

# SIRDSPRIEKŠ



## Maijas avīzīte

**Nr. 19.** Mazsalaca, 2018. gada jūlijs

**ATVĒRTIES... ATĻAUT SEV IZDZĪVOT VISU, KAS IR... UN SAJUST**



Aizvadīta gada īsākā nakts un garākā diena. Laika rats neapturami griežas uz priekšu, taču vasara vēl turpinās! Arī Maijas avīzīte SIRDSPRIEKŠ turpina SAVU ceļu pie SAVIEM lasītājiem.

Jūlijs. Laiks, kad sākam ievākt ražu, kāda nu mums katram tā izaugusi, neskatoties uz ārējiem apstākļiem. Ja mūsu darbošanās notiek ar mīlestību, tad rezultāti noteikti būs.

Vērojam zīmes! Šogad daudz zemeņu – gan mājas, gan meža. Daba aicina, Daba uzrunā... Ieklausīsimies! Saskatīsim! Ņemsim vērā un paklausīsim!

Nejaušību nav! Arī tas, ka šobrīd lasi šīs rindiņas vai pievērs uzmanību fotogrāfijām, kas ievietotas avīzītē, nav nejauši. Atradīsi vēstījumu tieši sev! Vai pamanīsi un pielietosi dzīvē, atkarīgs no paša vēlmes.

Lai izdodas!

Ar mīlestību – **Maija**

### Pa īstam

Jāatļauj sev atvērties. Atvērties visam, kas ir apkārt: lietum, saulei, vējam, un plaukstošam ziedam. Cilvēkiem un notikumiem. Visam, kas ir.

Atļaut sev tajā visā vienkārši Būt, un vienlaicīgi to izdzīvot.

Pa dziļo, pa īstam.

Smieties, raudāt, brīnīties un būt dusmīgai. Runāt, ko jūti.

Kad vajag, attālināties un vērot sevi. Pieņemt.

Kamēr soli pa solim aizved sevi uz to sirds visdziļāko stūrīti, kuru tik ļoti gribas noslēpt gan no sevis, gan no visiem pārējiem.

Pēc tam...

Būs jāatrod spēks pieņemt to, pie kā nonāksi, kad pagriežoties pret sevi, tur ieskatīsies.

Jā, un tur, ar paviršu skatu lūkojoties, nokļūt nevar.

Atvērties... Atļaut sev izdzīvot visu, kas ir ...un Sajust.

Vienkārši?

Varbūt.

Vai viegli?

Ne vienmēr.

Jo ir jāatbrīvojas no visa, kas nav tavš, un arī no informācijas, kura vairs nekalpo... ne tavam, ne Augstākam labumam.

**Modra Selga**

"Vārdu pieskāriens", 28.06.2018.

**D**aba. Šoreiz mazliet par dabu. Kā tā ir veidota un kā izpaužas tās dzīvība – KOKI.

Cilvēki uzskata, ka daba ir dzīva, bet reti kuram ir izpratne, kas patiesībā ir šī dzīvība.

Koki ir tikpat dzīvi kā Tu. Tie izvēršot savas lapas saulē, veido skaistu vainagu. Šis vainags ne tikai baro tos ar saules enerģiju, bet ir kā acis. Tās sajūt vēju, sajūt gaismu, līdzīgi kā fotoaparāta matrica ar daudz pikseliem, kur katrs pikselis ir dzīvā lapa. Tie fiziski redz pasauli, redz telpu sev apkārt, kokus, pļavas, dzīvnieku tēlus. Šī redze kā gaisīga pastelkrāsu glezna izgaismo to apziņu. Iestādot divus jaunus kokus, tie sajūtīs, ieraudzīs viens otru. Saknes zemei cauri stiepsies viens otram pretī, līdz saskarsies un savīsies. Kā pilnbriedumu sasnieguši, sajūtot viens otru un kļūstot par labākiem draugiem, kā roku sniedzot mīļotajam cilvēkam un silti saspiežot to plaukstā, apskaujot, samīļojot. Ja kāds no kokiem tiek nocirsts, izrakts, to draugi sēro, tie raud, atlaižot mīļotā sakņu stīgas, tie nolaiž acis. Katrs koks ir vairāk, kā zelta vērts, tas līdzvērtīgs cilvēka dzīvībai, tas līdzvērtīgs Tev tuvam cilvēkam.

Rudenim atpūšot aukstos vējus, koki atlaiž savas lapas. Tās virpuļodamas aiznes laukā, barojot ar šo spēcīgo koka enerģiju zemi, kukaiņus, zāli. Tās kā silta ziemas sega apsedz skudru pilsētas un vaboļu mītnes. Tā ir visbagātākā barība dabai.

Viss sakārtots, viss perfekts, viss draudzībā un harmonijā. Līdzāspastāvēšana. Perfekta kustību sinhronizācija un sapratne vienam par otru. Skudra nekad netraucēs vaboli vai vabole gliemezi. Viens no otra paņem tikai tik cik patiesi vajadzīgs, tik, cik patiesi nepieciešams un ne grama pāri. Divkājaino valodā runājot, simtprocentīgs lietderības koeficients.

Ar vārdiem grūti aprakstīt, ar skaņām grūti nodot. Tas katram pašam jāsažūt, tas katram pašam jāapzinās.

Atceries! Katra koka dzīvība ir vairāk, kā zelta vērts. Vai Egle, vai Priede, vai Liepa vai Latvijas svētkoks Ozols. Tie jāsažūt ir katrs. Katrs kā viens, katrs kā pēdējais, katrs kā unikālais. Ļauj rudenī lapām segt stumbru, segt zemi un sildīt to sniegā. Ļauj dzīvīvajai dabai būt dzīvai! Ļauj ziedēt tai, būt tai, elpot.

<http://www.balturaksti.com>



**Z**ini, ir tādi cilvēki – svešinieki un reizē, dvēseles radinieki. Viņus sajūt. Ar matu galiņiem. Ar vaigu bedrītēm. Viņus sadzird. Pēc sirdspukstiem, kas dauzās vienā ritmā. Pēc dzidrajiem smiekliem, kas atbalsojas vēl ilgi pēc tam, kad ir zuduši.

Visums saved šos cilvēkus kopā. Uz sekundi vai, reizēm, ilgāk. Un tad atkal palaiž plašajā pasaulē. Uz nesatikšanos. To nevar izskaidrot. Un arī nevajag.

**Edgars Untāls**



## Pagātnes pieredžu pārprogrammēšana



**I**kdienā,  
kad  
saskaramies ar  
dažādām  
situācijām un  
cilvēkiem,  
dažas no tām  
mūsos iekšēji  
kaut ko  
“uztrigero” un  
dažreiz it kā

bez jebkāda acīmredzama iemesla mēs eksplodējam vai mūs pārņem dusmas, skumjas, spītība, bailes utt. Uz šīm sajūtām reaģē arī mūsu ķermenis, tas paliek karsts vai vēss, savelkas krampī, izmainās mūsu elpošana, sāk sāpēt galva, sagriežas vēders vai paliek slikta dūša, zūd apetīte vai tieši otrādi parādās kāre “pēc kaut kā”, ķermenis mums parasti dod kādu acīmredzamu signālu, ja pievēršam uzmanību tam, kā tas jūtas.

Šī “pārprogrammēšana” vislabāk darbojas “dzīvajā”, tieši tajā brīdī, kad notiek kaut kas, kas mūs iekšēji “aizķer”.

Šajā brīdī vērs uzmanību uz savu saules pinumu, vietu, kas ir mūsu sajūtu, pārliecības un iekšējā spēka centrs. Šī vieta visvairāk reaģē uz mūsu emocijām – izpaustām un neizpaustām. Kad sajūti saules pinumu, apzināti atslābini to ar izelpas palīdzību un iztēlē iedomājies kādu skaistu, drošu vietu vai kādu cilvēku, kas Tev simbolizē iekšēju mieru un pārliecību, piemēram, Buda, Jēzus, skaists dārzs, koks, zieds, varavīksne u.t.t.

Savieno šī tēla enerģētiku ar saules pinumu, šajā brīdī saules pinumā ieplūdīs siltums un patīkama tīksmes sajūta. Vienlaicīgi apzinoties šo sajūtu un tēlu, skaties it kā “cauri” tai situācijai ko pieredzi, tādējādi “iekrāsojot” to nu jau citās krāsās.

Prāts ir fantastisks instruments attiecībā pret to, ka tas neatšķir, kas notiek “reāli” un kas notiek Tavā iztēlē/domās.

Šis ir veids, kādā uzspīdināt gaismu/sirds siltumu tiem mūsu zemapziņas tēliem, kuri vēl nav līdz galam pieņemti un integrēti kā daļa no veseluma.

