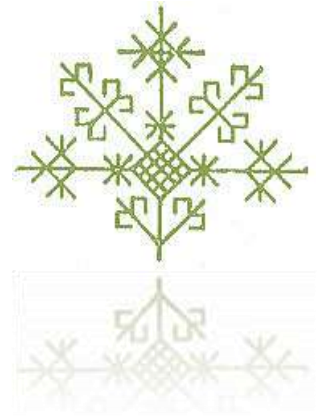


SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte



Nr. 16. Mazsalaca, 2018. gada aprīlis

TIKAI TAD, KAD LAUJAMIES ROTAĻĪGAM VIEGLUMAM, DIEVIŠKAIS UZRUNĀ MŪS

Radi SAVU pasauli! Šī pasaule cilvēkam ir par lielu. Radi SAVU MAZO! Liela sastāv no mazajām. Kur ir tava mazā? Veido to no zemeņu stādiem. Vai no tērauda dzirkstelēm. Veido no dzejoļu rindām un no keramikas māliem. Tai nav jābūt lielai, bet tai jābūt bagātai! Un tai nav jābūt skatlogā izstādītai, bet ja tevi atrod ciemiņš, lai tu vari to pacienāt. Lai paliek krāsaina dzirkstele no tavām glazūrām viņā.

Imants Ziedonis



*Sveiciens
jauna radīšanas
laikā – aprīlī!*

*Priekš
sajust, ka kopīgi
veidojam sev
tīkamu vidi, kur
valda harmonija,
mīlestība un
izzināt kāre. Jā,*

*arī darboties vēlme. Neķas jau nemainīsies,
ja paši neko nedarīsim, kā nu kurš to
protam – gan fiziski strādājot, gan caur
vārdiem, skaņām, krāsām, smaržām...*

*Vai jūti, kā smaržo pavasaris?...
Novēlu izbaudīt atdzimstošo dabu, cik nu
vien iespējams!*

Paldies, ka esi!

Ar mīlestību un gaismiņu sirdī – Maija

"Klusums. Jau vairākas dienas ir klusums. Varbūt nedēļas, mēnešus, kas to lai zina. Tam nav nozīmes. Nekam nav nozīmes, kas atrodas ārpus klusuma.

Tas kā sega, kā pūkaina sega ieritina savā azotē un ļauj sevī būt. Šķiet, ka tajā nekā nav, bet tie ir maldi mūžības garumā. Tajā ir viss. Klusumā ir iespēja iet savu ceļu, ne citu, nezinot ne nieka uz priekšu, un nav bailu to iet, baudot katru nākamo mirkli tajā. Tas izspēlē sevī pasaules simfoniju caur vēja šalkoņu sensenu koku zaros, lietus pakšķēšanu mierīgās zaļās lapās, bites zumēšanu smaidošos ziedos, dzērvju smeldzīgo sakliegšanos tikko dzimušas labības laukos, dīgstošas sēklas nepacietīgo spraukšanos caur zemi, smilšu graudu draisko čirkstēšanu zem apavu zolēm, sevi radušu cilvēku patiesiem un brīviem smiekliem, liepziedu smaržu vasarā un rožu tvaņīgo esību, pērkonu dunēšanu tumšos skrejošos padebešos, upes mierīgo plūdumu un zivtiņu nebēdnīgo lēkāšanu tajā izdzīvojojot sevi.

Klusums caur sevi tev pasniedz gardāku maizi, tas pievieno tavam miegam baudāmu saldumu, darāmo darbu tas paceļ vēja vieglumā, bērni tev tādām, savā klusumā esošām, blakus kļūst rāmi un mierīgi. Tavā tuvumā tas atstāj vairs tikai patiesos un tu piedzīvo sirdssiltas tikšanās un pēkšņi pieskaries maigāk... Tu iegūsti visu un neko. Un sevi pašu klusuma sirdī."

"Klusētājs".

Kristīne Muciniece





Atmiņu vējos.

Šis raksts ir ievadraksts, ievadraksts atmiņai.

