



## MANS LAIKS IR MANA BAGĀTĪBA

Mans laiks ir mana bagātība...

Tas ir mans zelts, kuru varu sev un citiem dāvināt...  
Tas izvijas caur mani ar manu izvēlu un domu krāsām, liktens  
dzīparos raibos...  
Aužot dzīves audeklu manu.  
Tik košu, izjūstu, pamanītu un pateicību pilnu...  
Cik spēju es apstāties...  
Un vienkārši Būt mirklī šeit un tagad,  
To brīnumaino ik brīža skaistumu ieraudzīt, tik bagāta es  
kļūstu...  
To pieredžu zeltu cauri dzīvēm,  
To dvēsele aiznesīs līdzī...  
Mīlestībā, tajā kurai nav ne sākuma, ne gala, kura it nekad  
neizbeidzas...

Leida Tīlika



### Pati dzīve dara tevi stipru

Lielākais dzīvības spēks ir pašā būšanā.

Un tā ir it visā.

Katrā putna dziesmā, vēja pieskārienā un esības mirklī.  
Puķe savā plaukumā atspoguļo tavu būtību.  
Zvaigznes stari pieskaras tev un runā par bezgalību.  
Saulē ir dzīvības pamats it visam, kas tu esi un uz kuriem dodies.  
Ja tu atdali sevi no tā, kas ir tev visapkārt, uzrunājot, aicinot un  
iedvesmojot, tad pazaudējies un mazinies.  
Kopības un vienotības sajūšanā tu saņem atbalstu un spēku būt  
šajā harmoniskajā telpā, kas ir dzīve.  
Pati dzīve dara tevi stipru.

Maija Kadiķe





## BRĪVĪBAS PUTNS.

Patiesa brīvība ir arī brīva no jebkādiem brīvības konceptiem un priekšstatiem. Tā ir brīva no jebkādiem saukļiem un lozungiem. Tā ir brīva no pretošanās, dūru vicināšanas un cīņas. Brīvība ir brīva no visām fiziskās un materiālās pasaules brīvības idejām un simboliem.

Patiesa brīvība ir atbrīve pašam no sava ego. Kad cilvēks ir iemantojis un izpletis patiesas brīvības spārnus, tas spēj lidot pāri visiem ārējās pasaules ierobežojumiem. To nespēj skart citu cilvēku izdomātie spēles noteikumi un likumi, jo brīvībai likumi nepastāv. Tie pastāv tikai sava prāta sasaistītajiem un ieslodzītajiem.

Iebiedēt, ierobežot un iespaidot var tikai tos, kas tic fiziskai brīvībai un ilūzijai par valstisku, ekonomisku vai sociālu neatkarību. Garā brīvie ir kā putni debesīs. Tie lido līdz ar esības vēju. Tie ir nevis vienkārši brīvi, bet viņi paši ir brīvība.

Mums nav jāmeklē vai jācīnās par brīvību, ir tikai jāapzinās sevi pašu kā to, kam nav ne vārda, ne nosaukuma, ne piederības, ne statusa, ne lomu, ne masku, ne domu, ne emociju, ne vēlmju, ne mērķu, ne pieredzes, ne atmiņu, ne gaidu un ekspektāciju. Nav pilnīgi nekā no paša prāta izpausmēm. Brīvība ir brīva no visa.

**Kaspars Zlidnis**



No rītiņa celdamās

Trīs vārdiņus vien sacīju:  
Dievs, Laima, mīļā Māra,  
Nāciet man palīgā!



### **Mans Camino Latvija:**

Valka – Rīga, 12 dienas, 290 km.  
(7.07 – 18.07. Ļoti karsts laiks!)

Īsumā...

Ceļš:

Valka – Turna – Strenči – Valmiera – Liepa –  
Cēsis – Līgatne – Sigulda – Krimulda –  
Vangaži – Carnikava – Vecāķi – Rīga.

### **Manas ceļā iegūtās atziņas:**

Tad, kad Tu vairs nevari, Tu noteikti vari vēl.

Nav laika domāt par vakardienu – ir ceļš un galamērķis.

Ekstremālās situācijās ir tikai viena doma – kā no tās izkļūt? Nav domu – vai es to varu?

Ir lietas, kas dod spēku iet uz priekšu – pasakainie saullēkti, mirdzošie labības lauki, skaistās upju ielejas, dabas koncertzāle un vēl, un vēl, viss, ko spēj dot būšana dabā 🐱🐶



Visgrūtāk ir no viesmīlīgām naktsmītnēm atkal iebrist dziļā mežā vai iet pa ceļiem, kur nav iespējams paslēpties no saules.

Dažas pirmās dienas dunduri un odi traucē, pēc tam jau paliek vienalga 😊

Cilvēki un naktsmītnes:

Šajās dienās satiku fantastiskus cilvēkus, kas uzreiz bija gatavi palīdzēt, ja lūdzu, un vienkārši tāpat patērzēja ar nogurušo ceļinieci. Visās naktsmītnēs tiku mīļi uzņemta, aprūpēta un dažās pat ļoti, ļoti lutināta 🍌❤️

Paldies, paldies, paldies!!! 🙏🙏🙏

**Gunita Reinvalde**

P. s. Par Camino svētceļojumu Latvijā var uzzināt: <https://caminolatvia.com/lv/>

Lai kas arī notiktu, nesteidzies,  
padomā, sajūti, atceries pirmo domu - pašu  
pirmo - tā bija intuīcija. Un tad sāka runāt  
prāts...

Izmanto prātu konstruktīvi, analizējot situāciju:  
Ko viņš / viņi grib?

Ko es gribu?

Vai man tagad to vajag?

Ja tev piedāvā bailu versiju, domā par  
mīlestību... tikai atceries to ❤️

Tu novēro...

Tu apzinies...

Tu izvēlies...

Daudzas lietas mūs ievēl nemanāmi.

Biežāk uzdod sev jautājumu - vai tas,  
ko es šobrīd daru, ir tas, kas man patīk un ko  
es gribu darīt tagad? Kā man tas noder?

Esi apzinīgs - izvēlies sev labāko  
versiju no piedāvājuma. Ik pa laikam  
parūpējies par pausi priekam un atpūtai 🌱❤️

Atļauj citiem darīt to pašu un netērē  
enerģiju, analizējot citu rīcību. 🌱

Līdzīgs pievelk līdzīgu - kļūsti tāds,  
kāds tu sev patīc vislabāk un rūpējies par to ik  
brīdī... Pārējā pasaule pielāgosies...  
atsauksies, kļūs līdzīga tavam noskaņojumam



Lai jaukas dieniņas vasarā un visos  
citos gadalaikos ...🌱

**Marika Vishnjevskā**



Katrā viedoklī var atrast daļu  
patiesības.

Katrā jokā ir daļa patiesības.

Katru vārdu var izmantot dažādās  
nozīmēs.

Uz katru māju, vai mašīnu vari  
paskatīties gan no labās, gan kreisās puses.

Ikvienam ir iespēja lūkot dzīvi no kuras  
puses vēlas, saskatīt nozīmes, kādas vēlas.

Un ikviens arī savā ceļā sastaps tieši  
tādus pašus līdzīgos.

Tieši tā ir Visuma harmonijas fenomena  
puse, ka ikvienam ir gan taisnība, gan arī  
netaisnība.

Līdz ar to pats Visums sevī neietver  
domu pareizi/ nepareizi, liels/ mazs, bet tad,  
kad sanāk cilvēki kopā, tie pat var viens otru  
uzspridzināt beznozīmīgas nozīmes vārdā.

Atkāpies no viedokļiem un uzskatiem  
un saskati dzīvi tādu, kādu vēlies! Dzīvo  
saskaņā ar sevi un apbrīno citu redzējumus  
bieži vien dīvainākus vai mazāk dīvainus.

**Matīss Barkovskis**

.....

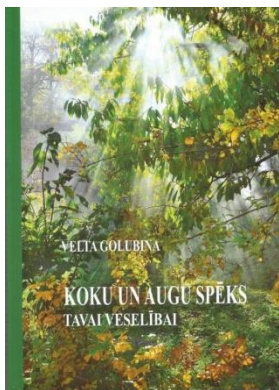
Tev, Dieviņ, spēks, varīte,

Tev gudrais padomiņš.

Dod, Dieviņi, spēku, prātu,

Neļauj otra vergam būt.





Velta Golubina  
**KOKU UN AUGU SPĒKS  
TAVAI VESELĪBAI.**

Šajā grāmatā autore dalās zināšanās par augu ezotēriskajām īpašībām, par koku biostrāvojuma spēku un iepazīstina ar veselības

atjaunošanas iespējām. Viņa uzskata, ka veselības atjaunošana ar vienkāršajiem dabas līdzekļiem ir pieejama katram no mums.



...bet, ja es turētos pie prieka,  
pie savas patības,  
pie tā, kas sirdī, dvēselē un cilvēkos ir krāts,  
ar gara lidojumu katrā manā šūnā vācsts,  
es būtu šajā  
un vēl daudzās citās dzīvēs pasargāts  
no visa lieka...

**Vita Melbārde**

.....

**N**o visas sirds pateicos visiem šeit  
ievietoto rakstu autoriem par gaismiņu, ko  
starojat!

Es pateicos Dabai par neizsmeļamo  
Spēku un pasakaino daudzveidību, ko  
smeljos ik dienu!

Es pateicos saviem Ceļabiedriem, ar  
kuriem roku rokā, lai arī tikai domās,  
turpinām Ceļu uz Gaismu!

Es pateicos šīs avīzītes lasītājiem,  
kuri lasa, iesaka, iedvesmojas,  
raksta...

**PALDIES, KA ESAM!**

Ar mīlestību - **Maija**



## Pulcē kopā savējos...

Bungo...  
Dziedi...  
Dejo...  
Raudi...  
Izkliedz...  
Tavējie  
atnāks...  
Ne pēc  
vārdiem,  
bet pēc  
bungu  
skaņām.



Pēc tavu asaru pēdām un sviedru smaržas.  
Pēc tavas sirds pukstiem...

Kā dzīvnieki, kuri jūt ar septīto maņu.  
Kad tu atkal sāksi just, jūs satiksieties.  
Tavējie atnāks pie tevis, kad būs laiks.  
Kad saskanēs jūsu vibrācijas.

Tu sajūtīsi savējos - ar sirdi un satiekoties, jūs  
zināsiet, ka šī nav svešinieku satikšanās.

**Kristīne Devi**

Sūti 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 fotografēja,  
rakstīto savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde**