



# SIRDSPRIEKŠ

*Maijas avīzīte*

*Nr. 43.*

*Mazsalaca, 2020. gada jūlijs*

## KATRS SAULLĒKTS IR JAUNAS DZĪVES SĀKUMS

*Laiķš plūst caur tevi.*

*Kad ir jauna diena atnākusi, pajautā, ko tā grib tev vēstīt.*

*Pagaidi mirkli, līdz dienas burzma pārņem tevi.  
Šajā īsajā laikā sprīdī tu būsi kopā tikai ar sevi.  
Nedomā neko.*

*Ļauj, lai laiks plūst caur tevi.*

*Tad tu sajūtīsi, kā ir, kad tu pats esi atbildīgs par savu dienu.*

*Tā būs pavisam citādi, nekā varēja būt pirms tam.*

*Tu apzināti tagad radi to no sevis.*

*No tiem skaistākajiem mirkļiem, kas caur tevi plūst.*

*Vieglī, līgani un mierpilni.*

*Maija Kadīķe*



**A**r jasmīnu smaržu un

zemeņu garšu mūs sveic jūlijs! ☺

Arī es ar savu avīzīti atkal aicinu pabūt  
mirklīti kopā, lai sajustu, uzzinātu,  
pārdomātu...

Cik labi, ka  
mēs ESAM!  
PALDIES!  
Ar mīlestību -  
**Maija**



P.s. Raksti! Gaidul!

## VIENĀ PLŪSMĀ AR DZĪVI.

To, kas šobrīd notiek, var ielikt vienkāršā salīdzinājumā. Tu līdz šim esi dzīvojis istabā, kurā nav gaismas - ar cieši aizvērtiem aizkariem. Līdz vienā brīdī, kāds/kaut kas ienāca Tavā istabā, atvēra aizkarus, ielaida gaismu un Tu pirmo reizi ieskatījies pasaulē, kuru līdz šim vēl nebiji redzējis. Gaisma bija žilbinoša un Tev neierasta. Tu nebiji pieradis pie šīm krāsām.

No vienas puses Tu priecājies par skatu, ko redzēji caur logu. No otras puses Tevi biedēja tas, ko Tu redzēji pats savā istabā. Līdz šim Tu biji pieradis būt tumsā, neredzēt, nepamanīt un noliegt. Un tagad Tu nonāci aci pret aci ar izgaismoto istabu un visu, kas tajā ir.

Tie notikumi, sajūtas un emocijas, kuri ir šobrīd, var novest pie 3 scenārijiem. Esot bailēs, Tu atkal aizvērsi aizkarus. Tumsā dažkārt ir drošāk kā gaismā. Tu aiztaisīsi acis, cenšoties aizbēgt pats no sevis, un izliekoties, ka Tu neko nezini, nedzirdi un neredzi. Tas ir Tavs ierastais drošības stāvoklis. Vai arī Tu sāksi slaucīt putekļus un kārtot istabu. Šoreiz IZVĒLE ir tikai Tavā ziņā.

### Indu Puri



Tā ir laime spēt apstāties un nepaskriet garām dzīvei. Nav runa tikai par fizisku skriešanu no viena darāmā pie cita, no vienas vietas uz otru, no viena cilvēka pie nākamā, bet gan par atbrīvošanos no savu nebeidzamo domu straumes, kas parauj līdzī dzelmē, lai kā mēs censtos ķepuroties un turēties virs ūdens. Te mēs nonākam aizgājušajos savas dzīves notikumos, te aizsapņojamies par neesošo rītdienu, te kļūstam par dažādu nereālu un izfantazētu situāciju un notikumu upuriem.



Kamēr notiek šis prāta haoss, kurā tiekam svaidīti kā jātnieks traka zirga mugurā, dzīve lēnītēm elpo un rit savu gaitu, mainoties laikapstākļiem, gadalaikiem, sekundēm, mēnešiem un gadiem.

Kamēr esam aizņemti ar prāta sīkumaino dabu, nepamanām esības un savas patiesās būtības varenību un dabu.

Kamēr satraucamies par prātaniecīgajām un nebūtiskajām domām, idejām un emocijām, slīkstot sadzīvisko problēmu un konfliktu purvā, neapzināmies dzīves mūžīgo un bezgalīgo okeānu kā sevi pašu.

Kamēr mūsu prātu pārņēmušas sasmakušas atmiņas, pieredzes un priekšstati, mēs nevaram ieelpot svaigu un dzestru esību.

Kamēr degam savu nebeidzamo vēlmju, fizisko baudu un kaislību ugunīs, nevaram novērtēt tos brīnumus un dzīves dāvanas, kas ieliktas mums katram tieši sirdī.

Nav jāapstājas, jāzaudē aizrautība, jākļūst lēnam, slinkam vai neieinteresētam. Neierobežota laime, smiekli un prieks uzplaukst kā vasaras krāšņākie ziedi, acis kļūst skaidras, sirds silta un prāts mierīgs, kad izgaist tā radītā ilūziju dūmaka.

Kaspars Zlidnis

## Uzticies maģijai apkārt sev.

Maģija ir viss mistiskais un nejaušais. Maģija ir notikumu un parādību sinhronitātē un iekšējās pārlicības momentos.

Maģija ir ievīta apziņā, ka dzīve ir kaut kas vairāk nekā tas, ko var redzēt.

Maģija ir tas moments, kad tu bez bailēm un ar mīlestību sirdī sper soli nezināmajā tukšumā.

Maģija ir tavas vēlmes un idejas.

Maģija ir tava iekšējā balss, kas sūta tev signālus, lai parādītu pareizo virzienu.

Maģija ir tā burvība, ko jūt tava sirds un redz tavas acis.

Maģija ir smaids un acu mirdzums.

Maģija esi tu un es, mūsu elpa un mūsu satikšanās.

Maģija ir katrs mirklis, ko nodzīvojam.

Maģija ir dzīves plūdums un iespēja airēt šajā plūdamā.

Uzticies maģijai. Tā ir reāla, un tā ir apkārt tev.

**Kristīne Čerepenko**



Es Tev novēlu vientulību, kurā Tev nekad nav garlaicīgi. To vientulību, kurā Tu ļauj ziedam ziedēt tā kā viņš vēlas, to vientulību, kurā Tu pieņem otra nevarēšanu un izvēles. To vientulību, kurā Tu redzi visas savas krāsas, arī to, kur šķietamībā esi sasniedzis pilnību un smejojot apzinies, ka šo spēli spēlēt ir interesantāk apgūstot spēles noteikumus.

Es Tev novēlu to vientulību, kurā Tu esi vesels un katra Tava šūna ir skauta mīlestībā. Es Tev novēlu mīlēt cilvēku dabā un dabu cilvēkā. Lai Top Veselums visā pareizajā un nepareizajā..

Astotniekā, **Linda Vītoļiņa** ♥



Viena no blaknēm, ejot pa pašizaugsmes ceļu - Tu sāc zaudēt cilvēkus. Viņi pazūd. Kāds klusi un nemanāmi, jo jums vienkārši vairs nav nekā kopīga, nav saķeres. Kāds ar drāmu un asiem pārmetumu vārdiem, izraujot gabalu no Tavas sirds un atstājot asiņojošu brūci. Tas sāp.

Ko darīt? Līdz galam atvadīties, pārstāt vainot sevi un otru, transformēt dusmas - un necensties tēlot, ka viss ir labi. Pienāk brīdis, kad jāatzīst - zirgs ir beigts un laiks no tā nokāpt.

Un vēl ir svarīgi saglabāt atvērtu sirdi. Gatavību ielaist tajā tos, kas tagad parādīsies ap Tevi. Viņi būs. Tā ir labā ziņa. Iespējams, viņi neparādīsies uzreiz, ne tik ātri, kā Tev gribētos. Un Tu vari pat pazaudēt optimismu viņus satikt. Bet viņi nāks. Tie, kam šobrīd ir ar Tevi pa ceļam.

Taču atceries, ka ceļš turpinās. Tā ir nemitīga tikšanās un atvadu virtene. Kā tai uzrakstā - atgādinājumā uz viedā ķēniņa Zālamana gredzena. Kad viņš bija skumjš un paskatījās uz šo gredzenu, tad kļuva līksmāks. Kad bija priecīgs, tad, paskatoties uz gredzenu, kļuva nopietnas. Uz šī gredzena bija rakstīts "Un arī tas pāries"

♥ **Rita Zālite**





Sveiki mīļie cilvēki!

Latvija sastāv no nedaudz mazāk kā diviem miljoniem skaistu, strādājošu ļaužu. Problēma ir tajā, ka lielai daļai šo prinču un princešu patīk ČĪKSTĒT. Mēs čīkstam par visu - vakardiena bija par slapju, šodiena par sausu, rītdiena būs par aukstu, valdība slikta, draugi nodevēji, cenas kāpj, viss slikti - bildi sapratāt.

Visa šī čīkstēšana un pieņemšana, ka to, ko saka valdība vai likums - tas tā arī ir. Ir radījusi šo nepatīkamo situāciju valstī, jo, ja mēs izgērbjam ČĪKSTĒŠANU - MUMS pāri paliek viens liels mutulis negatīvas enerģijas. Tie, kuri mazliet saskārušies ar fiziku, zinās, ka enerģiju NAV IESPĒJAMS IZNĪCINĀT - to var tikai PĀRVEIDOT.

Tas arī ir MŪSU KOPĒJAIS UZDEVUMS. Visu šo negatīvo, destruktīvo enerģiju pārvērst pozitīvā, radošā enerģijā. Jautāsi, kā lai ES to paveicu? Gluži vienkārši uzņemoties simtprocentīgu atbildību par savu dzīvi! Ir jāsaprot, ka to, kur šobrīd atrodamies savā dzīvē esam radījuši PAŠI ar savām domām un rīcībām. Kā arī situāciju valstī esam radījuši VISI KOPĀ - to neradīja valdība, bet gan MĒS!

Saprotu, ka to ir grūti sagremot, jo vainot citus savās nelaimēs vienmēr ir vieglāk kā uzņemties atbildību un meklēt risinājumus.

Zinu, ka esmu naivs un ticu pasakām, bet dziļi sirdī ES tiešām ticu, ka varam DZĪVOT DAUDZ LABĀK.

VĒLU saglabāt vēsu prātu šajā juku laikā. Kā arī - vairosim mīlestību - PRET SEVI, CITIEM UN DABU. MIERS.

**Cimiņš Rihards**

## Un atceries...

Varbūt pietiek sev piedēvēt maldus,  
mazās niecībās pārvērsties steigt.  
Vajag atmosties; ātri vai lēni,  
un ar iedomām spēlēties beigt.  
Mēs šeit esam Dvēseles viedas,  
kurās apslēptas iespējas lielas.  
Ne mēs suņi, ne vilki, ne auni,  
ne vēl kādi nagaiņi sprauni.  
Nospēlē spēli, kuru vēl vēlies,  
un atceries... ne jau tādēļ tu cēlies.  
Tā saulīte, kura no tevis var mirdzēt,  
lai palīdz tev savu sirdsbalsi dzirdēt.

©Modra Tkačova



Mēs ejam pa dažādiem ceļiem,  
Mēs ejam pa bezceļiem,  
Ir reizes kad esam uz ceļiem,  
Kad esam uz neceļiem.

Mēs ejam pa dažādām takām,  
Mēs ejam pa taciņām,  
Tiek smelts gan no laimes akām,  
Gan raudāts ar asarām.

Tiek mainītas domas un darbi,  
Tiek mainīti virzieni,  
Kāds viegli, kāds grūti un skarbi  
Mēs iegūstam pieredzi.

**Dace Ābeltiņa**



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

[reinaldemaia@gmail.com](mailto:reinaldemaia@gmail.com)

[www.draugiem.lv](http://www.draugiem.lv) ; [www.facebook.lv](http://www.facebook.lv)

Ar mīlestību, pateicību un prieku fotografēja,  
rakstīto savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde**