



SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 25. Mazsalaca, 2019. gada janvāris



VISS ATKARĪGS NO TĀ, KAM MĒS TICAM...

Sītkas, smalkas sniega pārslas,
Tavos matos maigi gulst.
Priekā staro tavas acis,
Sirds, kā nenoticot mulst.
Tīci brīnumiem, tie notiek,
Sapņiem noticēt ir ļauts.
Tīci brīnumiem, tie notiek,
Dieviņš neko nesajauc.

Dace Ābeltiņa



Jaunā - 2019. gada -
sveiciens visiem SIRDSPRIEKĀ
lasītājiem!



Ir tik patīkami atkal pabūt kādu
mirklīti kopā, padomāt, ieklausīties,
sajust...

Jau 25. reizi 3. gadu ik mēnesi ar
prieku sirdī radu šo avīzīti cerībā, ka tā
nonāks pie tiem, kuriem var palīdzēt šai
nebeidzamajā Ceļā uz SEVI.

Ir atkal jauns SĀKUMS! ☺

Lai mums patīkama kopā pabūšana
un radīšana!

Ar mīlestību - **Maija**

Es speru soli tuvāk sev.

Kad putnu balsis modina manu
patieso būtību,
es ceļos,
lai spertu soli tuvāk sev.
Es apzinos, ka būs lietas un sajūtas,
kas man ir jāierauga sevī
un jādod sev iespēja mainīties.
Tas nebūt nav viegli,
atzīt sava zemā ego izpausmes,
pateikties tām par pieredzi
un tādā veidā mainīties pašai.
Dot sev iespēju būt citādi,
lai kas arī ar mani līdz šim ir noticis.
Es atļauju sev būt
patiesai un laimīgai.
Es atļauju sev būt
mīlētai un mīlošai.
Es atļauju sev būt
radošai un dzīvespriecīgai.
Es atļauju sev
realizēt savu Gaismas potenciālu
ar katru elpas vilcienu arvien vairāk un
vairāk.
Kad esmu dievišķās apzinātības plūsmā,
viss notiek viegli, vienkārši un harmoniski.
Es speru drošu soli tuvāk sev.
ES ESMU.

Maija Kadiķe



Ja nepieciešams kaut ko izlemt,
vissvarīgākais ir pirmais impulss. Tas, ko
pasaka priekšā INTUĪCIJA.

Ja to nesadzirdam, uzreiz palīgā
metas prāts, loģika, saduļķo ūdeni, brēc: nē,
tā nevar būt, jādara šitā, vai tā!

Pirmā impulsa sadzirdēšanu
iespējams trenēt. To dara klusumā –
meditācijā vai lūgšanā, savienojoties ar savu
sirdi. Nevis koncentrējas, bet ir kopā ar savu
sirdi. Tīrā, īstā zināšana ir vairāk sirdī, nevis
prātā. Sirdī ir saglabāts viss, arī pagātnes
pieredzes.

Vispirms paklausa sirdij, sajūt to, kādā
virzienā šobrīd virzās mana enerģija. Pēc tam
var pavaicāt konsultāciju arī prātam: Hei, pag,
kā to labāk paveikt, kā man tālāk rīkoties?

Ir vērts ieklausīties sirdsbalsī un sekot
šīm sajūtām - centrējoties sevī, savā sirdī,
saņem vairāk gaismas un skaidrības.

Lai tas izdotos vieglāk, noder šāda
metode: aizspiež ausis ar īkšķiem, bet vidējos
pirkstus uzliek aizvērtām acīm, plakstiņiem.
Tā ir arī mudra – noteiktā kombinācijā salikti
pirksti, kas palīdz līdzsvarot organismu un
savu garu.

Visaugstākais dziedināšanas veids ir
kļūt brīvam. Nevis tikai sapņot par to, ko gribi,
nevis lūgties Dievam, lai iedod, bet pateikt:
ES TO IZVĒLOS!

Ja savu vēlmi izsaka vārdos, enerģija
aktivizējas, sāk plūst tā notikuma gultnē, kuru
esi izvēlējies. Šādu pieeju izmantojot,
iespējams savu dzīvi radīt atkal no jauna.

Vienmēr dari tā, kā jūti.

Ikviens var brīvi radīt savu dzīvi.
Rīkoties pēc sirds aicinājuma. Būt jebkas, ko
iedomājas. Ja esi laimīgs un priecīgs, citi to
redz un, iespējams, arī uzdrošinās pārkāpt
kādai savai barjerai, līdz ar to dzīvot laimīgāk.

Dziedniece **Kra Kandlerē**

Dzīve ir kā purva taka. Mēs varam iet droši vieni paši, ja zinām, kur ejam. Mēs varam iet ar kādu kopā. Ar saviem domubiedriem, draugiem, tuvajiem un mīļajiem. Tomēr uz šīs takas visiem vietas nav. Katrs izvēlas, kā iet savu dzīves taku un ar ko. Daži izvēlas vienkārši brist pa purvu. Tur neko nevar darīt, tā vienkārši ir izvēles rīcība. Var teikt cilvēkam purvā cik vēlas un ko vēlas, tas var gan palīdzēt, gan arī iedzīt cilvēku dziļākā purvā.

To kā iet, nosaka tas, kā mēs novērtējam to, kas mums ir, to kas mums tiek dots un cik pateicīgi spējam būt, ko spējam iemācīties priekš sevis, savas dzīves ceļa takas gaitā. Šeit nav vairs ilūziju, ir tikai kaila patiesība. Uz īstās dzīves takas ir tikai - kaila skaista un citreiz ļoti sāpīga patiesība, bet tā ir patiesība - ne maldi. Mēs varam apsēsties, pastāvēt, atpūsties un doties tālāk, bet tikpat labi, mēs no sava ceļa varam iekāpt purvā. Ļoti bieži palīdzot tam, kurš purvā, mēs paši tajā iekāpjam un citreiz varam arī tur palikt. Tik laiks un katra mirklīgā izvēles rīcība parāda to, kur mēs esam un vai mēs kaut kur tiekam, vai turpinām tikai brist.

Juris Brants



Jebkura situācija Tavā dzīvē ir notikums, kurš pats par sevi ir neitrāls. Tu pats piešķir visam jēgu un nozīmi, izejot no savas reakcijas.

Tavas reakcijas ir atkarīgas no tā, cik emocionāli, fiziski un mentāli noturīgs esi pret stresa situācijām, ja runa ir par “nepatīkamiem” notikumiem. Tas, kā Tu uz ikvienu situāciju, notikumu reaģē, nosaka efektu, kuru Tu gūsi no esošiem apstākļiem.

Ir notikums un ir Tava reakcija. Tās varbūt dažādas. Iesākumā, protams, pretestība, noliegums, aizstumšana, bailes, dusmas, agresija utt..

Dusmas nav ilglaicīgs risinājuma veids. Apvainošanās uz dzīvi, cilvēkiem, sabiedrības daļu, sevi - tas visu apstādina un, skaidrs, ka Tu cauri netiksi šādā veidā reaģējot un šo eksāmenu Tev mīļi piedāvās dzīve iziet atkal un atkal. Ja vien Tev nav žēl laika.

Tad kā vēl var, ja sāpīgs notikums šķiet tikai un vienīgi sāpīgs?

Viss atkarīgs no tā, ko esi nolīcis pirmajā vietā savā dzīvē. Ja sevi - tad ej un cīnies. Taču cīnies Tu ar to, kam pats mīļi esi lūdzis sevi stiprāku garā darīt...

Miers ir Tavs apliecinājums: es visu sapratu. Paldies!

Kristīne OmShanti

Jau šodien, jau tūlīt, jau šajā mirklī. Kamēr vēl neesi apstādināta, lai apzinātos to, ka tomēr... neizvēlies. Jo visās tajās reizēs, kamēr uz kaut ko ceram, kamēr kaut ko gaidām, un, pēc kaut kā skrienam... izvēlējušies dzīvot neesam.

