

# SIRDSPRIEKŠ

*Maijas avīzīte*

*Nr. 49.*

*2021. gada janvāris, Mazsalaca*

## ĻAUJIES PĀRMAIŅĀM UN ĻAUJ DZĪVEI TEVI NEST SAVĀS GĀDĪGAJĀS ROKĀS

Jaunā gada sveiciens no Mazsalacas!

Kad rakstu šīs rindiņas, pie mums ir skaista balta ziema un es esmu atgriezies no baltās pastaigas pa tikko uzsnigušu sniegu. Tas ir tik brīnišķīgi – sajūst gurkstošu sniegu zem kājām, vērot sniegpārslīņu dejas un apkārtesošo baltumu... Kļūst gaiši un priecīgi! Ar tādu balti piesnigušu Prieku uzsāku šī gada pirmās avīzītes veidošanu un ceru, ka gaismiņu sajūtīs arī lasītāji.

Es pateicos VISIEM par labajiem vārdiem un domām, par dāvanām, ko saņēmu...

Jā, šī bija citāda gadu mija, tāpat kā aizgājušais gads, kādu bijām gaidījuši, taču, manuprāt, esam vairāk laika atvēlējuši tam, kam citkārt aizsteidzamies garām. Iemācīties ko jaunu nekad nav par vēlu! Un arī es turpinu mācīties, turpinu meklēt SEVI. Pricājos, ka SAVĀ Ceļā satieku citus, no kuriem varu smelties, lai pēc tam vismaz caur šo avīzīti varētu iedvesmot vēl kādu. Tā mēs starojam katrs ar savu gaismiņu, kopā veidojot Gaismas Lauku.

Lai patīkama kopā pabūšana! PALDIES, ka esi!

Ar mīlestību - **Maija**



## ŠAJĀ JAUNAJĀ GADĀ NOVĒLU!

Šajā jaunajā gadā novēlu neturēties pie vecā gada. Atlaidiet to, lai cik jums tas mīļš vai nepatīkams bijis. Lai kāds tas bijis, tā vairs nav. Palaidiet visu, ar ko sevi aizpildījāt, jo, lai rastos kaut kas jauns, lai tam būtu vieta jūsu dzīvē, ir jāizmet viss tas, kas jums traucē būt viegliem un brīviem. Atlaidiet aizvainojumus, satraukumus, kritiku, dusmas un neapmierinātību. Neturieties pie saviem principiem un kategorisma. Cilvēku viedokļi vienam par otru un dzīvi ir tukša salmu kulšana. Idejas par to, kas pareizi un nepareizi, labi vai slikti, ir cilvēku nespēja paskatīties ārpus sava ierobežotā prāta kastes. Vēlēšanās kaut ko mainīt, uzlabot un izglābt ir nespēja pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir. Palaidiet to visu vaļā. Tieciet vaļā no liekās informācijas un zināšanu bagāžas par dzīvi,

kas nospiež jūs pie zemes, liedzot būt brīviem un dzīvot pa īstam. Dzīvi nevajag analizēt, bet vienkārši dzīvot. Mīlestību nevajag izskaidrot, bet vienkārši mīlēt. Laimi nevajag meklēt, bet vienkārši tai ļauties. Par brīvību nevajag cīnīties, patiesa atbrīve ir tieši padoties un atlaist dzelžaino tvērienu. Izelpo veco un ieelpo jauno. Ļaujies pārmaiņām un ļauj dzīvei tevī nest savās gādīgajās rokās. Cenšoties aizmirst elpu un paturēt to savā īpašumā, tu sevi nomocīsi un padarīsi savu dzīvi neciešami smagnēju. Cenšoties izelpot ar piepūli, no visa bēgot, tev ātrāk atkal nāksies ieelpot un atgriezties tur, no kurienes muki. Ļaujiet elpai un dzīvei viegli un bez agresijas plūst caur jums. Jūs esat drošās rokās! Uzticieties tam, kas ir un kur esat šobrīd! Visu pārējo palaidiet un lieciet mierā! Laimīgu jauno gadu!

**Kaspars Zlidnis**



Dzīve nav ne liela, ne maza.

Akmens nav ne viegls, ne smags.

Viedoklis nav ne patiess, ne nepatiess.

Dzīvē nosacīti nav ne taisnība, ne netaisnība.

Akmens guļot plavā nedomā – “Oj, kāds es smags akmens.”

Upei tekot, upe nedomā – “Vai cik esmu patiesa vai liela...”

Ikvienai lietai savā dzīvē mēs paši piešķirt varam nozīmi.

Balstoties no skata punkta mēs esam gan labajā, gan kreisajā pusē.

Ikviens notikums mūsu dzīvē, kas notiekas, ir gan labs, gan slikts.

Jautājums, no kuras puses skatāties.

Šinī dzīvē mums ir dota lieliska iespēja pašiem izvēlēties un piešķirt nozīmi lietām.

Un galu galā - katram būs sava taisnība un tieši tur veidojas vienlīdzība.

Mēs katrs varam izvēlēties savu taisnību un mums tā būs patiesa!

**Matīss Barkovskis**



Tas, ka Tu daudz lasi, apmeklē seminārus, kursus vai ko praktizē, vēl nenozīmē, ka Tu strādā ar sevi. Tā dažreiz mēs mēģinām apkarot savu trauksmi, bailes dzīvot reālu, īstu savu dzīvi, aizbēgt vai apklusināt patieso sevī, sāpes vai to, kas dziedināms jau gadiem...

Mēs visiem spēkiem mēģinām iemācīties mieru. Bet mieru, kurš ir atdalīts no Tavas realitātes - to sauc par vēl vienu ilūziju. Tā cilvēks nomaina vienu ilūziju uz otru.

Tikai tad, kad Tu sāc izlīgt ar sevi, satīkties ar to, ko patiesi jūti, gribi, vēlies, Tu vari domāt, ka esi sācis strādāt ar sevi.

Kad cilvēks pārstāj meklēt veidus, kā izvairīties un bēgt no sevis, viņš ir kļuvis pieaudzis, sācis uzņemties atbildību. Par sevi. Par savu dzīvi.

Mazi bērni visu dzīvi kaut kur bēg. Arī tie, kas jau pieauguša cilvēka ķermenī, bēg grāmatās,ursos, neskaitāmās pašizaugsmes skolās, ķeras skolotāja piedurknē, biznesā, hobijos, atkarībās, burziņā..., lai tikai aizbēgtu no sevis un ieskrietu iluzorā miera oāzē, kura no "visa" paglābs.

No visa? Tu nevēlies to "visu" iepazīt, iemīlēt?...

Tu nevēlies pārstāt bēgt, izlikties, censties, panākt, dabūt, gūt un tik sāpīgi spīdēt?

Pieaudzis cilvēks - tas ir cilvēks, kurš ir pagriezies ar seju uz sevi. Tāda ir atšķirība. Un nav svarīgi, cik Tev ir gadu. Briedumu mēra atbildībā.

**Kristīne Om Shanti**



Tik vien kā noticēt - tu vari

Tu vari

Ik dienai piešķirt savu krāsu

Savu skaņu klusumam

Tik daudz kam un tik ilgi

Jau esam ticējuši

Ne sevi dzirdējuši

Ne sevi sajutuši

Tu tici - vajag tā

Bet pats tu gribi savādāk

Lai notiek tā kā tici tu

Nav burvestība tā

Bet kam tu tici - kas tu esi

Kuri stāsti patīk tev

Baiļu stāsti gaismas stāsti

Kādi stāsti patīk tev

**Marika Vishnjevskā**



Sestdiena, 2. janvāris.

**B**iju mežā. Svinēju klusumu.

Taču ne vienmēr tas izdodas.

Parasti tieši klusuma laiks ir sirds skaļa sarunāšanās ar...

Jā, ar mani pašu, šīs sirds saimnieci.

Tā tas notika arī šoreiz. Taču par to nejutos apbēdināta – gudros rakstos lasīts, ka vienīgais, ko tiešām vērts paspēt, ir ieklausīties sevī, izprast burtiski nepasacītās atbildes un sadzirdēt savus tuvākos!...

Tad nu sēdēju uz zaļas sūnu segas noklāta celma, uzdevu sirdij jautājumus un, vērojot, kā turpat blakus vizuļo mazā eglītē iekārtas brīnumsvecīšu dzirksteles, mēģināju šifrēt sev izprotamas pašas sirds bez vārdiem sniegtās atbildes.

Sarunu ar savu sirdi neatstāstīšu, lai paliek manā domu noliktavā. Galvenais tas, ka...

**GALVENAIS:** apjēgt, ka ir tikai viens **GALVENAIS**.

Tā ir dzīvība.

Pārējie – daudzie galvenie! – ir kā dzīvas, ziedošas ābeles zari. Tad arī manis pašas ziņā, cik krāšņa, kupla un skaista ir Manas Dzīvības Ābele.

Taču tur, sēžot uz zaļās sūnu segas un lūkojoties klusumā, domāju par to, ka viens no daudzajiem **GALVENAJIEM** ir dzīvot **SULĪGI**, dzīvot ar garšvielām, dažkārt savām dienas stundām pievienojot kādu pipariņu, kādu sinepju asumiņu, bet arī neaizmirst, cik īpaši aicinoši smaržo samērīgi lietots kanēlītis, dille vai baziliks!

Jā, dzīvot ar garšvielaiņām, dzīvot ar smaržu! – arī tas ir nozīmīgi. O, cik mundruma pelēkās, pagurušās šūniņas saņem no kafijas smaržas vien – pat vēl pirms baudīšanas!

Mūžīgais jautājums, vai ne? **KAS IR GALVENAIS?** – zinot, ka galveno ir daudz, daudz, daudz...

Bet jautājums tikpat mūžīgs, cik klasiskais „būt vai nebūt” – slavenā Fausta izteikts tik ļoti tālā senatnē! Un tieši tikpat ilgstoši gan vientulībā, gan burzmā meklējam, meklējam, meklējam atbildes...

Bet atbildes ir brīnumsvecīšu sprakšķi. Nenotveramas. Taču vai tāpēc reizi no reizes joprojām neilgojamies būt to tuvumā un vismaz (vismaz!) ar skatienu notvert? Uz mirkli.

**Maija Laukmane**

*P*adodies Gaismai un Mīlestībai  
uzticies Ceļam atsaucies Patiesībai  
pie Sevis dodies  
kad esi modies  
kā sīpols pa kārtai lobies  
līdz kodolam -  
**ES ESMU!**  
**ESAM 2021!!!**

**Vita Melbārde**



**G**luži kā sastindzis,  
vientuļš un viens...  
Tu citāds  
un brīžiem lieks.  
Zariem debesīs  
gribas sniegties,  
ledains aukstums  
uz leju vien liec.  
Atceries saknes,  
un sajust sev ļauj...  
Saknes notur  
un spēku Tev sniedz.  
Ļaujies priekam,  
ir uzsnidzis sniegš.

©**Modra Selga**, 26.12.2020.



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: [reinaldemaija@gmail.com](mailto:reinaldemaija@gmail.com)  
[www.draugiem.lv](http://www.draugiem.lv) ; [www.facebook.lv](http://www.facebook.lv)  
Ar mīlestību, pateicību un prieku fotogrāfēja, rakstīto savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde**