

SIRDSPRIEKŠ



Maijas avīzīte

Nr. 18. Mazsalaca, 2018. gada jūnijs

PRIECĀJOS! MĀCOS! PATEICOS! MĪLU!



Prieks atkal satīkties ar Jums - manis veidotās avīzītes lasītājiem - vasarā! Maijs bijis neparasti

karsts un sauss, tādēļ gaidu veldzējošo lietu savam mazdārziņam un visam pārējam, kam tas nepieciešams. Iepriecina ziedošie krūmi un ziedi, bet mazliet skumdina, ka tik ātri un viss reizē... Saprotu, ka pret Dabas spēkiem jāizturas ar cieņu. *Ko sēsi, to pļausi!*

Vai esi kādreiz rakstījis vēstules SEV?... Es esmu! Tiesa gan – diezgan epizodiski. Un nevienam citam tās, protams, neesmu rādījusi.

Manuprāt, ierosmes vērtā ir pieredze, kad rakstām SEV - nākotnē. Nu teiksim – pēc 10 gadiem. Un tad šai noteiktajā laikā izlasīt... Es domāju, ka viela pārdomām sevis izziņāšanā noteikti būtu gana.

Novēlu katram uzrakstīt vismaz vienu vēstulīti SEV! Un vēl – varētu uzrakstīt arī man!:)

Paldies Modrai! Paldies visiem, kuri meklē, atrod un lasa šo avīzīti!

Ar mīlestību - **Maija**

✉ Labdien, Maija!

Šodien "sastapos" ar Jūsu radīto un veidoto izdevumu. Paldies par sajūtu un domu pērlēm, arī par skaistajām Mazsalacas apkārtnes fotogrāfijām.:)

Kādas interesantas sakritības... Mana mamma bija bibliotekāre. Meita ir Maija, un, pateicoties viņai, transformācijas, neskaitāmas pārdzimšanas un izmaiņas manī notika tik dažādas un dziļas, ka kādā brīdī pat likās, ka nu vairs neiederos vispār nekur.:) Nonākot arvien dziļāk pie sevis, nespēks pārvērtās pieņemšanā un mierā.

Rudenī atkal sāku sev atļaut caur sajūtām dzimušos vārdus pierakstīt, kopš pavasara rakstu blogā:

www.pieskariensdveselei.lv

Priecāšos, ja kāda atziņa vai fragments no manis rakstītā noderēs.

Ar sirsnību,
Modra



Vīzija

Vīzija. Kā netverams pieskāriens, kā putna spārna vēdas, tā tikko jaušami skar un izgaist, atstājot vien nojausmu.

Jo vieglāk to atlaidīsi, jo vairāk brīnumu piedzīvoši.

Tikai atceries – brīnumus satiek vien tie, kuri brīnumiem tic!

Modra Selga



Pārkāpt pāri

Pārkāpt pāri. Nē, ne šķērslim – kaut kam sevī.

Katru reizi, kad prāts velk atpakaļ, tukšumā.

Ļaut, lai Viņa tevi ved.
Mīlestība.

Tu izej sev cauri un nokļūsti tajā punktā sevī, kurš atrodas ne jau kādā konkrētā vietā uz konkrētas līnijas.

Tu vienkārši Esi... pārstāj gaidīt un pieprasīt, tu sāc izstarot... un esi gatava atļaut sev saņemt.

Modra Selga

Es apbrīnoju CILVĒKUS, uz kuriem skaties, un pēkšņi atklājas tāds skaistums un dziļums, ka sajūsmā un priekā sastingsti: cik brīnīšķīgi! Ārēji skaisti? Nē, ne obligāti. Galīgi nē. Taču tādu cilvēku ārienē vienmēr ir kaut kas tāds, kas piesaista skatienu. Kaut kas netverami skaists, tik ļoti skaists, ka vari skatīties vēl un vēl, un brīnīties: paskat, tik!

Dāsni? Jā, it visā: savā Mīlestībā, savā Patiesumā. Jā, arī materiālajā ziņā. Noteikti. Iekšējais dāsnums caur attieksmi pret naudu – tas izpaužas ļoti nopietni. Nē, šie cilvēki nav ne bagātnieki, ne izšķērdētāji. Ļoti bieži viņi ekonomē – uz sevi. Taču viņi ir spējīgi kādam aizsūtīt skaistu ziedu pušķi, nerēķinot ne naudu, ne savu laiku, tikai tāpēc, lai iepriecinātu. Un tu turi šos ziedus rokās un elpa aizraujas: paskat, tik!

