



SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 28. Mazsalaca, 2019. gada aprīlis



VAI TU SPĒJ SEVI IZTĒLOTIES KĀ PERSONĪBU, KAS IEMĪLĒJUSIES DZĪVĒ?...

Neievelc mani līnijās

Es gribu kā upe līkločiem plūst
Nenospraud robežas sajūtām
Pat ledus iznests siltumā kūst
Neslogi cietoksnī saltajā
Bez važām cilvēks daudz vairāk jūt
Neatņem spārnus lidojumā
Brīvībā dvēsele plašāka kļūst
Nesodi, pazūdot klusumā
Bez vārdiem pat dziesmai jēga zūd
Ne viss ir savēlams līnijās
Reizēm ļaujies pa straumei plūst

Dace Mačevska



Sveiciens aprīlī!:)

Prieks atkal satikt vai sajust Ceļabiedrus, kuri lasa šo avīzīti! Paldies par iedvesmu un radītprieku no tiem autoriem, kuru teksti šeit ievietoti!

Dāvinu visiem šo skaisto vizbulīšu pušķīti no Salacas krastiem! Lai patīkams un interesants mūsu turpmākais Ceļojums pie Sevis!

Par maz ir tikai zināt! Ir jāpielieto šīs zināšanas vispirms jau savā dzīvē un tikai tad varam dalīties ar SAVU pieredzi. Šoreiz daudz jautājumu...

Lai izdodas saklausīt, sajust, ieraudzīt atbildes!

Ar mīlestību - **Maija**



Tev arī reizēm šķiet, ka Klusums ir tukšs?

Bet es saku, ka tas ir pilns. Pilns kā kalns vasarā mazu, zilu vizbulīšu. Pilnas jaunu sapņu.

Tas ir pilns kā tikko izplaucis rozes zieds.

Tev liekas, ka Klusums ir nedzīvs? Bet tas elpo un jūt. Ieklausies, kā Zeme rimti elpo un mierina.

Tev liekas, ka Klusums nekad neskan? Bet es saku, ka tas skan gan. Kā elpa pie tavas auss: tik viegli un maigi, kā gaisā palaista pieneņu pūka.

Tev liekas, ka Klusums neko nespēj dot? Bet tas piepilda līdz pilnībai: kā pirmie rīta saules stari pat vistumšāko nostūri, kas veselu nakti nav jutis gaismu.

Tev liekas, ka Klusums nespēj sildīt? Bet tas silda visnosalušāko dvēseli, kurai šķitis, ka iestājusies mūžīgā ziema. Tik auksta, ka pat Cerība sasalusi, vairs nespējot lidot.

Tev vēl joprojām liekas, ka Klusums ir tikai klusums?

Vairs nē?

Tas ir arī Miers, Atelpa un Patvērums, vai ne?

Mīlestībā, **Inga**



Pirmās lamatas, kurās gribot negribot nākas iekrist jebkuros meklējumos, arī sevis meklējumos – tā ir informācija. Kaut arī, ejot līdzī laimam, mēs iemācāmies informāciju uztvert un apstrādāt ar katru dienu arvien lielākos apmēros, labuma no tās, šķiet, kļūst proporcionāli arvien mazāk un mazāk.

Galū galā iespējams izlasīt milzum daudz grāmatu par pašapziņas celšanu, bet tā arī nespēt izkļūt no mazvērtības sajūtu dūkst. Analogiski – dažādu terapiju rezultātā iespējams atklāt, no kuras bērnības traumas kurš mūsu personības defekts ir izrietējis, taču šīs zināšanas vien mūs nepadara veselākus vai laimīgākus.

Veselāki mēs kļūstam, kad no jauna atgūstam savu pazaudēto spēku. To spēku, to personības šķautni un resursu, no kura kaut kādā dzīves brīdī paši esam nolēmuši atteikties. Un šīs sajūtas diezin vai iespējams raksturot kā prieku par atbildētu jautājumu un apmierinātu zinātkāri. Drīzāk gan kā diskomfortu – līdzīgi tam, ko izjūtam brīdī, kad atjaunojas asinsrite notirpušai kājai.

Kad asinsrite ir atjaunojusies, mēs vairs daudz neprātojam, kā gan sanāca kājai tā notirpt. Un ko kāja jūta brīdī, kad neko nejūta. Mēs vienkārši ejam uz priekšu, izbaudām kustību brīvību.

Cieņā,
Pēteris Draguns



Mēs varam iztēloties mūsu izaugsmes, garīgo ceļu kā Sauli ar tūkstošiem staru... Mēs visi tiecamies uz gaismu, visi meklējam savu ceļu, kas tieši mūsu Dvēselei, iekšējai būtībai ir visatbilstošākais. Meklējam savu Staru, pa kuru doties gaismas virzienā mums būtu visharmoniskāk un interesantāk.

Staru ir daudz, bet gājēju vēl vairāk... Ceļa sākumā vēl notiek liela maldīšanās, meklējot sev atbilstošāko, rezonējošāko staru...

Par Meistariem es dēvēju tos, kas uz sava izvēlēta stara ir tikuši tālāk nekā konkrētās vietas vairākums. Viņi ir nesen gājuši šo ceļu. Viņi atceras katru bedrīti, katru līkumu, katrus brikšņus. Un var paspīdināt savu pieredzes gaismu, pavadīt kādu brīdi, pateikt, ka tajā vietā, kur viņi ir, Saulīte spīd spožāk, silda vairāk, redzējums ir plašāks, dzīve ir jēgpilnāka un papildītāka.

Par Meistariem es nesaucu tos, kas izlasījuši pāris grāmatas vai izgājuši pāris kursus, sāk mācīt citus kā dzīvot :)

Tātad uz katra ceļa ir ārkārtīgi daudz ceļabiedru, ar ko dalīties, apmainīties viedokļiem, diskutēt... Kopīgais ceļš vieno un ar viņiem ir viegli būt, neatkarīgi no tā, kurā ceļa posmā katrs atrodas... Ar tiem, kas ir aiz tevis, tu vari no sirds dalīties, sniegt roku un tas iedod pievienoto vērtību tavai dzīvei. Tie, kas ir tev priekšā, rāda virzienu tev, padod roku tev. Un tu pateicībā pieņem...

Inta Blūma

(fragments no autores raksta
"Par dažādiem ceļiem...")

Vārds kā skaņa
ir tikai vien skaņa.
Vārdā nozīmi
ieliec tu pats,
dzīvību piešķir sajūtas.
Nedzīvs būs vārds,
ja tās viltotas.

Modra Selga



Dažkārt es satieku cilvēkus no savas planētas.

Gadās, ka mēs ejam pa vienu ielu vienā virzienā. Nonākot blakus, mēs vienlaicīgi pagriežamies un pazīstam viens otru, ieskatoties tādās pazīstamās acīs.

Ar kādu kopā es atrodos vienā seminārā, bet citu ieraugu tikai aizbraucošā vilcienā.

Tās acis momentā nodod savējos, tajā brīdī iezvanās iekšējais zvaniņš. Kā gan tā var būt, ka esam pazīstami vien stundu, divas (varbūt esam tikušies tikai reizi), bet sirds centrā ir sajūta, ka zinām viens otru – pilnīgi noteikti ne vienu vien simtu gadu.

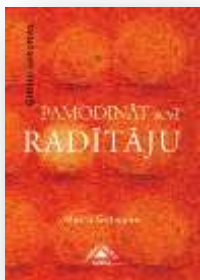
Iespējams, kaut kad – ļoti sen, kaut kur pašā galaktikas malā ar kādu no tiem kopā mēs bijām ziedīņi un ziedējām blakus. Ar citiem, pilnīgi noteikti, mēs gājām blakus plecu pie pleca, šķērsojot kontinentus un okeānus, bet ar kādu mēs dalījām vienu sirdi un elpojām vienu gaisu uz diviem.

Katrs tāds cilvēks no dzimtās planētas, ko pēkšņi satiekam starp miljoniem nejaušību, ir atgādinājums par Mājām. To vietu, no kurienes esam atnākuši un kur noteikti atgriezīsimies.

Aleksejs Kuzmins
Tulkoja: Ginta FS



Maira Gūrmane "Pamodināt sevī radītāju"



Reti kurš cilvēks ir apmierināts ar savu veselību, darbu, attiecībām, raksturu, dzīvi. Reti kurš nevēlētos kaut ko mainīt. Lai kaut ko mainītu – jāmainās pašam. Vienkārša patiesība, vai ne? Tikpat vienkārša kā zināšana, ka vajadzētu kaut dažas minūtes dienā vingrot, mazāk ēst, vairāk lasīt... Laikam gan lielākajai daļai cilvēku ir skaidrs, ka vajadzētu, bet... nesanāk, neizdodas...

Lai izdotos, ir nepieciešams kāds, kurš paņem aiz rokas un pasaka: "Es esmu parasts cilvēks – tāds pats kā tu. Sevi meklējot, esmu veikusi garu ceļu, kurā bijuši dažādi posmi. Gājums, kas sākas manas dzīves krīzes vissmagākajā brīdī, pamazām deva zināšanas, atbildes uz jautājumiem, atklāsmes un pilnīgi jaunu pieredzi par to, kā saskaņā ar manu personību mainās ārējā pasaule, ja es mainu savu iekšējo pasauli." Šos vārdus saka Maira Gūtmāne, un viņa ir tas cilvēks, kurš savu pieredzi – gan rūgto, gan aizraujošo – nu piedāvā līdzcilvēkiem grāmatā "Pamodināt sevī radītāju".

Fragments no grāmatas:

... Lai tu vari labāk pārskatīt apgūto, visu, kas pārrunāts, es apkopāju dažos svarīgos teikumos.

Viss ir enerģija.

Kur ir mana uzmanība, tur ir enerģija.

Kur ir tava uzmanība?

Nav brīnumtabletes, brīnumtablete ir tevī! Vai tu apzinies un spēj aptvert, ka tu esi farmācijas fabrika?

Ja tu par kaut ko saki – tā ir problēma, tad var gadīties, ka ķermenis sāks to risināt tavā vietā.

Mana personība rada manu personisko realitāti! Kādu savu lielisko realitāti tu radi ar savu jauno "es"?

Smadzenēm ir iedzimta tieksme uz negatīvo. Tavs laimes stāvoklis ir tavs apzinātais darbs un tava atbildība! Vai tu spēj sevi izjust kā personību, kas ir iemīlējusies dzīvē?

Pārmaiņas sākas no jaunas domas. Kāda ir tava jaunā "es" jaunā doma? Apzināta poza, elpošanas veids, kustības, lietotie vārdi ir signāls manai sistēmai par to, kas es esmu. Kas tu izvēlies būt ar savu elpu, pozu, kustībām un vārdiem?

Jo vairāk apzinātības visā, jo vairāk jaunās dzīves tu varēsi radīt, neļaujot vecajām programmām vadīt tavu dzīvi! Cik daudz no dienas tu pavadi apzināti?

Tavs nodoms, mērķis ir spēcīgs virzītājspēks, labāk to padarīt apzinātu.

Kas tu esi? Kurp dodies?

Rezultāts vienmēr ir rezultāts, jautājums ir tikai – kam. Kas rada rezultātu?

Realitāte ir godprātīgs manas iekšējās pasaules atspoguļotājs. Vai tu vari novērot savā realitātē lieliskus jaunumus, tavai iekšējai pasaulei mainoties?

Kaut ko jaunu mēs varam sasniegt tikai ar nezināmo. Vai tu spēj uzticēties nezināmajam?...

Maira Gūtmāne



Jā, arī es esmu tikai ceļā, un daudz ko no tā, ko rakstu, atgādinu arī pati sev.

Galvenais mans jautājums katru vakaru, ko uzdodu sev ir: vai es jēgpilni nodzīvoju šo dienu? Pat, ja tieši šajā dienā, man neizdevās neko iedot pasaulei, vai es pati esmu kļuvusi par labāku sevis versiju? Ko es vēl varu darīt, lai es tāda kļūtu? Ko es darīšu rīt? Darīšu ar sevi?

Inta Blūma

Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam**

uz e-pastu:

reinaldemaija@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**