Lai noder!

**Madara Kalniņa**

## VAKARS

**g**ara atbalss šodienai. gara un tīra.  
nemet ēnu ne galds ne slieknsis  
ne akas vinda.

gara atbalss šodienai. bet lēniņām nostāj.  
vēl iedziedas vējš. vēl saulrieta švīka.  
bite liepā un putns virs mājas.

gara atbalss šodienai. tīra un gara.  
diena kā klausīga meita ieiet  
vakarā.

vakars – gādīgs saimnieks – savāc  
viss lai ir vienkop:  
aka. slieknsis un saime.  
un sētsvidū koks.

**Maija Laukmane**



**P**ienāk mirklis, kad pēkšņi daudzas lietas kļūst skaidras. Tas ir kā apgaismības uzplaisnījums, kas pēkšņi pārsteidz. Kā vājredzīgs pēkšņi visu skaidri ieraudzītu, bez miglas un izplūdušām līnijām. Skaidri.

Šī sajūta ir netverama un neaprstāma, pat vairāk. Par to nav vēlmes kādam stāstīt, jo, ietērpta vārdos, tā zaudē savu maģiskumu. Tas ir laiks, kad arī nevajag par to runāt. Šo sajūtu sevī vajag vairot, lolot un pēc iespējas biežāk apzināti tajā būt.

Tā noņem mūsu pašu uzliktās robežas un paver skatu bezgalībai.

FB [Ho'oponopono Latvia](#)

## Hape Kerkelings "Kādu laiku būšu prom"



Populārais komiķis Hape Kerkelings, sastopoties ar nopietniem veselības traucējumiem, saprot, ka garīgā un fiziskā līdzsvara atgūšanas vārdā uz laiku jāpamet ierastā vide un dzīvesveids. Tā nu komiķis nolemj doties svētceļojumā pa Camino del Santiago de

Compostela jeb svētā Jēkaba ceļu, pie reizes cerot tikt skaidrībā ar sevi pašu, kā arī noskaidrot savas attiecības ar Dievu.

Autora vērojumi un spriedumi par svētceļojumā piedzīvoto ir humora pilni. Sevis un Dieva meklējumos viņš negrimst metafiziskās dzīlēs, toties spēj runāt par garīgām atklāsmēm vienkārši un cilvēciski, un ir atbrūņojoši patiess. Aizraujoši un trāpīgi ir arī apraksti par sastaptajiem svētceļniekiem un viņu cilvēciskajām vājībām, tāpat autors spēj pasmieties par sevi un komiskajām situācijām, kurās viņš nokļūst.

"Kādu laiku būšu prom" ir iedvesmojoša ceļojuma dienasgrāmata ar veselīgu humora devu.



### Daži citāti no grāmatas:

*Svētais ceļš ir grūts un brīnišķīgs. Tas ir izaicinājums un ielūgums. Tas tevi piebeidz un iztukšo. Līdz galam. Un tas tevi rada no jauna. No pašiem pamatiem. Tas tev paņem pēdējos spēkus un atdod tos trīskārtīgi. Tev tas jānoiet vienam, citādi tas savus noslēpumus neatklāj.*

*Ir sajūta, ka es šajā ceļā būvēju tādu kā garīguma kāršu namiņu. Katra kārts, ko pielieku, dara manu namiņu iespaidīgāku, tomēr katru nākamo atklāsmi ir arvien grūtāk novietot tā, lai tā iekļautos kopainā.*

*Jocīgi, mājās katru dienu izskatāmies savādāk, bet iekšējā sajūta ir praktiski nemainīga. Šeit ārēji vienmēr izskatāmies vienādi, bet iekšējā pasaule mainās gandrīz vai pa stundām.*

Nu ko - sakravā Ceļa Somu un vienkārši pasaki: **Kādu laiku būšu prom!)**



*Mums ir viena mute un divas ausis, tātd mums ir vairāk jāklusās nekā jārunā. Acu pāris ir novietots augstāk, kā ausis, tāpēc mums jāiemācās no sākuma redzēt, nevis ticēt tenkām. Tam visam augšgalā ir smadzenes, tāpēc no sākuma ir jāpadomā, ko ieraudzījām un ko sadzirdējām pirms kaut ko izsakām caur muti.*

**Vecmāmiņu gudrība  
Uģis Kuģis**



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: [harmonija53@inbox.lv](mailto: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**