Tavai, manai, pasaules.

Noskaņai - Meditatīvi.

Ir mirklis, kad atmostas pirmssākums Tevī. Tas klusums caur pieņemšanu, caur ceļu, kur aizvest savu viedokli, ceļā uz mājām. Tam atspīdot varavīksnē, kļūstot balts. Atdzīvojas pirmais, kurš nedomā, kurš neprāto. Kurš nepošas cīņā, kurš nemet ēnu. Tas atlaiž krāsas, ko pats sadalījis, tas atbrīvo elpu.

Tas pirmssākums. Klusais. Kurš ir. Bez jautājumiem, bez lūgumiem, bez interpretācijām un atbildēm. Tam būt un atdzimt līdzsvara pērlēs. Tas klusums un miers, kas pasauli elpa. Tas viens. Tavs senais, pārdzīvojumiem piepildošais, sākums un gals. Kas spīd un laistās esamības mirklī. Tas piesaka sevi, atgriežamies mājās.

Tas skaistums, tas klusums, tā harmonija, tā klusā mīlestība. Es redzu, es dzirdu, tas patiesais Tu. Tu atceries, nu Tu atceries. To sevī. Dziļi, jo dziļi, visaptveroši. Kā sarkanām smiltīm sijājot, okeāna viļņi dvesmo siltā saulrieta skaņās. Tas mostas, kas atmiņās vairs nav slēpts, tas Tu, tas katrs no mums. Tas viss viens. Klusumā, mierā. Bezgalībā. Tas Tu. Mājās. Savās. Mūžīgi bezgalīgajās. Krāšņās un patiesās. Mājās. Mājās. Mājās.

www.balturaksti.com



Vai esat pamanījuši cilvēkus, kuriem ir izdevies kardināli uzlabot savu dzīvi?

Vēl nesen staigāja tāds neapmierināts, dusmīgs, žēlojās, cik grūti vai klusi kaktiņā cieta, bet tagad skaties – smaidīgs un skaists! Tik tiešām – cilvēki, kas labi jūtas, kam sāk veikties, pēkšņi kļūst neparasti skaisti un pievilcīgi. Ar viņiem gribas draudzēties. Pamēģiniet noskaidrot, kas ar viņiem noticis, no kurienes tādas pārmaiņas, un visticamāk uzzināsiet apmēram šādas veiksminieka pazīmes:

1. Viņam bija piegriezusies netīkamā situācija. Sēdēt uz naglas kļuva neizturami.
2. Viņš pats, iespējams, nezina, kā, bet pārvarēja iekšējo pretestību, slinkumu vai bailes un strauji vai lēnām, bet sāka rakstīt sev citu dzīves scenāriju. Iespējams, pat skaidri nezinot, kādu.
3. Viņš sāka domāt par sevi nevis par to, ko par viņu padomās citi. Iespējams, tāpēc viņš pazaudēja kādus draugus vai labvēļus.
4. Viņš sāka tīrīt un padarīt skaistāku vidi sev apkārt un pats sevī.
5. Viņš atpazīna savus nedraugus, parazitus, enerģijas nosūcējus un diezgan bezkaunīgi viņiem pateica - nē.
6. Viņš pārstāja kādu kopēt vai kādam riebt. Pārstāja vieniem pieslieties, pret citiem protestēt.
7. Viņš sāka izmantot to, ko jau prot un mācās to, ko vēl jāapgūst.

Paturpiniet šo sarakstu paši. Un, ja nu nagla kļūst neciešama, sāciet jau tagad rakstīt sev citu dzīves scenāriju. Tas noteikti būs labāk, kā esošais.

Esiet skaisti!