Labestīgi? Jā, tā – pa īstam. Tie it kā apskauj ar vienu vien savu klātbūtni. Un pie vienas vien domas par to, ka ir Tāds Cilvēks tavā dzīvē, ka tu viņu zini, sirds ietinas mīkstā sedziņā, un maigi pukst: paskat, tik!

Patiesi un drosmīgi? Jā, protams. Tie, kuri bez šķēpa un vairoga. Kuri nebaidās būt viņi paši, nebaidās mīlēt, nebaidās sāpju, kuri dzīvo. Jā, tādiem cilvēkiem ļoti bieži ir smagi un sāpīgi, bet viņi dzīvo. Un viņu dzīve nebūt nav cīņa. Viņi ir gaiši un priecīgi. Neskatoties uz visu, kas notiek. Un ļoti pateicīgi. Un dzīve skatās uz viņiem plaši atvērtām acīm un sajūsminās: paskat, tik!

Vienu vārdu sakot, es apbrīnoju CILVĒKUS...

Ne shēmas, ne tēlus, ne priekšstatus – dzīvus cilvēkus. Cilvēkus, kuri ir daudz interesantāki un skaistāki par visu, ko var izdomāt. Dzīvus cilvēkus, kurus var un ir vērts mīlēt.

Bet, ja jūs domājat, ka es tūliņ teikšu: cik maz ir tādu cilvēku, jūs kļūdsieties. Neteikšu. Jo zinu daudzus tādus. Un kādu no viņiem – ļoti tuvu.

Priecājos.

Mācos. Pateicos.
Mīlu.



Tatjana Aļonova

Avots: sobiratelzvezd.ru

Tulkoja: Ginta FS



Es nepietrūkst, nepaliek pāri, es esmu tik, cik man ir atļauts būt.

Viss iekārtots, tik pareizi un gudri, ja sevī ieklausos, pat sirdpukstos to jūt.

Es nesmejos, es neraudu, es eju, ap mani gaisā virmo neredzamais spēks.

Viss iekārtots tik pareizi un gudri, kas vainas nemeklēs, tam līdzī nenāks grēks.

Dace Ābeltiņa



Neizmet savu spēku. Katru dienu mēs piedzīvojam nepatīkamas pieredzes. Un no tām izejam izsūkti, iztukšoti. Bet tā tam nav jābūt.

Varbūt Tu stāvi garā rindā veikalā un kavē tikšanos. Lieliski! Ieskaties dziļāk. Tur ir vēlēšanās nenokavēt. Tur ir noguruma sajūta pēc smaga darba. Tur ir nepatika. Tur ir steigšanās. Tās visas ir skaistas un dabīgas sajūtas. Ne no vienas nav jātiek vaļā.

Ieskaties no kā tu centies izvairīties. No kavēšanas. No šīs bezpalīdzīgās gaidīšanas. Arī tās ir dabīgas un lieliskas pieredzes. Tur viss ir kārtībā.

Pacenties izjust katru no tām. Izjust savu pretestību pret tām. Un ar elpošanu sāc izjust to spēcīgāk. Izjust, kur šī steiga un nepatika rada saspringumu ķermenī. Kādas tieši emocijas un domas no tiem dzimst.

Tev nav jāšāk priecāties par situāciju. Tev nav jākļūst par optimistu. Tev nav jācenšas to aizmirst. Necīnies ar nepatiku un noraidījumu. Noraidot noraidījumu, mēs tikai to vairojam. Tā vietā, pieņem nepieņemšanu, pieņem savu noraidījumu par situāciju. Tev drīkst nepatikt lietas.

Lai nepatika turpinās. Bet pārstāj to barot, pārstāj dot tai spēku. Lai tā paliek, ja vēlas tur būt. Bet Tu nepiedalies. Ir šaurs punkts kas ir starp grūšanu prom un vilkšanu klāt (atbalstīšanu). Neitralitātes punkts.

Izsaki nodomu "Es vairs nebarošu savu uztraukumu un nepatiku". Iedomājies straumi, kur Tava enerģija ieplūst nepatikā. Vēro to, līdz tā kļūst lēnāka un lēnāka, līdz apstājas pavisam.

