



SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 29. Mazsalaca, 2019. gada maijs



DZĪVA DZĪVE IR TUR, KUR TU PIEDALIES, VĒROJOT CAUR SIRDĪ...

Katra diena kā krāsaina krellīte,
Katrai dienai savs īpašais stāsts,
Kādam spīd saule, kādam spīd saulīte,
Kādam ir ticis sen gaidītais glāsts.

Katra diena kā krāsaina krellīte,
Nem tās un prieka virtenēs ver,
Kāds spēlē spēles, kāds spēlē spēlītes
Paņem sev to, kas tev der.

Dace Ābeltiņa



Esi

sveicināts, mans
Ceļabiedr, maijā!
Ar skanīgām

putnu balsīm,

plaukstošās dabas smaržām un krāsām nāku
pie Jums ar savu SIRDSPRIEKU, lai pabūtu
mirklīti kopā un tad atkal dotos katrs savās
gaitās...

Ļoti ceru, ka atradīsiet ko noderīgu
sev un tas iedvesmos mums doties tālāk pa
Gaismas ceļu, meklējot Sevi...

Ļoti gaidu arī kādu rindiņu no Jums!
Paldies, ka esat!

Ar mīlestību - Maija

☺ Šonakt zem spilvena piedzima
prieks. Pamodos ar prieka zvaigznītēm acīs.
Atvēru logu jaunai dienai. Un prieks no sirds
uz āru lauzās, jo r e d z ē j u rīta gaismu, jo
d z i r d ē j u putnus dziedam un s a j u t u
vēju iepinamies matos. 🌸 Atradu prieku
skapī, kad uzvilku košāko blūzi un kuplākos
svārkus. Vēl prieks bija paslēpies krūzītē, kad
uzpeldēja tējas lapiņa sirds formā.
Visnēbēdnīgākais prieks šorīt šūpojās
Reksim astē, bet mīļīgāko prieku saklausīju
Murim krūtīs. Atstāju abiem pa priekam:
bļodiņā un samtainajā kažokā. ♥

Tad devos pilsētā - meklēt prieku. Un
dot prieku. Dzirakstošu prieku uzdāvināju
mūsu pagalma sētniekam: "Labrīt!" Un
saņēmu smaidīgu prieku pretī: "Labrīt, labrīt,
jaunkundz!" ☺ Prieks čaukstēja parka kokos.
Un trallināja meiteņu bizītēs pie skolas. Pa
vienam priekam es pielipināju draudzenei uz
katra vaiga un kolēģei uz pleca. Bet mans
dvēseles prieks ieritinājās Draugam azotē,
kad sarunājāmies.



Kādu
prieku tu
dod un
saņem savā
Ceļā šajā
skaistajā
Pasaulē,
mīļais
cilvēk?!...
Cipresīte



Tikai viena
gara diena.
Liekas, ka vēl laika daudz.
Steigas darbos
nesajūti
brīdi, kad sirds atkal sauc.
Nemanāmi
pienāk vakars.
Atskatoties jādombā –
kas tas bija
kur tu steidzi
bez jebkāda apdoma?
Soli liki,
durvis vēri,
sevi sajust nespējji.

Modra Selga



Zināt un Apzināties. Zināt visu par Jūru ir atstāstīt nostāstus par Jūru, bet nekad nebijušu to redzējis. Tad Tu to leraugi, tad Pieskaries tai, iebrienot sāļajā Jūras ūdenī.

Tikai tad Tu sāc iepazīt Jūru, Uzrunāt to. Tu iemācies peldēt. Tu sāc izjust ūdeni, pieskaroties savam ķermenim. Tu iepazīsti to, Cieni to, vērodams viļņus, Sadraudzējies ar to. Tu esi pilnīgā Harmonijā ar Jūru un tas nozīmē Sākt Apzināties.

Līdz Tu leraugi un Atpazīsti katru viļņu kustību, redzot aiz tiem Jūras Patieso Elpu. Līdz Sajūti sevi katrā Jūras šūnā un ūdens pilē. Apzināties ir Būt par Jūru. Vienā Veselā. Vērojot katru tās vilni, putojot Baltās Debesīs visā to bezgalīgajā klajumā, gan Saules siltajos staros, gan lietaini spēcīgā dienā. Vai Tu tagad redzi?

Zināšana bez Apzinātības ir mazāk, kā runātāja balss skaņas vērti. Tas ir cēlonis nesaskaņām un māņiem, aiz sevis nesot tukšumu un iznīcību. Ieklausies Jūrā, ieklausies tajā kurš Apzinās. Tas norādīs uz atbildēm Tevis pašā Sirdī, Tavā pašā Dvēselē. Un tad Tu iepazīsi pats Jūru un, iespējams, kādu dienu, kļūsi par to.

**BALTI
BVT□I**

Dodoties šajā piedzīvojumā, man bija vairāki mērķi. Viens no tiem - piekļūt tuvāk pašai sev. Dzīvojot mājās bija tik ļoti sarasts ar savu statusu un lomu. Būt par psihologu ir ērti. Priekš manis tas sāka kalpot par sava veida ugunsūri. Tu pasaki, ka esi psihologs un cilvēku attieksme pret tevi jau mainās. Kur nu vēl - psihoterapeits. Taču es arvien vairāk jutu disonansi starp šo ārējo tēlu un to, kā es iekšēji jutos. Uzzinot, kāda ir mana nodarbošanās, cilvēki visbiežāk domāja, ka man manā dzīvē viss ir kārtībā. Tikai tuvākie zināja, ka es mēdzu ciest un naktīs raudāt dažbrīd ne mazāk, kā mani klienti. Man pašai šķita ļoti interesanti pavērot, kas paliks, kad es atmetīšu visas savas tik ierastās lomas. Kad es būšu tikai es pati. Un paliek lūk kas - līdzcietība, pacietība, iejūtība un mīlums. Es neesmu profesionāla kopēja un man vēl ļoti daudz kas jāmacās. Taču, iespējams, tas, ko es varu dot, ir vēl svarīgāk par ietrenētām aprūpes iemaņām. Man patīk būt tai, kura spēj būt un ir līdzās.

Gunta Jakobsone

Ja iesāpas dvēsele par kādu...

Ko šis mirklis sagaida no manis. Ko es varu iedot no sevis šai mirklī. Kam Dievs šo mirkli man paredzējis. Kādas mācības ir man sagatavotas. Kam paredzēta un ko nes sevī šī konkrētā tikšanās. Kas man ir jānodod, kuri vārdi jāpasaka. Un kāds vēstījums nāk šobrīd pie manis caur šiem cilvēkiem.

Tik daudz svarīgu jautājumu. Un pieklust, lai nepalaistu garām. Lai izdarītu un izbaudītu katru mīļu brīdi.

Ar Pateicību.

Dzīva dzīve ir tur, kur Tu piedalies, vērojot caur sirdi.

Kristīne OmShanti



Putnu Balsis. Tās atnes tālu Pasauļu vēsmu. Dienu aiz dienas, nakti aiz nakts, Gājputni ceļojot maina pasauli sev apkārt. Katrs spārns vēziens tiem atnes ko jaunu. To dzīve, šķietami bezgalīgi gara un nebeidzama, Padebešu Ceļotāju liktenis. Vai tie Seko saulei Ziemā, dodoties tās sasildītajos plašumos vai Saule seko tiem, nesdama mūžīgu siltumu to ceļā? Gājputni. Pasaules Vēstneši. Turpinādami savu ceļu, tie atveduši Sauli Tavā klajumā, lai Tevi sasildītu, lai Tevi atdzīvinātu.

Vai redzi? Ir sācies Pavasaris!

**BALTI
BYGĪ**

Tu ņem un piezvani, vai uzraksti vēstuli. Uzzini, kā viņam klājas. Nemēdz būt tā, ka vienkārši tāpat dvēsele sāp. Starp cilvēkiem ir noslēpumainas saites, kuras zinātne nav izpētījusi, nav skaidri aprakstījusi. Ja atceries kādu cilvēku, pat ja daudzus gadus to neesi saticis – viņš uzradīsies. Zvani kādam un tajā pat sekundē viņš zvina tev. Sapnī ieraudzīsi - dzīvē satiksi, vai arī kaut ko par šo cilvēku izdzirdēsi vai uzzināsi.

Dvēseles savstarpēji sazinās – bez vārdiem, bez citiem redzamiem informācijas nodošanas veidiem. Un dvēseles trauksme nekad nemēdz būt bez iemesla - ne vienmēr noticis kas slikts. Varbūt nav iemesla satraukties. Taču kaut kas šo cilvēku satrauc vai moka. Un kāpēc viņš mūs atcerējās - kaut arī mēs neesam nemaz tik tuvi cilvēki. Un neesam ne radnieki, ne draugi.

Nekas nenotiek tāpat vien, visam ir jēga, noslēpumaina un bieži vien – nesaprotama.

Un, ja piezvanīt nav iespējams, var vienkārši par šo cilvēku padomāt siltas domas, ar mīlestību un maigumu. Novēlēt viņam visu to labāko. Vai palūgties par viņu, ja to proti. Kā tas darbojas, es nezinu. Kurš gan zina? Taču tas viennozīmīgi strādā – mīlestība dziedina arī no attāluma. Es pati ļoti bieži tā daru, kad pēkšņi par kādu iesāpas dvēsele. Kaut gan, kas tas ir - dvēsele - zinātnei arī nav skaidrs. Taču, ja tā sāp, tātad noteikti TĀ IR.

**Autors: Anna Kirjanova
Tulkoja: Ginta FS.**



 Frena Sorīna “**Rokot dziļāk. Radošās būtības atklāšana caur dārzkopību**”



Pirmā grāmata, kurā dārzkopība aplūkota kontekstā ar radošumu un cilvēka patiesās būtības atklāšanu.

Vairāk nekā jebkad agrāk moderno tehnoloģiju pārņemtajai urbānajai sabiedrībai ir

nepieciešama saikne ar dabu. Tā ļauj balstīties uz stabilu realitāti – tādu, kurā cilvēks jūtas patiešām dzīvs, enerģisks, pateicīgs un spējīgs koncentrēties uz būtisko. Grāmatā ROKOT DZILĀK! iekļauti Septiņi radošās atmodas posmi ar vērtīgiem padomiem, vingrinājumiem un uzdevumiem kā piemājas, tā dvēseles dārza kopšanai. Izpildiet šo programmu (vizualizējiet, iztēlojieties, plānojiet, stādiet, aprūpējiet, baudiet un pilnveidojiet) un spēsiet radīt savu sapņu dārzu, atgūt rotaļīgumu un dzīvot tādu dzīvi, kādai tai dabiski jābūt – radošai, priecīgai un brīvai.

Dārzs atver logu uz iztēli!

Frena Sorīna (Fran Sorin) ir dārzkope, radošuma koučs un mentore ar lielu darba pieredzi plašsaziņas līdzekļos. Digging Deep! bija pirmā grāmata, kurā dārzkopība aplūkota kontekstā ar radošumu un cilvēka patiesās būtības atklāšanu.

Citāts no grāmatas:

Radošums ir enerģija, kas ļauj radīt kaut ko jaunu. Cilvēkam katru dienu ir iespēja būt radošam – sastādīt dienas plānu, saģērbties, nosūtīt kādu ziņu, uzsākt studijas vai biznesu. Iztēle, atjautība un jaunrade pavada katru cilvēku: advokāti rada argumentus, žurnālisti – rakstus, bet reklamētāji – reklāmas saukļus. Mīlētāji rada romantiku. Dzīvot radoši nozīmē katru mirkli uztvert kā iespēju rīkoties spontāni – būt atvērtam, pētīt, atklāt, uzticēties saviem instinktiem, kā arī izveidot un paust savu unikālo stilu, kas ir vispilnīgākā mūsu esības izpausme. Bet dārzkopība ir tikai viena no metodēm, kā atklāt un atjaunot saikni ar savu īsto dabu.

Pamošanās

Brīdis pirms pamošanās ir ļoti svarīgs. Jo tas atver iespēju ieraudzīt pasauli jaunām acīm.

Tas ir mirklis, kad vecā pieredze zaudē savu nozīmību un tagad tiek radīta Tagadne. Ja ļaujam rīta elpai ienākt sevī pilnīgi, aizmirstot vakardienas raizes un nedienas, tad šī diena var būt pati nozīmīgākā.

Pārcērtot tiltu ar pagātni, nonākam tagadnē.

Te arī VISS notiek.

Labrīt!

Sveika, Dzīve!

Maija Kadiķe



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

reinvalidemaija@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**