Patiesā cieņā,
Didzis Jonovs



Sirdī ielija klusums

dzidrs klusums
ar pavasara garšu
man vienkārši gribējās sajukt
pumpuros briestošas
laimes smaržu
bet laime man palūdza
lai sajūtu to
un dalos
cik plaši vien varu
ar katru

tagad es mācos būt drošs
mācos nosargāt klusuma velti
ar labvēlību un smaidot
kā saule
ik rītu
ik dienu

— **valdis svirskis**



Meklējiet barību savai dvēselei, tad ķermenis arī būs vesels. Jāmācās lepoties ar cilvēkiem, kas kaut ko prot. Mums katram ir kāds talants un nekad nav par vēlu to atklāt. Mēģiniet! Baudiet pavasari un neklausieties, ko tur „augšā” stāsta. Labāk klausieties putnu dziesmās. Mēs šogad ķersimies pie darba tiešā un pārnestā nozīmē.

Virsmāte Anita

Bieži var dzirdēt, ka jāmācās sevi pieņemt tādu, kāds esi. Bet kā gan tas ir izdarāms?

Kādēļ tas tik reti kuram izdodas? Ko tad galu galā nozīmē pieņemt?

Pieņemšana nav darbība. Tas ir stāvoklis, kad kaut kas nonāk tavā uzmanības lokā un Tu neradi pretestību. Tā ir neitralitāte.

Pieņemšana absolūti netērē spēku.

Nepieņemšana turpretī paņem spēku. Tā ir darbība. Ja pasaulē ir kaut kas, ko Tu noraidi, tad tieši šajā brīdī tam aiziet daļa Tava spēka. Noraidījums visu laiku ir jāuztur, lai tas nepazustu.

Ja tev vajag piepūli, lai kaut ko pieņemtu, tad tā nav pieņemšana uz ko tu ej, bet gan cīņa. Un pieņemšana nevar tādā veidā būt īsta.

Lietas mūsu pasaulē ir daudzpusīgas.

Reizēm cilvēks uzskata, ka pieņem prieku, bet noraida skumjas.

Bet prieks un skumjas ir viens un tas pats. Vilnis augšā vai lejā, nav lielas atšķirības. Tāpēc, patiesībā, šāds cilvēks noraida gan prieku, gan skumjas. Prieka pieņemšana ir ilūzija.

Tāpat ir ar gaismu. Ja tev izskatās, ka Tu pieņem gaismu, bet noraidi tumsu, tu patiesībā noraidi abus. Un esi pieņēmis ilūziju par gaismu. Gaisma un tumsa ir viens un tas pats. Kā monētas divas puses. Jo spožāka gaisma, jo tumšāku ēnu tā metīs.

Tādēļ, lai pieņemtu sevi ir divi soļi. Pirmais - iepazīt sevi, saredzēt sevi no visām pusēm. Uzzināt par sevi visu, ko vien tu spēj uzzināt.

Un otrs solis ir izprast noraidījumus, ko pamanīji pie aspektiem. Ko tieši tu sevī noraidi? Kādēļ? Kad Tu sāki to darīt? Centies pamanīt katru brīdi, kā daļa tavas enerģijas aiziet šajā noraidījumā. Necenties sevi pieņemt, tas būs bezjēdzīgi. Sāksies tikai cīņa.

Tā vietā ieskaties sevī dziļāk un atrodi to izvēli, ar kuru tu šajā mirklī neapzināti izvēlies radīt noraidījumu. Un brīdī, kad atradīsi šo izvēli, tev būs iespēja to mainīt. To sauc par atlaišanu.

Un ikreiz, kad atlaidīsi noraidīšanu, iestāsies pieņemšana.

Andris Ciekurs



Elizabeth Gilberte “Lielā Burvība.

Drosme dzīvot radoši”



Jau gadiem ilgi daudzi no mums ir smēlušies iedvesmu Elizabetes Gilbertas grāmatās. Arī savā jaunākajā darbā “Lielā Burvība” visu iemīļotā autore cēli un devīgi atklāj mums savu pieredzi un unikālos uzskatus par

radošumu. Viņa mudina mīlēt un māca, kā vieglāk pārvarēt bailes. Viņa raksta par dažādām uztveres un attieksmes niansēm un ieradumiem, kas ir nepieciešami, lai spētu dzīvot brīvi un radoši, un iedrošina ikvienu atklāt sevī apslēptos dārgumus. Lai kādas būtu jūsu vēlmes – uzrakstīt grāmatu, radīt mākslas darbu vai tikai bagātināt savu ikdienas dzīvi ar vairāk apzinīguma vai kaisles –, “Lielā Burvība” pavērs ceļu uz prieku un brīnumu pasauli...

