



# SIRDSPRIEKŠ

*Maijas avīzīte*

**Nr. 30.** - Mazsalaca, 2019. gada jūnijs



**UN TAD NĀK LAIKS MĀCĪTIES KLUSĒT...**



**E**s tevi tikai pavadišu

līdz meža stūrim pirmajam,  
kur noliekušies smagie zari  
ir skaistai eglei zaļajai.

Lai divatā ar savu ēnu  
uz īsu mirkli apstājies,  
lai ieraugi, ka ēnai tavai  
ir vajadzīgs vien apskāviens.

Un, kamēr ēnai pretī nenostāsies  
tu mīlestību mērīsi un svērsi.  
un, kamēr nepieņemsi sevi visu...  
šai pasaulē neviens tev nebūs labs.

**Modra Selga**

**K**ad Tu, Mīļā, pēdējo reizi skatījies saullēktu? Un kad pēdējo reizi lidoji metru virs zemes no TĀS sajūtas?

No sajūtas, ka esi laimīga. Kad izslēdzi savā prātā to, ko iepriekšējā diena nepatīkamu sagādājusi un pat nemēģini domāt, vai šodien atkal nebūs tāpat?

Kad pēdējo reizi novilki kurpes un basām kājām sajūti smiltis zem pēdām? Kad pēdējo reizi nometi drēbes un ieskrēji jūrā, šļakstoties kā bērniībā, kad baltās putas ap kājām sagādāja tik lielu prieku. Jo ātrāk skrēji, jo lielākas šļakatas sacēlās...

Kad Tu, Mīļā, to darīji pēdējo reizi? Atļāvies neredzēt apkārtējos un nedomāt par to, ko domā viņi. Atļāvies uzsmaidīt svešiniekiem, nedomājot, vai viņi to nepārprātis. Atskatījies, ja kāds uzsmaidīja Tev?

Kad Tu pēdējo reizi pa īstam mīlēji sevi? Kad mīlēji dzīvi tik ļoti, ka dzīve mīlēja Tevi un nekautrējās dāvēt Tev to, ko vēlējies.

Kad Tu pēdējo reizi atzinies mīlestībā? Sev, viņam, šļakatām zem kājām? Kad Tu pēdējo reizi pacēli acis pret lietu un ļāvi tam nomazgāt asaras - vienalga - prieka, aizkustinājuma vai aizvainojuma? Kad Tu pēdējo reizi raudāji no laimes?

Kad Tu, Mīļā, pēdējo reizi paskatījies spogulī un skaļi pateici - "es esmu skaista"?

Mīļā! Šodien ir TĀ diena. Mīlēt sevi. Nomest kurpes, atzīties mīlestībā un būt laimīgai♥

**Linda Mūrniece**



**R**unāt, tas ir Sudrabs, jo tik ļoti var pacelt vibrācijas ar pozitīvu vārdu un domām, bet arī daudz lieka tiek pateikts, un tik labi, ka visi vārdi nematerializējas. Ar vārdu var piecelt, paaugstināt, pārrakstīt zemapziņu, un var arī "nogalināt" cerību otrā un ticību sev, manipulēt...

Klusēt, tas ir Zelts, un tas ir augstāks garīgās attīstības pakāpiens, kas nāk pēc tam, kad esi pamēģinājis mainīt pasauli, kad esi pateicis savu viedokli pa labi un pa kreisi, kad esi iededzies jau 100% dažādos veidos par savu taisnību un pasaulei, un daudziem blakus tiem, bijis, ne silts, ne auksts... Un Tu pēkšņi apzinies, cik daudz enerģijas zaudē velti...

Tad nāk laiks mācīties klusēt... Jo ir saprasts, ka runāt tik bieži nav nekādas jēgas.

Katrs tāpat rīkojas pēc savas pārlicības... un to drīkst., jā, un tas ir normāli, ka katram tā ir sava. Tu vienmēr drīksti pajautāt un uzzināt, izzināt otra domas, bet ne mācīt, kad neviens neprasa Tavu viedokli.

Klusēt un vērot, atlaist grožus, kontroli, mācīšanu... ir arī vienlaikus - atlaist savas bailes un neapmierinātību ar paša dzīvi, kuru mēģini mazināt, pakļaujot citus. Un tagad palaist to savu "dieva" sajūtu pļavā brīvā, lai sabrien tā kājas rasā, tā lomu spēle, kur tevī "māte vai tēvs" no bērnības cīnās, mēģinot vadīt pasauli pašā un citos. Un tur ir blakus arī tas bērns, paša bērnība raud, aiz tā visa... pašā... Ieraudzīt šo teātri, un izkāpt no lomas, kura nekad neatnes piepildījumu, jo nav cilvēka uz pasaules, kas 100% izpildītu otra pavēles, tā spējot to padarīt laimīgu. Tā pasaule, kas mums nepatīk, visbiežāk ir pašā, ja Tu esi neapmierināts ar apkārtējiem,

tad vispirmām kārtām esi pats ar sevi sastrīdējies. Un te ir atbildes, ko vajag darīt savādāk... Tevī...

Un nav citiem jādara tas, ko gribam. Katrs pats sev ir dievs.

Klusēt iemācīties ir laiks, kad jau zini, ka otrs nemainīsies, lai ko Tu teiktu, ka pasaule tāpat nemitēsies skriet, ja Tu apklusīsi, jo te katrs no mums ir ienācis ar savu likteni un ceļu.

Klusēt un sajust pašam sevi... atgriezties dvēseles mājās... kļūt sev pašam par dievu, un likt citus mierā. Un tad vērot un izvēlēties tos, kuri izvēlās Tevi, kuri rezonē klusuma mīlestības valodā.

Klusēt tā ir drosme, kas nes risku, ka mani nepamanīs un neizvēlēsies, tā ir drosme nebūt atkarīgam, no citu uzmanības un atzinības, tā ir drosme ieskatīties dvēseles kambaros, skeletos skapī, un beidzot ieraudzīt pašam savas sajūtas. Pieņemt un apzināties savas sajūtas, rezonansi ar pasauli, izvēles iespējas, kas saka, ka var arī paiet garām cīņai un izvēlēties, klusi... sajūtot savējos. Klusumā Enerģija runā.

Mīlestība mīl klusumu, un bieži tik ļoti tai nemaz nevajag skaistu vārdu... pietiek ar skatienu, darbiem un sajūtu. Mīlestība izpaužas darbos... un tā ir tur, kur var paklusēt kopā.

Klusēt tas ir daudz, tā tikai var atkal ieiet savas dvēseles svētnīcā un sev atļaut Būt pa Īstam. Tas ir veltīt sev laiku, satikties ar visu sajūtu gammu, kas tevī notiek, apskaujot ar klātesamības mīlošo dvesmu. Klusēt... būt.. vērot.. pieņemt... šeit un tagad... Tā ir meditācija, kas atnes mieru un apzināšanos sev pašam un tā atļauj visam kas ir, būt tādām, kāds tas ir. Tā ir spēja skaidri redzēt, sajust un izvēlēties atbilstošu, nevis mēģināt pārtaisīt kaut ko..

Klusumā nav melu, tas un darbi vienmēr atklāj visu... darbi runā skaidrāk un skaļāk par vārdiem.

**Leida Tilika**





### **Dzīvo, lido, esi!**

**L**ielā daļa no cilvēka dzīves paiet ārējā pasaulē.

Bet pienāk brīdis, un katram tas notiek, kad saproti, ka ārējā pasaule nespēj sniegt visu, pēc kā ilgojas sirds.

Lai arī cik brīnišķīgi būtu dzīves apstākļi un materiālās pasaules labumi, tie nekad, nekad nevarēs iedot to, kas vajadzīgs ir iekšējai pasaulei.

Un sirds ilgojas pēc patiesas pieņemšanas un mīlestības.

Arī tā mīlestība, ko sajūtam un saņemam no citiem cilvēkiem, ir gaistoša un pārejoša.

Tā ir kā tauriņš, kurš atlido un aizlido. Tauriņa dzīve nav mūžīga. Var pienākt brīdis, kad tas mirst, tātad mīlestība aiziet. No tā mēs neviens neesam pasargāti.

Lai sirds izdzīvotu un kā zieds turpinātu plaukt un smaržot arī sāpīgos brīžos, ir svarīgi, lai tauriņš dzīvotu mūsos. Tas ir vieglums, brīvība un dzīvesprieks. Ja esam savā iekšējā būtībā ienesuši šīs vērtības, tad vienalga, kas apkārt notiks, sirdī būs miers.

Varbūt kādu brīdi pārņems skumjas, būs atmiņas par kopā pavadīto laiku. Bet tad ir jānāk pateicības jūtām. Jo katra tikšanās un šķiršanās ir kā Gaismas zīmes dzīves līnijas rakstos.

Ja pateicība ir klāt, tas nozīmē, ka arī iekšējā esība ir atvērusi savus logus un durvis. Tagad tur var dzīvot tauriņi. Pēc pateicības atnāk vieglums, prieks un brīvība. Visi logi un durvis ir vaļā, lai pa tiem lidotu krāsaini tauriņi jebkurā gadalaikā un visos laika apstākļos.

Tad arī rodas līdzsvars starp ārējo un iekšējo pasauli.

Dzīvo, lido, esi!

**Maija Kadiķe**

**K**ermenis ir lielāks, kā sajūtas tajā esot. Tajā var satilpt gan neapprakstāma bauta un ellišķīgas sāpes. Tās var sajukt, pārciest un transformēt. Ir svarīgi to atcerēties tad, kad tev ir ļoti labi un ļoti slikti. Īpaši tad, kad ir slikti.

Psihe ir lielāka, kā sajūtas. Viļņi nāk un iet, bet jūra paliek.

Liktenis ir lielāks, kā viens lēmums. Jā, tas sastāv no lēmumiem, taču tas ir lielāks. Var rīt vai tieši tagad izlemt pa jaunam. Labāk tieši tagad, lai veltītu rītdienu jauniem lēmumiem.

Dzīve ir lielāka, kā viens notikums. Tik daudz kas svarīgs notiks tev atvēlētajā laika gabaliņā, ja būsi godīgs pret sevi.

Attiecības ir lielākas, kā viena saruna. Pat pati graužošākā. Turpinājums ir iespējams, ja tev tas ir vajadzīgs.

Eksperiments ir lielāks, kā viens mēģinājums. Tu dzīvo eksperimentā.

Viens gājiens ir mazāks, kā visa spēle. Viens solis mazāks, kā ceļš. Vienkārši sper soli, bet pēc tam vēl vienu. Mēģini. Spēlē.

Tas nenozīmē, ka jāpārtrauc mēģinājumi. Vienkārši pārtrauc no neveiksmes taisīt traģēdiju. Apstājies. Vienu var mainīt tagad, citu pamēģināt rīt. Dzīve ir gara, ja katrs brīdis ir sirds izvēle.

**Autors: Aglaja Datešidze**

**Tulkoja: Ginta Filia Solis**







## Māra Rikmane "Mārdadzis"



Māra Rikmane ir vērīga vērotāja, filozofe un spoža stāstniece. Dienasgrāmata ļauj ieskatīties mākslinieces dvēselē, dzīves spilgtākajos un traģiskajos brīžos; viņa izteikti apraksta tolaiku personības rakstniecībā, mākslā, mūzikā.

Dienasgrāmatas stāstos dzīvojas Egils Plaudis, Knuts Skujenieks, Biruta Delle, Lolita Zikmane, Vidvuds Eglītis, Valdis Bisenieks, Lauma Reinholde, Biruta Baumannē, Eižens Finks, bohēmas pārņēmtie no bāra „Skapis”, spoži personāži no galerijas „M6” Mārstaļu ielā un daudzi citi. Dienasgrāmatā arī asi spriedumi par mūsdienām, filozofiskas un personiskas atklāsmes par pasaules kārtību un Visuma spēku.

„Apsēžos, novelku savus septiņjūdžu zābakus un domāju, vai tas viss noticis ar mani, varbūt tas ir tikai filmas scenārijs, pašas vai Augstāku spēku uzrakstīts, kurā uz laiku tēloju galveno varoni? Atskatoties nesaprotu, kura daļa šajā scenārijā un galvenajā varonī prevalējusi – tumšā vai gaišā? Laikam līdzinos mārdadzim,” saka dienasgrāmatas un grāmatas autore Māra Rikmane.

Grāmatas noformējumu veido Māras Rikmanes grafikas.

\*\*\*

### Fragmenti no grāmatas:

2011. gada 27. jūlijs

----

*Ja pārdomāju savu dzīvi un uzmetu skatu plauktam, kas piestampāts ar manām dienasgrāmatām, ar kurām sarunājos kopš piecpadsmit gadu vecuma, tad viss reducējas uz sevis izzināšanas procesu. Šim procesam ir arī mērķi, viens no tiem, varbūt pat dominējošais, ir adekvāti iepazīt pašai sevi un patiesi izpausties, ņemot vērā ideālus, uz kuriem tiecos.*

*Tas, tēlaini runājot, būtu – sameklēt, attīrīt, nospodrināt un ienest pasaulē to vislabāko, ko vien es zem savas spurainās, nepakļāvīgās, pat asās dabas kambariem*

*spēju samanīt. Jau kopš sevi sāku apzināties, jutu, ka zem rakstura asumiem ir kaut kas man ļoti svarīgs, nepieciešams, kaut kas tāds, kas pilnībā izgaismotu manu dzīvi un nodarētu arī citiem, ja vien es to atrastu, iznestu virspusē un ja pēc tā būtu pieprasījums.*

*Otra lieta ir – bez citu padomiem tikt galā ar nomācošu domu, ka droši vien esmu nodarījusi pāri saviem tuviniekiem kā šajā, tā citās dzīvēs.*

*Tā tad atpestīties no vainas apziņas.*

*Es it kā atskatos atpakaļ un saku sev:*

*- Tā taču nevajadzēja darīt, tā nevajadzēja rīkoties.*

*Protams, savās meditācijās un lūgšanās es no tā Visuma spēka, ko saucu par Absolūto Mīlestību un kas vienīgais mani, ja nožēloju līdz pamatu pamatiem to, kur esmu atkāpusies no sirds likumiem, varētu no pašpārmētiem atpestīt, esmu saņēmusi zināmas atlaides, tomēr tas, ka tīrradnis, ko meklēju savas būtības pamatos un gribu kā dārgakmeni iznest virspusē, tā arī neiemirdzas visā spožumā, liek man domāt, ka par kaut ko neesmu atvainota.*

\*\*\*



## PRIECĪGUS VASARAS SAULGRIEŽUS! AR MĪLESTĪBU – MAIJA ☺

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

[reinaldemaija@gmail.com](mailto: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**