“Man vēl jādabū tā skaistā kleita, jāiztaisno mati, man vēl ir visiem jāpiedod, jāatstrādā bērnības traumas, man vēl jāpameditē. Man vēl jāpagaida, kamēr atveseļosies mamma, kamēr es varēšu to, un varēšu šo...”

Tikmēr notiek tā, ka mēs nedzīvojam... un neļaujam dzīvot citiem. Tāpēc, ka nav pēc standartiem... tāpēc, ka nav pēc noteikumiem... tāpēc, ka “visi dara tā”.

Tas sākas jau bērnībā. Tad, kad paši, izauguši nepieņemti, neesam izvēlējušies dzīvot, un pieauguši, sākam pārveidot to mazo, atšķirīgo būtni pēc “sava ģimja un līdzības”.


Lai kāds izvēlētos dzīvot, patiesībā ir vajadzīgs tik maz. Vien dažas sekundes sapratnes pilna skatiena, vien dažī vārdi mīlestības piepildītas pieņemšanas... bez nosodījuma. Šādas dāvanas vajadzīgajā brīdī saņemot pat no viena vienīga cilvēka, kāds atšķirīgais atkal izvēlas dzīvot. Īsta pieņemšana, kaut arī tikai mirkļa garumā, paliek atmiņā uz visu mūžu.

Mans ceļš līdz tam, kamēr apzināti izvēlējos dzīvot, ir bijis pārbagāts šādām dāvanām, jo vienmēr vajadzīgajā brīdī ir bijis blakus kaut viens šāds cilvēks. Pat šķietami vissmagākajās situācijās, un reizēm... pavisam svešs. Ar skatienu bez nosodījuma, ar vārdu... patiesā siltumā.

Un Tu? Vai tu šodien biji tas viens cilvēks... kādam, kurš mazu Ceļa gabaliņu atkal ir spējis izvēlēties dzīvot?

Modra Selga



 Zane Zusta
Diāna Zande
“Tarakāni manā galvā”

Grāmata
“Tarakāni manā galvā” izklaidējošos, viegli lasāmos

stāstiņos zīmē ainas no sieviešu – jaunu un vēl jaunāku, smuku un vēl smukāku, tikumīgu un vēl tikumīgāku – ikdienas.

Šīm sievietēm ir kas kopīgs: viņu dzīvē valda tarakāni, pareizāk sakot, izdzīvošanas stratēģijas, kas, kādā krīzes brīdī radušās, no tās izkļūt palīdzējušas, bet tad aizķērušās prātā uz palikšanu. Un, kad tarakāniem dzīres, sievietēm ķibeles.

Grāmatas autore Zane Zusta un psihoterapeite Diāna Zande palīdz lasītājam notvert un vismaz uzsākt tarakānu dresēšanu.

Citāts no grāmatas:

“...Proti, gleznai piemita teju ārstnieciskas īpašības. Ja leva terapijas laikā jutās dusmīga un vientuļa, tad skatoties uz zivi, šķita, ka tā ir viena un mazās zivtiņas no tās bēg. Savukārt, ja leva bija noskaņota pozitīvi, arī lielā zivs centrā likās priecīga un mazās zivtiņas nevis bēga, bet gan priecīgi sekoja. Šis negaidīti interesantais vērojums levai lika secināt, ka, skatoties uz vienu un to pašu lietu, mēs varam saredzēt to, ko tajā brīdī attiecīgi jūtam. Viss patiešām ir atkarīgs no tā, kam ticam un ar kādām emocijām un izjūtām barojam prātu. Ik rītu, atverot acis, viss, ko redzēsīm ārējā pasaulē, būs tikai un vienīgi mūsu iekšējās pasaules atspulgs. Un šādu negaidītu atklājumu ļāva izdarīt parasta glezna pie sienas, kurai citi pat nepievērš uzmanību. Tātad nekas šajā dzīvē nav nejaušs...”

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

reinvaldemaija@gmail.com

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**

