

SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 36.

Mazsalaca, 2019. gada decembris

MĒS PALIEKAM VECI TAD, KAD PĀRSTĀJAM DARĪT KO JAUNU



Kurš teica, ka būs viegli?...
Kopā mēs varam jaudīgāk...
Mums katram ir Savas Spēka Vietas...
Mums katram ir Savi Spēka Vārdi...
Mums katram ir Sava Gaisma...
No Sirds uz Sirdi -
lai vairojas Mīlestība, Gaisma un Harmonija arī Jaunajā Gadā!

Ar mīlestību un pateicību - **Maija**

Viss

*pasaules zelts vienā mirkļa tvērienā. Katrs esam tik bagāti,
cik spējam novērtēt un pateikties par to, kas mums dots.*

Kaspars Zīdītis

Kā atlaist?

Kur mājo smagums Tavā dzīvē – darbā, attiecībās, veselībā, finansēs vai visur? Vai šī nasta patiesi ir tik smaga vai arī Tu to tādu radi?

Smagums rodas tad, kad Tu pārāk izmisīgi pie kaut kā turies. Kāpēc Tu nespēj atlaist? Kāpēc ir tik grūti aiziet?

Tāpēc, ka patiesībā Tu turies pats pie savām emocijām, kuras turpina šo konkrēto situāciju. Pieķeršanās un piesaiste neļauj Tev būt brīvam.

Pirmais solis ceļā uz atlaišanu, ir ATLAIST – pārtraukt šo piesaisti. Tev nav jādzīvo sarežģīti, ar smaguma nastu uz pleciem un nemitīgos uztraukumos. Tā Tu pārstāj būt brīvs. Kāpēc alpīnisti, kāpjot kalnā, neņem sev līdzi piecus čemodānus ar domu, ja nu noder? Tāpēc, ka viņi apzinās, ka šādā veidā apgrūtinās savu ceļu. Tajā pašā laikā Tu esi gatavs apkraut sevi ar lieko un pēc tam brīnies, kāpēc ir tik grūti. Tu esi nomocījies, bet turpini vilkt šo smaguma nastu. Tu esi gatavs savu prātu pārpildīt ar lieko.

Ja kaut kas jūk un brūk, ja kaut kas aiziet, tas nozīmē, ka kaut kas atjaunojas.

Kaut kas jauns, labāks, savādāks, vērtīgāks grib ienākt tavā dzīvē. Vecais vairs neder, tam ir jāpārdzimst jaunā kvalitātē.

Tā ir transformācija.

Tā ir pāreja citā etapā, citā līmenī.

Ir nepieciešama pārdzimšana.

Nepretojies šīm pārmaiņām.

Atlaid.

Netraucē Augstākajam darīt savu darbiņu un palīdzēt tev.

Tu saņemsi milzīgu atbalstu un palīdzību.

Atsien laiviņu no vecā krasta un peldi pie jaunajiem.

Atlaid, lai arī priekšā tikai migla.

Tevi vada. Uzticies.

Peldi uz jaunajiem saullēktiem.

leskaties mugursomā, kuru nes savā prātā. Kas tajā ir lieks? Cik daudz Tu vari panest, lai justos komfortabli? Ievies revīziju. Ieskaties savās domās un rīcībā, kas tajā visā ir lieks? Ar to arī sākas atlaišana. Tu esi ceļā pie sevis, tāpēc ņem līdzi tikai to, kas Tev patiesi ir vajadzīgs.

Uztraukumus par pagātņi un nākotni atmet pirmos. Tiem nav vietas Tavā somā. Atlaid šīs domas un Tu būsi ceļā uz brīvību. Pagātne ir cietums un tas, cik ātri Tu no tā izklūsi un kādu mācību saņemsi, ir tikai Tavā ziņā. Kāpēc Tu baidies būt brīvs un mierā pats ar sevi?

Aizpūt prom raizes par nākotni, iespējamiem scenārijiem un negatīvajām emocijām. Uztraukumiem nav jēgas, jo tiem nav galamērķa.

Tu vari atlaist, ja pārstāj dzīvot pieņēmumos un standartos. Tev ir izvēle un tā ir Tava atbildība.

Ir laiks mosties,

Indu 

Kristīne Čerepenko

ES ESMU.

Es esmu te un nekur citur, jo nekā cita nav. Mans ķermenis un visa mana būtība ir saplūdusi vienā. Ir tikai šis mirklis, šī vieta, šie apstākļi un šie cilvēki. Te vairs nav vietu atmiņām par to, kas bijis vai domām par to, kas būs un kā būs rīt vai nākamgad. Mani neinteresē, kur un kad es nonāksu, bet gan tas, kur es esmu nonācis šobrīd. Mans katrs solis, katra izvēle, katrs vārds un izpausme ir apzināta un atkarīga tikai no manis, jo es neesmu atkarīgs ne no kā cita. Es neko neesmu parādā un neviens neko nav parādā man. Es ne ar vienu neesmu saistīts ar nosacījumiem un noteikumiem, bet gan tikai ar mīlestību, kurai nav noteikumu un nosacījumu. Esmu atvērts un klausos nevis domās un emocijās, bet tikai un vienīgi savās izjūtās. Es paļaujos uz dzīvi, kas caur mani plūst un es plūstu kopā ar to. Es pieņemu notikumus un situācijas ar dziļu cieņu un pietāti, jo viss, ko šobrīd redzu, dzirdu sajūtu, esmu es pats. Tas ir manas esības atspulgs. Nav satraukumu, šaubu un dalīšanās. Es esmu pilnībā šis konkrētais brīdis un katra doma ir tikai manis paša izvēle un iespēja - palaist to vai paturēt. Nav vērts turēt un pieķerties visām, jo tās aizņem pārāk daudz vietas un novērš uzmanību no tā, kas ir šobrīd, bet tieši šis brīdis ir absolūta pilnība. Es esmu viss tas, kur esmu un ko daru. Es esmu.

Kaspars Zlidnis



Zilā kalna virsotnē...



DAĻA NO MANIS.

*Visu sarežģīt patīk mums,
Bet viss ir vienkārši,
Tikai jāspēj to saskatīt.*

*Skaidri saredzēt var tikai tas, kurš
Atmet maldus
Par to, kā visam ir jānotiek,
Jo viss, kas notiek,
Notiek pats no sevis.
Tik brīnumaini skaists
Ir it viss.*

*Kaut kas nedaudz no manis
Ir it visā.
Kaut kas nedaudz no manis
Pārtaps gaismā.
Kaut kas nedaudz no manis
Dzīvos mūžībā.
Kaut kas nedaudz no manis
Izgaisīs...*

Kaspars Zlidnis

Viss ir iespējams, tomēr Tu tikai tam esi atvērts, kam esi noticējis - ka esi tā vērts, pelnījis saņemt, pieredzēt. Un tad viss notiek viegli, jo ir saskaņā ar Tavu patieso būtību. Ticēt nozīmē arī apzināties, ka Tu atbilsti, tam ko vēlies, tikai tad notiek vēlamā realizācija.

Ticība rada un piesaista atbilstošo. To dara arī neticība. Un tā neticība spoguļos bezgalīgi, lai Tu mācītos noticēt savādāk, vairāk iepazītu pats sevi, iztīrītu lieko no savas dzīves un apziņas, atvērtu durvis mīlestībai, pirms piedzīvo savas vēlmes realizāciju. Ticēt nozīmē radīt, un kad Tu patiešām tici, tad vairs nav baiļu un šaubu, ir tikai mierīga pārliecība un viss top...

Ko Tu radi savā dzīvē ar savu ticību vai neticību sev?

Leida Tīlika



Ar seju

Pati ar savu seju

Dzīvoju.

Mainot krāsu mirgoju.

Man blakus arī mirgo,

Reizēm gaiss - tik viegls,

Pa reizei uguns, kas nenodod,

Zeme, kas svēta

Un ūdens, kas stāsta

Par dzīvi kustībā,

Un pilnībā -

Domās brīvās, ilgās tuvtālās

Tāltuvās.

Priekā.

/Vāgnerruta/

😊 **Priecīgus Ziemassvētkus!** 😊

Uz tikšanos atkal nākamgad!

**Ai, bagāti Ziemassvētki,
Lejiņā nogājuši!
Tekam, veci, tekam, jauni,
Velkam svētkus kalniņā.**

Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: reinvalidemaija@gmail.com
www.draugiem.lv ; www.facebook.lv
Ar mīlestību, pateicību un prieku fotografēja, rakstīto savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde**