



SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 46.

Mazsalaca, 2020. gada oktobris

DOD SEV ŠO IESPĒJU ATVĒRT SEVĪ SVĒTO TELPU, KAS ESI TU PATS...

Paliec tur.

Sajust to, kur tev ir jābūt.

Būt tur, kur tevi gaida.

Tas notiek ar tevi nepārtraukti - gan lielās, gan mazās lietās.

Tā ir bezgalīga un visu aptveroša kustība.

Ne vienmēr izpaužas ārēji. Līdz ārējai rīcībai nonākam, dziļi sajūtot sevi. Kamēr vēl prāts vērtē un izsaka savas replikas, zini, ka ir jāiet dziļāk. Tur būs satikšanās ar sevi. Ar to, kas atrodas ārpus prāta pārraudzības.

Paliec tur. Kaut uz mirkli. Atpūties no spriedzes, kas ir tevi pavadījusi šajā Ceļā.

Te daudz kas kļūst skaidrāks un saprotamāks. Tu esi nonācis savā svētībirzī. Dod sev šo iespēju atvērt sevī svēto telpu, kas esi tu pats.

Kaut uz mirkli un tu izjutīsi, kā izmainās visa tava pasaule.



Maija Kadiķe

Dažreiz Tev ir nepieciešams pabūt savā cietoksnī, lai atgūtu spēkus, sajustu drošību un norobežotu sevi no apkārtējās kņadas un nospiedošās enerģētikas. Tomēr uzmanies no tā, lai nebūtu šajā vietā pārlietu ilgi. Esot vienā konstantā stāvoklī un vietā, Tu liedz sev iespēju apzināties, cik tālu Tu spējiet. Tas, kas reiz kalpojis par mūri aizsardzībai, var kļūt par mūri turpmākai izaugsmei.

Tāpēc dažkārt ir nepieciešams būt gana drosmīgam un atvērt cietokšņa vārtus. Un, ja nu Tu to vēl nespēj, tad Tavā dzīvē vajag ienākt kādam, kurš šīs durvis atvērtu. Pārlietu ilgi esot cietoksnī, Tu uzliec stop zīmi iespējām, Tu kļūsti neredzams un nepieejams. Relatīvā drošībā dažkārt slēpjas vislielākā nedrošība. Kad esi uzņēmis spēkus, atceries atvērt durvis. Jo kā gan Tu iemācīsies lidot, ja ne esot brīvībā. Vietā, kur Tu vari aizlidot pie kāda cita, vai kāds var atlidot pie Tevis.

Indu Puri

Galvenais – nesasalsti

Rudenī mājas pamet tikai pieaugušie bērni un putni – pārējie atgriežas.

Noauj kājas, noņem no pleciem mugursomu. Dodas virtuvē uzvārīt tēju – un šajā brīdī gluži vai fiziski var sajust kā mājas piepildās ar stāstiem – domātiem speciāli rudenim.

Tie salasīti kopā ar jūnija zemenēm, jūlija saulrietiem, augusta zvaigznēm. Stāsti tos. Klausies sevī.

Rudens ir pats īstākais laiks uzzināt par sevi: savas siltuma un aukstuma robežas, savu vajadzību pēc lietām, kuras vēlies tālāk darīt, cilvēkiem, kurus vēlies redzēt tuvāk. Cik tējas vajadzīgs lai sasildītos. Cik apskāvienu lai pārstātu baidīties.

Dažas lietas katru rudeni ir no jauna jāatceras. Piemēram to, ka tu esi dzīvs – un tāpēc spējīgs dot gaismu un siltumu: spilgtus darbus un vārdus, kas spējīgi atbrīvot sirdi no aukstās čaulas.

Galvenais – nesasalsti. Turi aiz rokas to, kuru mīli, noplūc

vīnogas, zem spilvena glabā gliemežvāku, lietussarga iekšpusē uzzīmē savu mīļāko zvaigznāju, cienā citus ar āboliem un karamelēm, neskaiti, cik dienas atlicis līdz pavasarim, labāk uzskati sevi par laimīgu un piepildi savas mājas ar siltumu.

Pasaule mirkšķina acis, kad tu spēlēties, skūpsties un smeijies.

Bet pārējās lietas mierīgi vari atlikt uz vēlāku laiku.

Avots: Кит не спи
Tulkoja: **Ginta Filia Solis**

Noskaņojos uz to sajūtu, kad apskauju kādu tuvu, mīļu cilvēku. Iestājas miers, māju un laimes sajūta. Laiks pazūd. Sirds atveras.

Šo sajūtu praktizēju ikdienā, podojot augus, braucot ar velosipēdu.. Un šovakar, pirmo reizi, kopš esmu šai darbiņā, man klēpī trīs reizes ierāpās sniegbaltais karalis kaķis Haris, un laukā bija izceļams tikai aiz pakaļkājām. Es to varu izskaidrot tikai ar manis raidīto laimes sajūtu, ko viņš uztvēra.

Ja gribi kaut ko uzziņāt, vienkārši uzdod sev jautājumu. Pirmā atbilde, kas nāk, būs īstā. Intuīcija strādā nekļūdīgi. Atbilde var nepatikt, bet tas jau ir prāta ziņā, ko tālāk ar saņemto informāciju iesākt.

Mēs vienlaicīgi dzīvojam gan pagātnē - atmiņās, gan nākotnē - iecerēs un sapņos, gan tagadnē - šai fiziskajā brīdī. Koncentrēties izjust savu ķermeni man palīdz pavisam vienkāršs vingrinājums - ievelku elpu un līdz ar to no apakšas uz augšu virzu enerģijas vilni. To var sajust kā skudriņas, kas sākas no kājām vai iegurnā, un iziet cauri ķermenim līdz pat galvas virsai, līdzīgi kā vilnis Dziesmu svētkos pāršalc pūli. Ja tai brīdī esmu ļoti aizkustināta, galvvidū var sajust vēsumu. Pirms dažiem gadiem izdomāju, ka turpmāk dzīvošu ar tādu iekšējo sajūtu, kādā bija mazā Dainiņa 5 gadu vecumā. Iekšēja brīvība, izziņas prieks, atklātība, mīlums pret pasauli. Ik pa laikam paskatos, kā viņai iet un vai neesmu pametusi viņu novārtā. Ir ļoti, ļoti labi, un kļūst aizvien labāk. Viņai gribas samīļot visu pasauli.

Seko sev. Savai sirdij, iekšējai balsij, sirds apziņai. Tā vienmēr zina ceļu uz Gaismu, Mieru, Mājām.

Daina Binde



Es neaudzinu un nemācu bērnus. Es nesaku, kā ir pareizi un kā nepareizi, kas ir labi un kas slikti, jo es pats nezinu, kā tas ir. To nezina neviens. Es cenšos dzīvot saskaņā ar sirdsapziņu jeb augstāko spēku, esot uzmanīgam, klāt esošam, apzinātam un mīlošam. Dzīvoju pēc savām iespējām un izpratnes. Bieži esmu kļūdījies, kļūdos un kļūdīšos, jo tāda ir cilvēka daba - augt caur attiecībām, situācijām un dažādiem apstākļiem. Neko nenožēloju un esmu atvērts ik mirkli, lai allaž spētu būt kā balta lapa, nevelkot līdzī ne atmiņas, ne pieredzes, ne vēlmi kaut ko mainīt. Viss noticis un notiek, kā tam ir lemts notikt. Es uzticos dzīvei un uzticu tai arī bērnus, kuri iemācās nevis no maniem

vārdiem un mana prāta principiem un uzstādījumiem, bet no piemēra un izjūtām. Es cenšos dzīvot tā, lai manas meitas būtu drošībā un pasargātas, lai viņas redz un mācās no manu izvēļu sekām. Es nerunāju, bet daru un rādu. Ja vēlos, lai manas meitas būtu veselīgas, es dzīvoju veselīgi un radu viņām šādus apstākļus. Ja vēlos, lai viņas būtu kustīgas, es kustos. Ja vēlos, lai viņas lasa grāmatas, es lasu. Ja vēlos, lai viņas mācās, es mācos! Ja vēlos, lai viņas vairāk laiku pavada laukā, es eju laukā. Ja vēlos, lai viņas iepazīst mīlestību, es mīlu. Es ticu, ka viņas pārmentos labāko, kas ir manī. Es cenšos nejaukties viņu dzīvēs, taču, ja ir nepieciešams, esmu klāt un gatavs atbalstīt un iedrošināt!♥

Kaspars Zlidnis



Baiba Kranāte Jaunās Zemes vārdnīca

Vārdnīcas funkcija ir sniegt atbalstu, izpratni tad, ja kaut kam nepieciešams tulkojums. Vai izskaidrojums. Diezin

vai daudz būs tik ekstravaganšu lasītāju, kas gribēs lasīt vārdnīcu no sākuma līdz galam. Kaut gan, ja esat no tiem un, sācis lasīt, ne par ko nevarat to nolikt malā – voila! – var darīt arī tā. Taču visticamāk, ka tā būs viena vai divas nodaļas vienā lasīšanas piegājienā.

Vēl viens veids – šī grāmata var būt savdabīgs orākuls, kas palīdz atrisināt neskaidru situāciju un kļiedē šaubas. Tāpēc – formulējiet savu jautājumu un atšķiriet to ar NODOMU jebkurā vietā. Lasiet nodaļu un apceriet/paļaujieties uz tās nosaukumu un ietvertu saturu: viens no autores NODOMIEM ir tieši tāds – atbildēt un atbalstīt ikvienu lasītāju, ceļotāju, meklētāju caur šīm rindām un savu pieredzes stāstu arī šādā veidā.

Grāmatā ievietoti QR kodi. Tie ir ērti nolasāmi ar attiecīgu viedtālruna bezmaksas programmu un ved uz video, kas ilustrē rakstīto vai piedāvā praksi.

Ieteikums – izlīdzināšanās

“Es lūdzu

Bezgalību/Esību/Augstāko Es

dot iespēju tikai tam,

kas ir Patiesā Radītāja gaisma,

augstāko dievišķo plānu

mīlošajām enerģijām vai būtņēm

būt klātesošām manos dzīves

notikumos!”

Baiba Kranāte



Tu esi unikāla dvēsele un paraugies apkārt: ikviens cilvēks ir unikāla, neatkārtojama dvēsele. Taču mēs visi nākam uz Zemes, lai vēlreiz atcerētos sevi un, atmodinot savu potenciālu, nestu gaismu šeit.

Kā to izdarīt? Atpazīt un strādāt ar visiem ierobežojumiem, kas traucē šajā ceļā. Skumjas transformējot fiziskās pasaules krāsainības piedzīvošanā un pieņemšanā, un radīšanā. Mēs visi šo pasauli padarām labāku caur pietuvošanos savai dvēselei, tās sadzirdēšanu...

Kā saprast, vai dzirdi sevi un vai ej savu Ceļu? Manuprāt, viena no iespējām ir stiprināt saikni ar savu Augstāko Es un atcerēties, ka ikvienam līdzās ir Gaismas būtnes, kuras mūs atbalsta šajā ceļā.

Novēlu ieraudzīt šo unikālo ikvienā satiktajā cilvēkā un piedzīvotajā dienā! Tas ir šīs pasaules skaistums!

Anita Dvēseles vibrācija



No sirds uz

Sirdi...

Lai vairojas

Gaisma!

Lai palīdz

Vārdi un

Enerģija,

ko izstaro

kārtējais

SIRDSPRIEKA numuriņš!

Lai Rudens brīnumainās krāsas, smaržas un dāsnums iepriecina mūsu Dvēseli!

Dosimies biežāk Dabā un smelsimies Spēku!

PALDIES, KA ESI!

PALDIES, ka lasi! PALDIES, ka sajūti!

Ar mīlestību - **Maija**

Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: reinaldemaija@gmail.com
www.draugiem.lv ; www.facebook.lv

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