Elizabeth Gilberta ir pasaules bestselleru “Ēd, lūdzies, mīli”, “Saistības” un “Visu lietu nozīme”, kuri izdoti arī latviešu valodā, autore.

Fragmenti no Elizabetes Gilbertas grāmatas:

“Jautājums: Kas ir radošums?”

Atbilde: Tā ir savstarpējā mijiedarbība, kas norisinās starp cilvēku un iedvesmas mistēriju.

Radošums ir svēts un reizē nav svēts. Tas, ko mēs radām, ir ārkārtīgi svarīgs, un reizē tas ir pilnīgi nesvarīgs. Mēs esam bailu pilni, un mēs esam drosmīgi. Māksla ir mokošs darbs un brīnišķa privilēģija.

Tikai tad, kad ļaujames rotaļīgam vieglumam, dievišķais beidzot mūs uzrunā nopietni.

Ļaujiet visiem šiem paradoksiem ienākt dvēselē ar līdzvērtīgu patiesīgumu, un es apsolu: jūs spēsiet jebko! Tāpēc tagad, lūdzu, nomierinieties un ķerieties pie darba, norunāts?

Jūsos apslēptie dārgumi cer, ka jūs atbildēsiet jā.”

Neviens par jums nedomā

Pirms ilga laika, kad man bija nedrošie gadi mazliet virs divdesmit, es iepazinās ar gudru, neatkarīgu, radošu un stipru sievieti vecumā starp septiņdesmit un astoņdesmit, un viņa man dāvāja izcilu dzīves gudrību.

Viņa teica: “Mēs visi aizvadām savu divdesmit un trīsdesmit gadu vecumu, cītīgi pūlēdamies būt perfekti, jo mums ļoti rūp, ko cilvēki par mums domā. Tad pienāk četrdesmit un piecdesmit gadu vecums, un beidzot mēs sākam justies brīvi, jo nolemjam, ka mums ir pilnīgi vienalga, ko kāds par mums domā. Tomēr pilnīgi brīvs tu kļūsti tikai pēc sešdesmit un septiņdesmit gadu sliekšņa, kad beidzot ir aptverta atvieglojošā patiesība – *neviens nekad par tevi vispār nav domājis.*”

Nedomā. Nedomāja. Un nekad nav domājis.

Cilvēki lielākoties domā paši par sevi. Cilvēkiem nav laika nodarbināt sevi ar domām, ko jūs darāt vai cik labi jūs to darāt, jo viņi ir pārāk aizņemti paši ar savām drāmām. Cilvēku uzmanību jūs varat piesaistīt uz īsu brīdi (ja, piemēram, piedzīvojat veiksmi vai spilgtu un publisku neveiksmi), taču šī uzmanība ļoti drīz atgriezīsies tur, kur tā vienmēr bijusi, - *pie viņiem pašiem.* Kaut gan pirmajā brīdī varbūt nav viegli pārdzīvot, ka jūs neesat citu cilvēku dienas kārtības pirmajā vietā, šī atziņa vienlaikus ir liels atvieglojums. Jūs esat brīvi, jo visi citi ir pārāk aizņemti paši ar savām darīšanām, lai lauzītu galvu par jums.

Tāpēc esiet, kas vēlaties būt.

Dariet, ko vēlaties darīt.

Nodarbojieties ar to, kas jūs saista un iedveš dzīvīgumu.

Radiet, ko vēlaties radīt, lai cik tālu tas būtu no pilnības, jo pastāv ļoti liela iespēja, ka neviens to pat nepamanīs.

Un tas ir *izcili.*

Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz

e-pastu: harmonija53@inbox.lv

mājas lapa: <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