



SIRDSPRIEKŠS

Maijas avīzīte

Nr. 38.

Mazsalaca, 2020. gada februāris

ES ĻAUJU DZĪVEI IZPAUSTIES CAUR SEVI



*Tās atkal ir manas iedomas.
Atlaižu tās.
Eju dziļāk savā būšanā.
Pacietīgi.
Vēl un vēl.
Es noliecos pats savā priekšā.
Tik dabiski tas notiek.
Miers.
Pārcēlāja stāvs.
Apvāršņa sajūta.*

Es gaidīju.

*Tas man padevās visgrūtāk.
Gribējās skriet pa priekšu laika līnijai.
Bija taču tik aizraujoši -
redzēt nākotni un tur būt.
Pacietība.
Tu man atkal to mācīji.
Kaut arī katru nakti
sapņos redzēju apvārsni,
es mācījos gaidīt.
Ar visu savu būtību turējos laivā.
Te ir šis mirklis, kurā esmu
un man vajag tajā būt.
Nav nekā svarīgāka priekš manis šobrīd.
Visa būtība ieplūst manī.
Nekur jau nav jāiet, lai satiktu.
Un nekas nav jāpauž, lai sajustu.
Esmu tik piepildīts ar sevi,
kā vēl nekad.
- Tu skaties uz mani!
Es jūtu.
Tu mani vēro.*



Maija Kadiķe "Pārcēlājs" (33.)

Kas vienam balts, tas otram melns. Viens notikums kādā izraisa smieklu lēkmi, bet citam liek skumjās raudāt. Tieši tik dažādi cilvēki skatās it kā uz vienu un to pašu pasauli, kas pati par sevi nav ne slikta, ne laba.

Kaspars Zlidnis

Kad pazūd iekšējais spēks un virziens

Šis ir brīdis, kad daudzi jūtas nomaldījušies un apjukusi, kad atbildes, kuras iepriekš bija skaidri saredzamas, ir ietinušās miglā. Tajā brīdī, kad ienāk apjukums, sākas vēltīga resursu izniekošana, līdz ar to nav arī brīnums, ka esi pazaudējis iekšējo spēku. Nespējot sadzirdēt savu sirdsbalsi, Tu jūties pazudis, jo Tavas sirdsbalsis kompass vairs nerāda ceļu. Iepriekš jau vairākkārtīgi rakstīju, ka Jaunajā laikmetā, lai pieņemtu lēmumus, kuri ved pretim Tev pašam, tos ir jāizvirza no sirds uz prātu. Tad, kad Tu pieņem lēmumus, balstoties uz racionālo prātu, Tu attālinies arvien vairāk pats no sevis. Nemitīga analizēšana, racionālā prāta labirinti un tiem līdzīgi nākošie stereotipi un maldīgie uzskati, atņem Tavu iekšējo spēku.

Uz doto brīdi daudzi mēģina aizbēgt – no ārējās pasaules, paši no sevis un pats galvenais - no atbildes, kuru Tev ir bail sadzirdēt. Kur Tu meklē “slēptuvi”? Bezjēdzīgās sarunās, darbā, alkoholā vai sociālajos medijos? Vai arī Tev ir vēlme noslēgties, apspiest sajūtas un klusībā raudāt? Jo vairāk Tu bēdz pats no sevis, jo vairāk cieš Tavs ķermenis – fiziskais emocionālais un mentālais. Tāpēc nebrīnies,



Kad tev ir 8 gadi, tev pieder visa pasaule. Viss, kas tevi šajā dzīvē sagaida. Viss, ko vēlies sasniegt, ir tavs. Bez rāmjiem

ka jūties nomākts, nespēj gulēt, jūti sāpes vēderā un, par spīti milzīgam daudzumam zāļu, nevari “tikt vaļā” no saaukstēšanās. Atkal ir iestājies emociju karuselis – kā pa viņiem, raudāt, smieties un kliegt. Vilšanās, dusmas, bailes, nedrošība, vainas apziņa un aizvainojums ir šī brīža top emocijas. Apzinies, ka aizbēgšana nav risinājums. Vienīgais veids, kā Tu pats sev vari palīdzēt, ir uzņemties atbildību par savu dzīvi un atbrīvojot sevi pārmaiņām. Dzīvot sev, nenozīmē būt egoistam, tā ir sevis un savas vērtības apzināšanās un mīlestība pašam pret sevi.

Pieņem lēmumu un paziņo par to apkārtējiem. Nekautrējies un nejūties vainīgs par savām vēlmēm. Šis ir Tavs laiks. Tu vari

aizbēgt no ārējās pasaules, Tu vari būt vienatnē, bet Tu nevari aizbēgt pats no sevis. Jo tālāk Tu bēgsi, jo vairāk pazaudēsi saikni ar savu dvēseli. Pretošanās pārmaiņām nav atrisinājums. Pretošanās ir tikai aizbildinājums – par Taviem pienākumiem, kuri patiesībā, ir tikai pieņēmumi. Kāds ir Tavs pienākums pašam pret sevi?

Indu Puri 

un robežām. Tavs pirmais un visi nākamie skūpstī. Visas tavas mīlestības. Čipšu pakas. Kolas. Skrituļslidas. Automašīnas. Ceļojumi. Mērķi, sapņi un fantāzijas.

Kad pase rāda 80, tev atkal pieder pasaule. Vēlreiz. Viss, kas ar tevi šajā dzīvē ir noticis. Viss, ko esi radījis – tavi prieki un bēdas. Smaidi. Asaras. Vārdi. Bērni. Mazbērni. Draugi. Iestādītie koki. Izlasītās un sarakstītās grāmatas. Izceptie rauši. Paveiktie darbi. Foto albūmi. Atmiņu klades. Tavas izvēles, jautājumi un atbildes.

Tas, ko tu atstāsi. Un tas, ko paņems sev līdz.

Tavas rokas. Piepildījums.

FB [EKSPERTA LĪMENA PĀRDOŠANA](#)

PAŠU IZVEIDOTAS RELIĢIJAS.

Es varu dzīvēt ar lielu aizrautību darīt jebko, bet nekad nepadaru to par savu reliģiju. Esmu brīvs no jebkādam konceptijām un idejām par dzīvi. Neesmu principiāls un kategorisks. Es nesekoju noteikumiem un nedaru kaut ko tāpēc, ka tas jādara. Man arī ir vienalga, kā tas jādara. Metodes un risinājumi nāk īstajā laikā un vietā. Esmu klātesošs un manas izvēles ir apzinātas, balstoties uz konkrētā mirkļa situācijām un vajadzībām.

Cilvēkiem patīk noraidīt vienas reliģijas, bet, pašiem nemanot, radīt pašizdomātas jaunas reliģijas, kam sekot, jo viņi nepazīst paši sevi. Mēs esam citu vai paši savu dogmu un likumu vergi. Mēs klausāmies citus, kuri iestāsta, kas ir pareizi un kas nē. Nebūt pret un nebūt par, tā vietā būt un reaģēt uz dzīvi, balstoties uz izjūtām un vajadzībām, nevis emocijām un iegribām. Nedarīt tāpēc, ka tā ir pateicis kāds, bet darīt tāpēc, ka tā jūties. Es sportoju, jo tā es jūtos labi. Es ēdu un dzeru to, kas man garšo un remdē slāpes un izsalkumu,



neskaitot kalorijas un nelasot produktu sastāvu. Man patīk tīrība, tāpēc labprāt kopju un tīru dabu. Es baudu klusumu, tāpēc neapmeklēju trokšņainus masu pasākumus. Reti eju uz publiskām vietām, jo labprāt pavadu laiku ar ģimeni mājās. Pilsētas vietā izvēlos laukus, jo baudu dabu visos gadalaikos. Esmu laipns un bieži lētticīgs dažādās attiecībās, jo uzticos un paļaujos pat, ja kādreiz kāds to izmanto savā labā, bet, ja situācija pieprasa, varu būt arī nopietns un strikts. Kontaktējos ar tiem

cilvēkiem, kuri ir īsti un nesamāksloti, jo pats netēloju un nespēlēju lomas.

Es pazīstu sevi un zinu, kas man patīk un kas nē. Esmu tur, kur man ir labi un ar tiem, ar ko man ir labi. Arī no visa minētā esmu brīvs, jo, ja dzīve pieprasīs, dzīvošu pilnīgi pretēji uzrakstītajam. Es vienkārši ļauju dzīvei izpausties caur sevi. Viss kļūst vienkāršs un skaidrs. Nekādas laimes formulas nav jāmeklē, ja zini pats sevi!

Kaspars Zlidnis



Brīvība un mīlestība ir mūsu galvenie spārni.

Spārni, kas paceļ mūs augstumā.
Bez viena no spārna, lidojums nav iespējams.
Kur ir īsta mīlestība, tur ir īsta brīvība.
Kur nav brīvības, tur nav mīlestības.
Ceļš uz brīvību iet caur mīlestību...
Ceļš uz mīlestību iet caur brīvību...

Jo vairāk tu pieņem sevi tādu, kāds tu esi, jo brīvāks tu kļūsti.

Jo vairāk tu atbrīvojies no iekšējiem prāta ierobežojumiem un pagātnes smagās pieredzes, jo plašāk atveras tava sirds mīlestībai.

Neturi savu sirdi ieslodzījumā, sirds ir domāta mīlestībai. Tev ir sirds, lai tu mīlētu. Ja turēsi to aiz ciešas atslēgas, tā zaudēs savu nozīmi, jēgu un funkciju. Un tā sāks iet bojā.

Dievs tev ir devis sirdi vienam nolūkam - lai tā varētu mīlēt, mīlēt pa īstam. Mīlēt bez nosacījumiem, mīlēt neciešot, mīlēt neierobežojot, mīlēt neturot, mīlēt bez bailēm, mīlēt viegli un brīvi, mīlēt ar mīlestību.

Kristīne Čerepenko

gadu tas mainīsies, kā jau mēs paši maināmies ik brīdi.



Esmu pateicīga visām grāmatām un to autoriem, kas palīdzējušas man manā Ceļā uz Sevi!

Kuras ir Tev nozīmīgas grāmatas?...

Paldies, ja lasīji šo kārtējo avīzīti. Paldies, ja sajūti. Paldies, ja padalījies. Raksti! Gaidu!

Ar mīlestību – **Maija**

Uzaicinājumu dalīties ar sev tuvām grāmatām saņēmu savā dzimšanas dienā. Tas bija tik interesanti padomāt kārtējo reizi par grāmatām, kas ir bijušas nozīmīgas manā dzīvē un joprojām atrodas manā grāmatu plauktā... Grūtības radīja tas, ka tikai 7 varēju izvēlēties. Ārpusē palika dzeja, kurai arī sava loma manis pilnveidošanā un daudzas citas grāmatas, kas mani vadījušas, skolojušas, palīdzējušas visu manu dzīvi, kopš iemācījies lasīt. Arī darba gadi pavadīti grāmatu vidū – bibliotēkā, par ko esmu pateicīga Liktenim. Daudzas grāmatas, arī šeit pieminētās, esmu lasījusi vairākkārt, katru reizi ko jaunu, sev nozīmīgu atrodot.

Roberts Akmens “Liepā san bites”.

Šo grāmatu izvēlējos tāpēc, ka to bija dāvinājusi mana mamma tieši manā 13. dzimšanas dienā – tas ir 54 gadus atpakaļ. Pati brīnos, kā šī grāmatiņa saglabājusies pēc tik daudziem gadiem un dzīves vietas maiņām... Un mamma jau sen gadus citā Pasaulē...

Ilze Indrāne “Lazdu laipa” ir mana skolas laika mīļākā grāmata. Laikam jau tāpēc, ka manā laikā tā nebija obligātā literatūra. Pārlasot tagad, mēģinu sevi atcerēties kā bērnu.

Šakti Gavaina “Dzīve gaismā” ir viena no pirmajām grāmatām, no kuras īpaši mācījos, kad uzsāku apzinātu Savu Gaismas Ceļu.

Deivida V. Freižera „Zilie putni” pavēra skatu uz Citu Pasauli.

Ričarda Baha grāmata “Viens” ļāva man labāk saprast, ka mēs visi esam Viens. Arī citas šī autora grāmatas man savā laikā ir palīdzējušas.

Kristīne Muciniece “Eņģeļu acis”. Šī ir autore pirmā grāmata, bet ne vienīgā šobrīd, taču tieši tā palīdzēja mums atrast vienai otru ne tikai caur grāmatas lapaspusēm, bet satikties arī dzīvē. Manā grāmatu plauktā rindojas nu jau 6 Kristīnes grāmatas, kuras man ļoti palīdz.

Indu Puri “Jaunā laikmeta enerģijas” šobrīd ir pati jaunākā manā mājas bibliotēkā un es izbaudu to prieku, ko var izjust tikai atverot pavisam jaunu grāmatu un sajūtot no pirmajām rindiņām, ka tā uzrunā. Un grāmatā arī autore vēltījums!

Tāds man izveidojās šis 7 grāmatu saraksts 2020. gada janvārī. Droši vien citu

*Varbūt, tā tiešām taisnība,
Katrs aplis ved pie sevis.
Varbūt, tā tiešām taisnība,
katrs saņem, tik, cik devis.
Varbūt, tā tiešām taisnība,
No Saules mēs šeit nākam,
Ar sauli dienu pavadām,
ar sauli dienu sākam.*

Dace Ābeltiņa

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**