



# SIRDSPRIEKS

*Maijas avīzīte*

*Nr. 47.*

*Mazsalaca, 2020. gada novembris*

## SAVIENOJOTIES AR DABU, VARAM VAIRĀK SAVIENOTIES AR SEVI...

S tāvu Salacas krastā un vēroju zeltainām lapām rotāto rudenīgi rāmo plūdumu... Man pretī pāri upei Skaņaiskalns... Man blakus simtgadīgi ozoli, liepas un citi senāki un ne tik seni koki... Zem

kājām čaukst kritušās lapas... Virs galvas sasaukdamies pārlido gājputnu kāsis... Visapkārt kluss un mierīgs, līdz uzpūš draiskulīgs vējiņš reizē ievirpuļojot rudenīgās koku lapas viņu pēdējā dejā... Un tad atkal klusums, kad varu ieklausīties sevī, kad varu parunāties un samīļot divžuburaino liepu, sasmelties spēku no ozola un enerģiju no Skaņākalna... Daba ir neizsakāmi dāsna, taču to sajūst var tikai esot Dabā pēc iespējas biežāk un ilgāk. Man dota šī iespēja un esmu pateicīga par to. Lai arī Tev, šīs avīzītes lasītāj, atrodas laiks pabūt dabā bez steigas!

Paldies, ka esi!

Ar mīlestību – **Maija**

### Atceroties savu dabiskumu.

Savienojoties ar dabu, varam vairāk savienoties ar sevi.

Jo daba, tas ir ķermenis – zeme, ūdens, uguns un gaiss.

Sajūtot dabas klātbūtni sev apkārt un vienlaicīgi sevī, lietas un cilvēki kļūst saprotamāki un pieņemamāki.

Tā ir iespēja atgriezties savā dabiskajā enerģijas plūsmā.

Kā upei, kas dodas uz jūru un tad saplūst ar okeānu un lielajām ūdens vietām, ieskaujot visu zemeslodi.

Atceroties savu dabiskumu, kļūstam arvien plūstošāki, jo ir noņemta spriedze kaut kam būt citu acīs. Plūsma tā ir dzīvība.

**Maija Kadiķe**



Šodien es atkal elpoju ar sirdi. Sen to apzināti nebiju darījusi. Tas ir tik silti un mierpilni... Kā es biju aizmirsusi šo vienkāršo praksi. /Dari to lasot šo tekstu... Nesteidzies, elpo ar sirdi kādu laiciņu, pirms lasi to tālāk. Ja vēlies vari aizvērt acis./

Vienkārši elpoju ar sirdi, klausoties lekciju, lasot grāmatu, ēdot pateicībā pusdienas, ejot pastaigā, sarunājoties...

Tā piepildās mana pasaule ar kaut ko nemanāmu, bet īpašu. Spožu gaismas un brīnuma sajūtu... Ķermenis kļūst vieglāks, it kā gaisīgāks un spirtāks...

Sajūtu kā kūsāt kūsā enerģija... Gribās pastiepties garākai, iztaisnot muguru un aizvērt acis...

Būt pie sevis, savā iekšējā patībā... Elpot mīlestību pasaulē...

Un ne jau es zinu, kam šobrīd salst, bet Debesis zina... Es ļaujos savai elpai, vispirms piepildot sevi, telpu, kurā esmu... Tad paplašinu visu, jo robežas ir tikai manā galvā...

Es elpoju siltu elpu un zinu, ka esmu Kopā ar Viņu, ar pasaules telpu un Viņa elpu...

Un tā kādu brīdi... /10, 15, 30 min. sākumam./

Lai tas ir mans dienas rituāls...

Lai sirds mana siltāka un gaišāka top!

Lai lūgšana mana par mani pašu kļūst!

**Sarmīte Šmite**



Būt brīvam, vienkārši būt tam, kas Tu jau esi, nevis tādām, kā norāda citi... Būt tādām, kāds Tu esi, necenšoties iepriecināt vai apmierināt citu cerības... Nav nekā labāka par to, kā būt pašam ar savām īpašībām, trūkumiem, panākumiem vai kļūdām un sajūtām, ka tieši Tu PATS novērtē, pieņem un mīli sevi tādu, kāds esi...

**Indu Puri**



- Es Tev nepiekrītu.

- Es domāju savādāk.
- Tev nav taisnība.
- Tu man nepatīc.
- Tu mani kaitini.
- Tu man riebjies

No šāda tipa frāzēm dzīves laikā nav iespējams izvairīties. Pat aizbēgot kalnos, kāds zvērs Tev šādas sajūtas var raisīt ar savu rūcienu. Indivīda prāts nemitīgi vērtē - patīk, nepatīk. Labais, sliktais. Pareizi, nepareizi. Tā ir prāta daba. Tas, kurš apzinājies sevi, savu prātu - tas to spēj uztvert mierīgi. Pašsaprotami. Bez izbrīna. Jo tas, kurš patiesi apzinājies savu prātu, tas ceļojis

arī pa visiem sevis paša tumšajiem kambariem, kur visi citi ir tiesāti bez žēlastības. Tiesātājs nav mierā ar sevi, un tas vienmēr tiesās to, kurš tiešā vai netiešā veidā izgaismo tā nemiera primāro vai daļējo cēloni.

Ja vēlies - tiesā mani. Es pārdzīvošu. Nesatraucies. Bet, ja vēlies doties nākamajā līmenī - pirms tiesā, pajautā sev - kāds ir patiesais iemesls, kāpēc vēlies mest ar dubļu piku? Dubļi jau mazāk, draugs, nepaliks. Tie tikai dubultosies. Tur tas dzīves joks. Bet, ja vēlies - tiesā.

Reizēm cilvēks šos dzīves algoritmus tikai saprot, kad dubļi jau pašam mutē smeļas. Katram savs sliekšnis jāsasniedz, lai izpratni gūtu. Katram savs.

**Artis Puriņš**



Esot ikdienas vāveres ritenī tik bieži gribas

no tā izkāpt un aizbēgt. Aizbēgt no rutīnas, no mājas soļa, no mūžīgās kņadas, no fonā skanoša televizora trokšņa, no bērnu kašķiem, no vīra burkšķēšanas... Bet visvairāk - no savu domu mūžam uzstājīgā un prasīgā balsu kora.

Un tad, kad tas izdodas, kad esi no tā visa ticis laukā un prom, kad esi klusā, mierīgā vietā, viens un netraucēts, izrādās, ka tas nemaz nav tā kā biji gaidījis... Jūties apmulsis un vientuļš, izsists no sliedēm. Izrādās, ka tik ļoti, ļoti gribas uz mājām, tur, kur viss tik pazīstams un zināms un patiesībā - tik ļoti mīļš un saprotams.

Skriet pēc tā, kā nav, pēc tā, ko tik ļoti gribas, lai to iegūstot apjaustu, ka zaudēts viss tas, kas patiešām bija svarīgs.

Mērenība un līdzsvars. Katru dienu atcerēties, ka visā, visā ir vajadzīga tikai mērenība un līdzsvars. Katru dienu praktizēt mērenību un līdzsvaru, lai allaž spētu novērtēt to, kas mums dots un lai allaž spētu sev dot to, kā mums pietrūkst.

Mīlestībā un patecībā,

**Madara**



## Par "palīdzēšanu".

Ja es izdaru otra vietā, es atņemu tam iespēju iemācīties darīt pašam.

Ja es uzņemos atbildību otra vietā, es nedodu iespēju tam pieaugt un uzņemties atbildību pašam.

Ja es nosaku otram, kā ir jārikojas, es uzskatu, ka zinu labāk, esmu gudrāks/ka un nedodu iespēju otram izlēmt.

Ja es sargāju otru no kļūdām, es neļauju tam apgūt tik vērtīgo un nepieciešamo pieredzi un nereti uzskatu par vārgāku, bezspēcīgu.

Un visbeidzot - bieži vien, glābjot un "palīdzot" otram, es nodarbinu sevi un aizpildu savu laiku, lai nebūtu pašam/šai jādoma par savu dzīvi.

Tad kura interesēs es darbojos, kad tiecos "palīdzēt"?

**Gunta Jakobsone**



Caur smiekliem un pīlādžu rūgtumu,  
Caur asarām, pārmetumiem,  
Caur kadiķu dzeldīgo asumu,  
Un cauri caur pārpratumiem.  
Es eju sev pretī uz rudenī,  
Es eju uz pavasari,  
Es eju caur lietavām, puteni,  
Nāc līdz - tu arī to vari!

**Dace Ābeltiņa**

## ŠODIEN...

...ŠODIEN es atveru acis un ieelpoju dziļi, nesteidzīgi šo dzīvi.

...ŠODIEN es atceros un sajūtu savu fizisko ķermeni ar liegu maigumu - manas mājas, kas dotas uz laiku.

...ŠODIEN es apzinos, ka manī ir viss, ko esmu pieredzējis, un viss, ko vēl sauksu par savu.

...ŠODIEN es pateicībā dzīvoju šo dienu.

...ŠODIEN mana sirds ir atvērta visam un visiem.

...ŠODIEN manī ienāk prieks un jauns rīts.

Kavējos KLUSUMĀ manī.

Lai brīnišķīga šodiena!

FB [Dvēseles vibrācija](#)



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: [reinvaldemaija@gmail.com](mailto:reinvaldemaija@gmail.com)  
[www.draugiem.lv](http://www.draugiem.lv) ; [www.facebook.com](https://www.facebook.com)

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