

# SIRDSPRIEKŠ

## Maijas avīzīte

Nr. 51.

2021. gada marts, Mazsalaca

### UN KĀDAS IR TAVAS ŠODIENAS IZVĒLES?...



*Un atkal mēs tiekamies - nu jau martā! ☺*

*Bet varbūt citu mēnesi Tavā uzmanības lokā ir nonākusi tieši šī avīzīte... Tam jau nav nozīmes, kad izlasīsi šeit ievietoto, jo to, kas katram vajadzīgs, saņemam tad, kad esam tam gatavi. Atliek vienīgi pamanīt un pielietot savā dzīvē, jo citādi uzzinātajam nav vērtības. Šobrīd tieši šis laiks jo īpaši liek to darīt, lai mēs nepazaudētu sevi. Izmantosim savas zināšanas, radošās un darbīgās spējas!*

*Vai redzi un jūti, kā mostas Daba, jaunam pavasarim tuvojoties?... Vai dzirdi, kā mūs aicina sēt un lolot jaunas sēkļiņas?...*

*Mēs ejam uz priekšu! Cik labi, ka mūsu vidū ir tik gaiši un sirdsgudri cilvēki!*

*Paldies jums VISIEM! Un – priecīgi sagaidīt Pavasari! ☺*

*Ar mīlestību – Maija*

**V**iens maziņš mirklis mūžības

Uz zemes iedalīts.

Ceļš liekas garš un bezgalīgs,

Tā priekšā jūtos sīks.

Caur laika apli izejot

Es rodu sākumu.

Viss izgaist kas reiz iemācīts

Par dzīves grūtumu.

**Dace Ābeltiņa**



Cik vērtīgi būtu, ja mēs no vārdnīcas un savas apziņas izslēgtu vārdu "cīņa". Cik liels ir gandarījums un papildījums pēc cīņas? Jā, Vecajā pasaulē cīņa vienmēr bija uzslavas vērtā. Tas cilvēks ir derīgs, jo viņš cīnās. Ko Tu šajā brīdī vari panākt ar cīņu? Paņem par piemēru vienu situāciju, kur pēdējo 4 gadu laikā esi cīnījies. Visbiežāk kādu attiecību, amata vai materiālā statusa dēļ. Cik daudz enerģijas Tu esi tam patērējis, cik daudz no sevis atdevis un vai tas Tev ir sniedzis iekšējo papildījumu?

Cīņa ir ieciklēšanās, kura vienmēr ir vērsta tikai pret Tevi pašu. Kāpēc gāzt mūrus, ja Tev blakus ir tilts, kuru šķērsot? Būt plūsmā nenozīmē, ka Tevī nav rīcības. Tu paļaujies un ļaujies iznākumam. Rīcība nav sinonīms vārdam cīņa. Rīkoties var arī ļaujoties, esot brīvam.

Tur, kur ir cīņa, ir nožēla un vilšanās, kam ātri vai vēlu seko dusmas un aizvainojums. Samsāras aplis bez apstājas.

Pavēro upi, kad tā plūst. Tu vari ļauties straumei un fokusam, pieaicināt to savā dzīvē, vai arī izmisīgi ķerties pie krasta.

Sameklē šodien kādu upi ar tiltu. Nostājies upes vidū uz tilta un lūkojies uz priekšu. Tev abās pusēs ir krasti, kuri izplūst un tiem pa vidu – plūsma. Pajautā un Tu saņemsi atbildi.



**Indu Puri**



ieraudzīt, ka ikviens mirklis ir izvēle. Katrs mirklis sevī nes dāvanu - izdarīt izvēli apzināti, būt savu izvēļu noteicējam, būt savas dzīves noteicējam.

Jo vairāk raugos uz savu dzīvi, jo vairāk redzu, cik nepilnīga tā ir, cik daudz neapzinātu izvēļu es izdaru katru dienu. Atkal un atkal. Tomēr neapzināta izvēle arī ir izvēle. Un tā nu tā mana dzīve veidojas it kā ne tāda, kā es vēlos un tomēr tāda, kādu es to veidoju ar savām neapzinātajām izvēlēm. Nu redz, nav jau neviena, kuru vainot pie tā, ka ir tā, kā ir. Nav nekādu nejaušu izvēļu vai ārēju apstākļu,

Pieņemts domāt, ka dzīve sastāv no mirkļiem. Tomēr dzīve tikpat lielā mērā sastāv no izvēlēm.

Ja pavērojam sevi, varam

kuri mani ietekmētu vai kuriem es nespētu pretoties. Pakļaušanās apstākļiem, pakļaušanās notikumiem, pakļaušanās cilvēkiem, pakļaušanās emocijām... Tās visas tomēr ir un paliek manas izvēles. Lai cik neapzinātas, lai cik nepatīkamas, lai cik netaisnīgas tās man šķistu, tās ir un paliek manas izvēles.

Un es ļoti labi saprotu, kāpēc tik daudzi tomēr izvēlas palikt neapzinātībā. Tiklīdz izvēle ir izdarīta apzināti, es automātiski uzņemos pilnu atbildību par savu izvēli. Bet būt atbildīgai par to kāda ir mana dzīve tagad, par katru tās aspektu... to man nemaz negribas. Tam pat negribas ticēt. Un tā arī ir izvēle - neticēt, neuzņemties atbildību, turpināt dzīvot tā, kā līdz šim. Viss ir mūsu pašu ziņā. Un jebkura izvēle ir pareiza un laba, ja esam ar to mierā, ja apzināmies, ka tā ir mūsu izvēle un, ja spējam uzņemties par to atbildību un izprast sekas, ko rada mūsu izvēle.

Un kādas ir Tavas šodienas izvēles?

**Madara**

[Dvēseles piezīmes](#)

– **A**tceries, čukstēja Mazais Eņģelis, –  
ja nu pēkšņi tev rodas sajūta, ka esi  
pazaudējies... Pazaudējies laikā, telpā,  
domās, cilvēkos, sapņos, cerībās,  
garastāvokļos, ceļos, mūzikā, mīklās,  
attiecībās....

Ja tev pēkšņi šķitīs, ka tevi šajā lielajā  
pasaulē ir pazaudējuši...

Atceries, **KĀDS** – noteikti īstajā laikā –  
tevi atradīs!... Ar labu vārdu... siltu un sirsnīgu  
skatienu... maigu pieskārienu... stingru, drošu  
plecu... stiprām rokām, kas tevi šūpo... vai  
gaišu smaidu... vai dzidra un auksta ūdens  
glāzi karstā dienā... vai  
saviļņojošu mūziku...  
vai brīnumainu meža  
smaržu... vai okeāna  
elpu.... vai klusiem  
čukstiem par senām  
teikām, pasakām un  
dīvainiem  
atgadījumiem... siltiem  
saules apskāvieniem...  
sena krēsla ērtumu...  
lidojošu tauriņu vai  
vienkārši pastieptu  
roku... ar atvērtu  
plaukstu...

Šai milzīgajai  
pasaulei ir viens  
brīnumains  
noslēpums... Ja tev  
kādreiz šķitīs, ka tevi ir  
pazaudējuši, atceries:  
tas, kurš tev vajadzīgs, noteikti tevi atradīs...  
Un tas notiks īstajā laikā... noteikti...

Jo katram no mums ir cilvēks, kurš mūs  
atrod īstajā laikā...

**Olga Meškovska**

Tulkoja: Ginta Filia Solis



**J**a un kad esam nonākuši situācijā, kad  
neredzam tās risinājumu, ir laiks paskatīties uz  
to no pavisam citas puses. Skats no malas, no  
citas puses uz lietām, par kurām nemēdzam  
šaubīties un uzdot jautājumus, ir izeja no  
jebkuras bezizejas. Par to arī šajā kanālā:  
skats no citas puses uz cilvēku, dažādām  
dzīves situācijām; skats no citas puses uz  
pasauli un to, kas tajā ir un nav, kas var būt un  
... it kā nevar.

[Kanāls "Aurika" - YouTube](#)

## ACU GAIŠUMAM.

**A**cis nespēj melot. Tās ir cilvēka  
dvēseles spogulis. Mēs varam izspiest  
samākslotu smaidu, teikt laipnus un  
glaimojošus vārdus, taču acīs redzama  
patiesība. Acis nodod to, kurš izliekas un  
melo. Acīs redzama cilvēka iekšējā pasaule,  
cik tā skaidra vai haotiska, cik tā mīloša vai  
naidpilna, cik tā rāma vai satraukumu pilna, cik  
tā droša vai šaubu un baiļu pārņemta. Cilvēka  
acis var zibeņot kā mazas uguniņas vai būt  
aukstas un izdzisušas. Acīs nolasāms  
dzīvesprieks vai sagurums un nomāktība.

Nav vērts pucēt savu ārieni, jo acīs tik  
un tā būs nolasāma paviršība pret savu  
iekšējo būtību, bailes būt atklātam, godīgam  
un patiesam pret sevi un pasauli.

Acis cilvēkam nav tikai tāpēc, lai  
ziņkārīgi censtos ielūkoties dzīves ārējās  
norisēs, notikumos, jaunākajās ziņās vai citu  
cilvēku dzīvēs, bet gan tāpēc, lai mēs  
ieskatītos iekšpus, jo te atklājas visa patiesība  
par sevi un dzīvi.

Te mēs atklājam  
sevi pašu kā  
laimes, miera,  
mīlestības un  
brīvības avotu.  
Te mēs atklājam  
sevi kā  
augstākā spēka  
glabātāju un  
gaismas nesēju  
pasaulē.

Ir jādzīvo  
tā, lai nevienā  
brīdī acis nebūtu  
jānodur aiz  
kauna vai bailēs, bet gan tikai un vienīgi aiz  
cieņas un pazemībā pret pašu dzīvi un visu,  
kas ar to saistīts.



**Kaspars Zlidnis**



## Vienmēr būs izvēles

Katram

ir bijuši dzīvē ne tikai priekpilni mirklī, bet arī sāpes, skumjas, dažādi emocionāli pārdzīvojumi.

Bieži vien vēlamies tos ātrāk aizmirst,

nedomāt, mesties iekšā jaunās attiecībās, darbos, piedzīvojumos.

Tas palīdz uz laiku, lai atgrieztu sevī spēku nostāties stabili uz kājām un varētu sākt ieraudzīt savu patieso stāvokli.

Ja pagātne nav izstrādāta, tad atkal un atkal sauks atpakaļ. Atmiņā uznirs senas ainiņas, pārņems graužošanas emocijas.

Šīs sirdssāpes modina mūs un liek mainīties. Un šeit ir divi ceļi.

Ja dvēsele ir nogurusi no pārbaudījumu nastas, tās balss pieklust, sirds aizvien vairāk aizveras un cilvēks kļūst nejutīgs, patiesi mīlēt nespējīgs.

Otrs ceļš ir izlaušanās. Sāpes ir tik nepanesamas, ka, lai no tām aizietu, atnāk spēks, kas palīdz izlauzties ārā no tumsas. Un aiz tās vienmēr ir Gaisma. Tāda ir pasaules kārtība, ka tumsu nomaina Gaisma.

Tā ir izlaušanās cauri ego sienām, kurās esot, tikai žēlojam vai pārvērtējam sevi, tādā veidā nespējot satikt sevi pa īstam.

Šī izlaušanās ir satikšanās ar mīlestības iespēju.

Tieši tā - iespēju. Tā tiek dota, jo atveras jauns, daudz plašāks horizonts, kurā varam tagad dzīvot. Bet uz šī horizonta ir jānoturas.

Tāpēc tik būtiski ir izstrādāt savu pagātņi, atlaižot sāpes un nepatīkamās pieredzes. Jo patiesībā tās ir bijušas tāpēc, lai izklūtu ārā no iluzorās ego pasaules un atvērtos jaunai iespējai.

Tā jaunā iespēja ir būt arvien īstākam un godīgākam.

Izvēles būs vienmēr.

**Maija Kadiķe**  
no grāmatas "Deja ar Dievu"

Tik dzirdētās frāzes - es nekad nemainīšos, es tāds esmu un viss...  
Neizdomā sevi.

Tu nezini, kas Tev liek mainīties, kas Tev liek ieraudzīt... un zināt atkal pa jaunam.

Norauj citu uzlikto mēteli... nokrati pārliecības.

Izvēlies, kādā ritmā elpot Pats.

Bez neviena sava sitiena, puna, ziluma Tu nebūtu šeit tieši tāds kāds esi!

Ja Tev ir labi šeit, saki paldies un turi visu, kas Tevī ir... Ja gribas iet tālāk, izkrauj kabatas tukšas un ej atkal... Tu nekad neatnāksi tāds pats kā izgāji...

Atļauj savam intelektam doties pelnītā atvaļinājumā...

Un ved sevi tuvāk sev.

Lai kas būtu vedējs, iet būs daudz interesantāk, ja iesi pa nezināmu taku...

Pārsteidz pats sevi!

**Linda**

[www.mieratelpa.lv](http://www.mieratelpa.lv)



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam**

uz e-pastu: [reinvalidemaija@gmail.com](mailto:reinvalidemaija@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**