar sniega baltumu un ziemas saltumu ilgāku laiku! Vai izbaudīji? Vai ieraudzīji? Vai sajuti? Vai izdevās arī paslēpot?... :)

Kad rakstu šīs rindas, joprojām ir ziema un termometrs aiz loga rāda ap mīnus 20°... Man prieks!:) Katrā gadalaikā ir savs skaistums un kas tad būtu ziema bez aukstuma un sniega baltuma?!... Man pagājušajā gadā uzdāvināja slēpes, taču varēju tās iemēģināt tikai dažas reizes. Šogad jau sanācis vairākas nedēļas apgūt savas sen zaudētās slēpošanas prasmes, jo nebiju uzkāpusi uz slēpēm vairāk kā 20 gadus... Priecājos par katru rītu, kad esmu izbraukusi savu likumiņu savā tempā... Paldies entuziastiem, kas ierīkojuši slēpošanas trasi un paldies Liktenim, ka dzīvoju tik tuvu tai!:)

Tomēr Pavasara saulgrīžu laiks tuvojas, kad priecājamies par Dabas atmodu! Labprāt to nosvinētu kopā ar domubiedriem, kā kādreiz jau esam to darījuši... Ja kādam no šīs avīzītes lasītājiem rodas vēlēšanās pievienoties, rakstiet man personīgi. Piebildīšu, ka pasākums varētu notikt Mazsalacas Skaņākalna parkā. Gaidīšu!

Paldies, ka atkal lasi šo kārtējo izdevumu un priecājos, ja atrasts kas noderīgs!

Mani gandarī katra atsauksme, ko saņemu!

Ar mīlestību un pateicību— Maija



Lai piedzīvotu un izbaudītu laimes sajūtu, tā jāiejauc, kā kokteilis:

Jāapstājas skrējienā, jāapklost domās un runās, jāsaņūti sevi, jāsaplūst ar pašreizējo mirkli, vienlaikus paliekot vērotāja pozīcijā. Un visam jāpievieno galvenā sastāvdaļa - pateicība...

Inta Blūma



Vibrācijas un dažādas pasaules.

Tu redzi šo pasauli tādu, kādu Tu redzi, kādu esi pieradis redzēt. Citam pelēcīga, citam krāsaināka, citam skumja, citam priecīga. Bet pasaule nav fiksēta. Tā nav noteikta visiem vienāda.

Tu pasauli redzi tieši tādu, kāds esi Tu pats. Viss apkārtējais ir Tavas iekšējās pasaules atspulgs. Lietas, ko redzi, piemēram, lampa uz galda, tējas krūze, logs Tev pretī, tās kļūst savādākas, kad maini savu vibrāciju, savu iekšējo pasauli. Tu it kā skaties uz vienu un to pašu, bet redzi pavisam savādāk, redzi ko citu. Šajā pasaulē, ko īsti pat nevar nosaukt par "šo pasauli", precīzāk būtu teikt: "Tavā pasaulē", viss maina nozīmi.

Kā mainīt pasauli? To nevajag mainīt. Maini sevi. Atlaid to, kas Tevi tur un Tu pacelsies. Mainīsies Tavi uzskati par lietām, mainīsies pilnīgi viss. Un tad mainīsies pasaule. Līdz brīdim, kad sienas vairs nenožīmēs sienas, un logi vairs nebūs logi. Vai tad Tu varēsi lidot? Tad Tev to nemaz vairs nevajadzēs. Tu varbūt baidies, ka sajuksi prātā, ka zaudēsi saikni ar zemi, bet nē. Tieši tad Tu iegūsi šo saikni, tieši tad izpratīsi lietas, tieši tad Tu atgūsi savu apziņu, tieši tad Tu būsi patiesais Tu.

www.balturaksti.com

"Vai esi dzirdējis, kā ieelpo zeme pavasarī pirms zaļās krāsas atblāzma iemetas pļāvās un kokos? Vai esi dzirdējis, kā lietus lāse iesūcas augsnē un plūst starp smilšu graudiem?"

Vai esi dzirdējis, kā sēkla briest, kad ir tās laiks šajā ieelpā un ritmos? Vai esi dzirdējis troksni, ar kādu asns pārplēš sēklas apvalku?"

Skan visa pasaule. Atbalss noskan tik dziļi tevī, nodun sirdī tā, ka visu ķermeni pārņem trīsas un sajūtas pakrūtē apmet kūleni. Būs!

Vai tu esi?"

"Klusētājs".

Kristīne Muciniece.



Sirds kaktiņā ikkatram noslēpums
kā maza Saulīte,
kas viz zem mākoņmalas,
kā ticība,
kas junda nepagurt,
bet uzticēties
liktenzīmei savai.

Sarma Upesleja

Četras roku pozīcijas

Tas ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā pozitīvi iedarboties uz fizisko, emocionālo un mentālo (apziņas) līmeni, stiprināt auru un sasaistīties ar Dieva pasauli un Universu. Katras pozīcijas izpildīšanas ilgumu nosaka pēc pašsajūtas. Visilgāk ieteicams turēt 4. pozīciju.



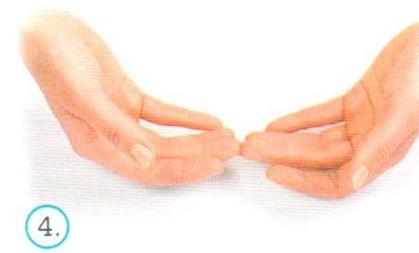
1. Sniedz atslābināšanos, *pārkārto* gan fizisko ķermeni, gan smalkos ķermeņus.



2. Debess enerģijas uztveršanai. (Sievietēm labā roka jāliek virs kreisās.)



3. Izlīdzina Zemes enerģijas.



4. Harmonizē enerģijas, lai nepieļautu slimības.

Atceroties savu dabiskumu jeb būt plūsmā.

Savienojoties ar dabu, varam vairāk savienoties ar sevi.

Jo daba, tas ir ķermenis – zeme, ūdens, uguns un gaiss.

Sajūtot dabas klātbūtni sev apkārt un vienlaicīgi sevī, lietas un cilvēki kļūst saprotamāki un pieņemamāki.

Tā ir iespēja atgriezties savā dabiskajā enerģijas plūsmā.

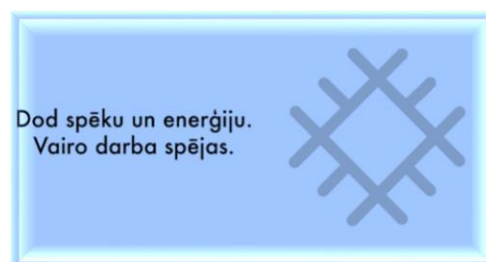
Kā upei, kas dodas uz jūru un tad saplūst ar okeānu un lielajām ūdens vietām, ieskaujot visu zemeslodi.

Atceroties savu dabiskumu, kļūstam arvien plūstošāki, jo ir noņemta spriedze kaut kam būt citu acīs.

Plūsma tā ir dzīvība.

Maija Kadiķe

Šrilankā 2017.gada februārī



Ko darīt, kad pazūd gaisma? Ko darīt, kad pazūd mīlestība? Kad paliec viens pats tumsā.

Necenties dabūt atpakaļ gaismu. Gaisma atgriezīsies, kad būs īstais laiks. Tā vietā iepazīsti nakti. Pavēro debesis. Tikai naktī var saskatīt zvaigznes. Pavēro, vai saskati mēnesi.

Reizēm mums liekas, ka spējam jebko. Ka esam nepieņemami. Un citreiz ir sajūta, ka esam sagrauti un nekas nevar izdoties.

Reizēm ir atbalsts no apkārtējiem. Un citā brīdī tie mūs atstāj.

Abi stāvokļi ir vienlīdz vērtīgi. Un vienlīdz skaisti.

Brīdī, kad esi viens, Tu sāc saprast, kas esi bez citiem. Tā ir iespēja iepazīt sevi patiesi. Un tā ir iespēja pieņemt to, kas esi.

Un brīdī, kad esi tumsā, Tev ir iespēja saredzēt, cik spoži spīdi pats.

Un, ja izvēlēties, Tu vari spīdēt vēl gaišāk, lai izgaismotu visu, kas Tev ir apkārt.

Andris Ciekurs



Vija Beinerte "Vārdi un klusums"



"Reizēm, lai kaut ko saprastu, tas ir jāuzraksta. Jānosauc vārdā. Jāizliek ārpus sevis.

Reizēm, lai kaut ko saprastu, ir jāapklust. Jāienirst sevī. Un klusumā."

(Vija Beinerte)

Kinorežisores un esejistes Vijas Beinertes grāmata "Vārdi un klusums" ir ļoti personiska grāmata, kurā tomēr daudzi ielūkosies kā spoguļī. Šo grāmatu gribas izrakstīt citātos, taču ne tādēļ, lai iemācītos no galvas, bet gan lai saskaņā ar tiem dzīvotu. Jo autore vārdos – bet visvairāk klusumā starp tiem – spējusi atklāt patiesas laimes formulu. Lasi un baudi!



Kāpēc es ar Jums runāju?

Varu dot Jūsu dvēselei dziedināšanu. Mācieties dalīties! Mācieties darīt visu ar prieku, arī nepatīkamo. Netērējiet laiku velti - dodiet to sev. Runājiet taisnību un patiesību. Ābeļziedu laikā var notikt brīnums, ja vien vēlaties!

Mans sapnis, lai mana tauta dzīvo kā viena ģimene.

Ticiet gaismai. Ticiet sev. Iemīliet sevi. Mīlestība ir pats galvenais! Iepazīstiet sevi. Iemācieties priecāties par to, kas ir!

Virsmāte Anita

<https://www.youtube.com/channel/UCtCDjLCzyH2hNJ3wi26vQ7w>



Nejaušību nav. Viss ir pareizi tieši tā, kā tas ir. Kļūdu nemēdz būt. Tu atrodi sev pareizajā vietā un izdzīvo pieredzi, kura tev ir nepieciešama. Nav nekā nepareiza.

Kad tu sāc to saprast, tu apzinies, ka Visums nesoda tevi, ka nav Dieva, kurš soda tevi un nav Pasaules, kura ir pret tevi. Lietas, kas it kā nejauši notiek mūsu dzīvēs, ir nepieciešamas mūsu Dvēseles atvēršanai tieši šajā laikā. Tas, kas šķiet slikts, patiesībā ir apslēpta svētība.

Roberts Adams



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša

25.datumam uz

e-pastu: harmonija53@inbox.lv

mājas lapā: <http://laisma.1w.lv/>

Ar mīlestību, pateicību un prieku fotografēja, savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde**

P.s. Mani var atrast arī: www.draugiem.lv

www.facebook.com