Pēc tam iestājas neparasts miers. Jo lielāks uztraukums un lielāka nepatika, jo dziļāku miera stāvokli sajūtīsi. Un vairāk tu spēsi augt, šādās situācijās apstājoties. Viens notikums, kur tu stresa un steigas stāvoklī spēj pilnīgi nomierināties atspēkos stundu ilgu meditāciju, kas veikta klusā istabā, kur tevī neviens netraucē. Izmaiņas būs pat spēcīgākas un noturīgākas.

Un interesantākais ir tas, ka šis miers netraucē tev risināt situāciju. Un šī pieņemšana netraucē tev mainīt dzīves apstākļus savās iespējās, lai situāciju uzlabotu. Bet tagad tas var notikt ar tīru fokusu un bez liekas enerģijas izmešanas.

Cilvēki reizēm uzskata, ka dienā tiem nepietiek laika meditēt. Bet, ja tev dzīvē ir uztraukums vai nepatika, atceries, ka šie mirkļi ir vēl vērtīgākas iespējas, kuras vērts pamanīt.

Andris Ciekurs

📖 Inita Sila "100 vēstules sievietei"



Inita Sila
septiņpadsmit gadus
strādājusi dažādos
sieviešu žurnālos,
visilgāk vadījusi
"Ievu", populārāko
žurnālu Latvijā. Bet
pēc desmit gadiem
šajā amatā,
klausīdama savai
sirdsbalsij,
pieņēmusi drosmīgu lēmumu - aiziet. Taču
Inita uzsver: viņa nav gribējusi mainīt darbu,
viņa vēlējusies mainīt dzīvi.

"100 vēstules sievietei" ir Initas atklāsmes par savu dzīvi: par aizvainojumu un piedošanu, par šķiršanos un izlīgšanu, par sevis šaustīšanu un sevis pieņemšanu, par zaudējumiem un spēka avota atrašanu, par viņas dzīves galvenajiem cilvēkiem un sievišķības meklējumiem, par baudīšanu un sevis ierobežošanu, par ikdienu un svētku svinēšanu. Par to, lai katra diena būtu kā maza svētku diena.

«Es esmu sieviete. Ar savām traumām un rētām, kas vai nu sadzijušas, vai vēl dzīst. Es esmu mīlējusi un esmu jutusies mīlēta. Esmu sāpinājusi pati un tikusi ļoti sāpināta. Sievišķības meklējumos esmu mēģinājusi būt vāja, līdz sapratusi, ka stiprums ir mana lielākā dāvana. Esmu zaudējusi, bet ļoti daudz esmu ieguvusi. Esmu kļūdījusies, bet no kļūdām mācījusies. Un to visu vienmēr esmu pierakstījusi. Tā tapa šīs 100 vēstules sievietei. Vēstules, kuras patiesībā es rakstīju sev, lai paskatītos uz savu dzīvi no malas. Tāpēc tās ir privātas, godīgas un intīmas, » raksta Inita Sila.

Taču šīs 100 vēstules nav tikai stāsts par autores dzīvi, tās liek ikvienai lasītājai šos pašus jautājumus pavaicāt sev: kas ir mani dzīves laimīgākie mirklī? Ko es varu darīt, lai savu dzīvi piepildītu un kļūtu laimīgāka? Vai es spēju piedot? Vai es protu svinēt dzīvi? Atbildot uz tiem, mēs ikvienu varam radīt savu grāmatu. Savas 100 vēstules. Dāvanu sev.



Lai

Kā pieneņpūkas
vējā aizplīv dienas
uz spāru spārniem
Saules mirklī viz -
lai visas krāsas
Tavā ceļā sienas,
lai notiek tas,
ko klusi ilgo Sirds!

Sarma Upesleja

21. jūnija pievakarē un gada īsākajā naktī tiek svinēti košākie latviešu gadskārtu svētki – Vasaras saulgrieži, kas norit vasaras vidū, kad saule visaugstāk uzbraukusi debesu kalnā. Vasaras saulgriežos gaismas un dzīvības spēks ir vislielākais. Tie ir auglības svētki, kad tiek daudzinauta saule, degta gaiša Jāņuguns, aicināti pulkā Jāņa bērni no tuvām un tālākām malām, lai šogad īpaši daudzinautu dzimtas un ģimenes spēku.

Lai pasakaini skaisti šie svētki!



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: harmonija53@inbox.lv
mājas lapas: <http://laisma.1w.lv/>
<http://laisma-1.mozello.lv/sirdsprieks-1/maijas-avizite->
Ar mīlestību, pateicību un prieku fotografēja,
savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde**