

# SIRDSPRIEKŠ



Nr. 11. Mazsalaca, 2017.gada novembris

## ES AR PATEICĪBU PIENĒMU PIEREDZES UN PABEIDZU SAVU STĀSTU



**Klāt** novembris un mēs atkal tiekamies, lai mirkli pabūtu kopējās enerģijās, lai pasmeltos viens no otra kādu Gudrības lāsi, ko pielietot SAVĀ dzīvē. Ir sācies gada tumšākais posms, kad biežāk iededzam gaismiņai sveces... Kad vairāk laika labai, sirdi veldzējošai grāmatai... Kad biežāk pievēršamies kādam rokdarbam... Kad "Lielais Dzīves Skrējiens" pierimst un varam mierīgāk parunāties ar SEVI...

Mana dzīve nav iedomājama bez grāmatām. Šajā sakarā man līdzīgas sajūtas, kā Andai Līcei:

*"Esmu ievērojusi, ka uz mani grāmatu lasīšana iedarbojas fizisku sajūtu līmenī - kad jūtu no grāmatas plūstam siltumu, gribas lasīt šā autora nākamo darbu, kad uzvējo aukstums, vairs netērēju savu dārgo laiku. Izšķirošais nav grāmatas autora vārds vai tituls, galvenais ir vilkme. Kā plīti kurinot. Kad dzirdi - ierūcas un sāk švirkstēt, ir skaidrs - jāliek tik klāt malka. Lasot garīgi uzlādētu grāmatu, notiek kaut kas pārsteidzošs - mēs iekvēlojamies līdz ar autoru, nebūdami personīgi pazīstami, saskaramies ar pleciem un kļūstam par domubiedriem. Iepriekš nekad nav zināms, kad mūsos notiks kūniņas pārtapšana taurenī. Prieks un izbrīns tādos brīžos ir abpusējs - mēs uzsmaidām pasaulei, un pasaule uzsmaida mums."*

Ja man būtu jānosauc šajā gadā lasīto grāmatu TOP- 3, tad droši vien pieminētu:

**Gints Barkovskis "Okeāna saviļņotie. Atklāt sevi no jauna"**

**Anda Līce "Paldies, ka uzmodināji!"**

**Jette Užāne, Elīna Apsīte "Jettes dienu grāmata"**

Interesanti, ka tieši šīs grāmatas pie manis "atnāca" pa dažādiem ceļiem – vienu pasūtīju internetā, otru paņēmu bibliotēkā, bet trešo iedeva izlasīt kaimiņiene... Un atkal kārtējo reizi pārliecinājos, ka tas, kas man būs vajadzīgs, atnāks pie manis jebkādā ceļā.

Turpinu SAVU Ceļu un priecājos, ja satieku Domubiedrus. PALDIES, ka lasi kārtējo manis sarūpēto SIRDSPRIEKA numuriņu!

Ar mīlestību - Maija



**Satiekot kādu cilvēku, Jūs arī klusējot varat nosūtīt viņam svētību, novēlēt viņam laimi, prieku un vairāk smieklus. Šai klusajai dāvēšanai ir milzīgs spēks.**

**N**eviens taču nav teicis, ka garīgais ceļojums obligāti sevī ietver mugursomu, lidmašīnu, retinātu gaisu augstu kalnos. Nav taču tāda noteikuma, kas paģēr, ka garīgais ceļojums sākas Baikālā, Indijā vai Tibetā un noteikti beidzas akmens dievnamā, kur cilvēks bordo apģērbā svešā mēlē tev kaut ko stāsta.

Arī gājiens pēc maizes var kļūt par garīgu ceļojumu... Var aiziet līdz tuvējam parkam pabarot putnus, kāpēc gan nepalīdzēt debesu ceļotājiem?

Noiet kājām pāris autobusa pieturas - kāpēc gan tāds ceļš būtu mazāk svētīgs? Bet pāris pārmītu vārdu ar nejaušu garāmgājēju var dot atbildes uz kādu ļoti svarīgu jautājumu.

Lauku cilvēki zina, ka ikviens ceļš var kļūt par garīgu ceļojumu. Un pasaulē nemaz nav tik daudz īpašu vietu garīgajām pārvērtībām, kas tik ļoti atšķirtos no tā, kas mums ikdienā ir apkārt, un kur mēs dzīvojam. Lai kā arī ārēji izskatītos, tomēr visur, kur ejam, mēs nesam sevi līdzi.

Bet templis ir tas, kur tu stāvi.

Autors: **Aleksejs Kuzmins**

Tulkoja: **Ginta FS**



**V**iss, kas notiek apkārt, ir nekas vairāk, kā ūdens atspulgs.

Dažreiz tas ir krāsains un spilgts, citreiz duļķains un neskaidrs.

Īstā dzīve notiek sirdī. Jo tajā ir vairāk pieņemšanas un izpratnes, jo mazāk ārējā ainava ietekmē sirds sajūtas.

Pamazām izkūst robežšķirtne starp sirdi un ārējo pasauli.

Dzīve sirds Gaismā kļūst par katra mirkļa vadmotīvu.

ES ESMU.

**Maija Kadiķe**



**K**ad cilvēkam pasaku, ka nekam manā dzīvē nav jēgas, viņam tas liekas nomācoši. Tas ir interesanti. Man gan patīk dzīvot bezjēdzīgu dzīvi.

Kāds teiks, ka jēga ir palīdzēt citiem, padarīt pasauli labāku, mācīties, augt... Jēga ir ģimenē, draugos. Bet tas viss ir muļķības.

Cilvēks nevar patiesi palīdzēt otram cilvēkam. Var notikt tikai spēle. Cilvēks nevar patiesi augt. Nav jau uz ko augt. Nav pat kam augt.

Jebkura lieta, ko tu tagad varētu darīt ir absolūti bezjēdzīga. Tu gribi pasauli padarīt labāku? Vari par to aizmirst. Pasaule nevar kļūt labāka, tajā nav nekā nepareiza. Tu tikai pārliksi klucīšus no vienas formas uz otru. Atliek palaist vaļā pasaules nepareizību uztveri savā prātā un pamanīsi, ka vairs nav ko darīt.

Interesanti ir tas, ka cilvēks meklē jēgu. Tas nevēlas bezjēdzīgu dzīvi. Tas vēlas būt nozīmīgs. Tāpēc tas izdomā lietām jēgu ar cerību, ka tas radīs nozīmi viņam pašam. Bet tā tas sapinas tikai lielākās ilūzijās.

Patiesībā, jēga un nozīme ir tikai šķēršļi, rāmis. Tas traucē notikšanai. Lietas notiek tāpēc, ka notiek. Ar to pietiek.

Palaižot vaļā jēgu, pazūd iemesli kaut ko darīt. Un tad var brīvi notikt tas, kas notiek. Bez vajadzības tam notikt. Un tu vari būt šī notikšana.

**Andris Ciekurs**





### Nepabeigtais stāsts.

**K**atram no mums ir kāds nepabeigtais stāsts.

Iespējams, ka sāpes, bailes un skumjas ir bijušas tik lielas šajā stāstā, ka tāpēc esam atstājuši to nepabeigtu.

Emociju neizdzīvošana atdala no savas iekšējās Gaismas būtības.

Jo vairāk ir tādu noliegumu, jo tālāk esam no sevis, no savas patiesās identitātes.

Tikai atļaujot just visu savu emociju gammu, esam īsti un dzīvojam patiesi.

Protams, ka ir vajadzīga liela drosmē, lai šos stāstus pabeigtu.

Bet tas ir vienīgais Ceļš atpakaļ pie sevis. Savas Gaisma Vienotības.

- Es ar pateicību pieņemu pieredzes un pabeidzu savu stāstu.

**Maija Kadiķe**



**P**asaulē ir divu tipu cilvēki!  
**Vieni DZĪVO,**  
**otri - meklē vainīgos!**

### NEPAKĻAUTIES KAĶĒNAM

**K**ā nepazaudēt pašam sevi un neapjukt apstākļos, kurus pazīstam visi. Visi zinām, ka nemitīgi kāds mūs mēģina pakļaut savām interesēm, vajadzībām, viedokļiem, attieksmēm un ritmam. Tie ir mēdiji, autoritātes, priekšnieki,... un tas var būt pat mīlētais dzīvesbiedrs, miesīgs bērns vai nesen iegādātais kaķēns.

Kaķēnam, kurš tagad, kad rakstu šīs rindas, mēģina uzkāpt uz datora klaviatūras, es spēju diezgan viegli pateikt – nē! - un nolikt viņu pie vietas. Trīs piegājieni un viņš paklusa. Kāpēc mums tik viegli neizdodas tikt galā ar citiem pakļāvējiem? Visticamāk tāpēc, ka kādu psiholoģisku un sociālu procesu (kurus tagad neatšifrēšu, jo par tiem nav šis raksts) rezultātā, mēs kļūstam par raustāmajām lellēm. Kādiem citiem (vai kādam tikai vienam) nez kāpēc ir tiesības regulēt manas domas, izvēli, rīcību, bet man pašam nav un es pakļaujos. Pieklājības, vainas sajūtas, ieraduma vai vispār nesaprotamu iemeslu dēļ, bet pakļaujos. Dīvaini, vai ne?

Novērošana! Spēja apstāties un uz notiekošo paraudzīties no malas, lūk, tas, manuprāt, ir sākums tam, lai no raustāmās lelles jeb marionetes mēs pārvērstos par savas dzīves režisoriem. Režisors domā, vēro, iztēlojas un organizē spēles apstākļus. Dara to sev visvēlamākajā veidā un jebkurā brīdī ir gatavs mainīt uzstādījumus. Režisors arī izvēlas, kurā ainā piedalīties kā aktierim un kurā palikt tikai novērotāja pozīcijā. Protams, režisors dzīvo dzīvi un piedalās tajā, bet labs režisors nekad savā izrādē nepazūd, neaizmirst, kas ir viņš pats un ka notiekošais ir tikai spēle. Varbūt pat rotaļa. Un varbūt tikai ar kaķēnu.

**Didzis Jonovs**



# KĀDĒĻ CILVĒKI 'IZDEG'?



uztver visu personiski



atceras katru saņemto kritiku



reaģē uz katru neveiksmi



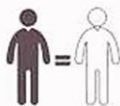
tur ļaunu prātu



kavējas sāpīgās atmiņās



nozēlo pagātnes kļūdas



salīdzina sevi ar citiem



analizē visu līdz sīkumam



pieņem lēmumus citu iespaidā



pārstāj apgūt jaunas prasmes



uzskata, ka dzīve ir paredzama



meklē garu paskaidrojumu katrai situācijai



neuzticas citiem



fokusējas uz ierobežojumiem, nevis iespējām



nekad nepasaka skaļi savu pateicību



atsakās ieraudzīt izeju no neveiksmīgām situācijām

Ja tev priekšā stāv grūta izvēle vai grūts lēmums, ar vieglu sirdi vakarā sev uzdod jautājumu, un no rīta, kad pamodīsies, būs tev atbilde. Tā arī būs!

Ja nezini, ko darīt, dari vismaz kaut ko, ko vari.



- **B**et vai es varu atteikties no man paredzētās mācības, ja neizdodas to iziet?

- Mācība

atkārtosies visdažādākās formās tikmēr, kamēr nebūs saprasta pilnībā. Ja neapgūsti vieglās mācības, - tās paliks grūtākas. Kad atnāks sapratne - nokārtosi ieskaiti un pāriesi pie nākamās savas mācības. Tāda, redz, ir programma.

- Un kā es sapratīšu, ka mācība izieta?

- Tu sapratīsi, kad Tava kārtējā mācība izieta, kad Tava sapratne un uzvedība izmainīsies.

Viedums sasniedzams caur praktizēšanu.

- Bet kā? Kā es sadzirdēšu tās mājienu?

- Sāpes - tas ir veids, kādu Visums izmanto, lai pievērstu Tavu uzmanību. Ja Dvēselei un ķermenim ir sāpīgi - tas ir signāls, ka ir laiks ko mainīt!

(FB)

## Kāpēc sarežģīt dzīvi?

Kāds pietrūkst? — piezvani!  
 Vēlies satikt? — uzaicini!  
 Ir jautājumi? — uzdod tos!  
 Kaut kas nepatīk? — pasaki to!  
 Kaut kas patīk? — apliecin to!  
 Kaut ko vēlies? — paprasi to!  
 Mili kādu? — pasaki to!

**Dzīve ir viena. Dzīvo vienkāršāk!**

Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: [harmonija53@inbox.lv](mailto:harmonija53@inbox.lv)  
 mājas lapa: <http://laisma.1w.lv/>  
 Ar mīlestību, pateicību un prieku šo radīja –  
**Maija Reinvalde**