

# SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 60.

2021. gada decembris

VAI ESI GATAVS RADĪT SEVI UN PASAULI PATS?...



Ir 2021. gada decembris. Pagājuši jau 5 gadi, kopš katru mēnesi radu kopā ar Jums šo avīzīti. Esmu bezgala pateicīga par šo iespēju! Tā mani bagātinājusi ar daudzām jaunām atziņām un pieredzēm. Ceru, ka spējāt sajuxt kopīgi radīto gaismiņu un mīlestību, ko izstaro šī avīzīte. Ar tādu nodomu uzsāku un līdz šim turpinu.

Man pašai šī darbošanās ir palīdzējusi vieglāk iet uz priekšu, lai arī brīžiem tas nemaz nav bijis tik viegli, tāpat kā daudziem šajā ne tik vienkāršajā laikā. Esmu pateicīga avīzītēs ievietoto tekstu autoriem. Tie gan nav vienīgie rakstītie vārdi, kas man devuši impulsu tālākai darbībai, jo ne visu varu šeit ievietot apjoma dēļ. Regulāri klausos arī dažus You Tube video kanālus, kuru saites dažreiz ievietoju. Šī gada atklājums un veiksmē man ir Aurikas un Diānas ieraksti. Tik daudz informācijas un gaismas! Pateicībā pieņemu! Un dodu tālāk...

Ar baltu sniega segu pārklājies šis gads tuvojas noslēgumam, lai dotu vietu Jaunajam... Arī mūsos... Vēl mirklis pārdomām un klusumam...

Ar mīlestību un pateicību - **Maija**

Un ja nu kādudien

Apstāsies tevī

Visi kari un nemieri

Un tu kļūsi par upi

Kas vienkārši plūst

Kas visu vēro

Un pieņem visu

Varbūt tev izdosies

Piedzīvot mieru

Sadzirdēt klusumu

Un šajā klusumā

Sirds tava priecīgi zvana

Sirds tava priecīgi zvana ❤️

**Marika Višņevska**



Tālāk? Nekā vairs nav. Priekšā tukšums, kraujas mala un tu stāvi tajā. Ceļš beidzies. Nevienas zīmes, neviena ceļa rādītāja. Mala un tukšums. Pēdas ir nedaudz pāri malai, bet tu vēl esi te. Atpakaļ neiesi, tur viss ir izdzīvots, izjūts un izzināts... Tu stāvi viens pats vējā, bez domām, bez trokšņa. Ir iemīlēts viss, kas tu esi, kas tu iespēji būt šajā robežu pilnajā pasaulē, mazajā, paša radītajā zemē, un tas viss ir atlaists un atstāts tur, atpakaļ. Tu stāvi punktā, kur tev nekā nav un viss tev ir – vienlaikus.

Ko darīsi tālāk? Cik ilgi stāvēsi? Arī šis mirklis jau ir izdzīvots – mirklis pirms...

Es lecu. Nezinot neko, kas tālāk. Lēciens tukšumā, klusumā... Uz augšu.

"Klusētājs". **Kristīne Muciniece**

Daudzi uzdod jautājumu, cik ilgi būs šis haoss.

Visam savs laiks. Laiks laikā. Mēs vēl neesam nostiprinājuši un apzinājušies savas vērtības. Kad beigsies šķirošana, beigsies arī haoss. Tik vienkārši.

Ar katru dienu mēs esam tuvāk paši sev. Ir jāsaprot, ka mēs esam tādā periodā, kad pāreja notiek soli pa solim. Caur nozīmīgiem datumiem un enerģiju svārstībām, un to ienestajām emocionālajām, mentālajām un fiziskajām izpausmēm. Nebūs tā, ka – klik! – un vienā brīdī visa pasaule un Tu līdz ar to pārmainīsies. Šis ir pārmaiņu un piedzimšanas laiks.

Ikviens no cipariem un posmiem veido kopējo gājumu. Kāds notikums, rīcība vai lēmums, kas atnāk šajos ciparos, iegriež ratu. Notikums, kurā Tu sākotnēji neesi iesaistīts, vienā brīdī atnāk arī līdz Tavam durvju sliekšnim.

Šajā izaicinājumā pilnajā laikā mums ir jāpalīdz cits citam kļūt spēcīgākiem, bet to Tu vari izdarīt tikai tad, ja pats sajūti savu iekšējo centru, savu balstu, ja esi kodolā un ticībā.

Rāmums nav rātums un paklausība. Rāmums savā centrā. Esi stabils savā būtībā.

**Indu Puri** 🙌

## Paslēpes.

Cik daudz ir neizteiktu vārdu,  
Cik daudz ir neizsāpētu sāpju, neizraudātu asaru.  
Cik daudz ir aizturētu un neizpaustu emociju.  
Cik daudz ir neizrādītu sajūtu.  
Cik daudz ir visa kā sevī noslēpts, apspiests, noliegts, aizturēts.  
Cik daudz ir visa kā atlikts uz kaut kad vēlāk.  
Cik daudz ir sev liegts un uz sevi taupīts.  
Cik daudz ir sev atņemts un neiedots.  
Kāpēc?  
Tāpēc, ka ir kauns. Tāpēc, ka pietrūkst drosmes un ticības.  
Tāpēc, ka ir BAIL.  
Bail, ka sāpēs, atraidīs, nesapratīs,  
Nosodīs un izsmies,  
Pārmetīs un izmantos.  
Pazaudēs un atņems.  
Bet mēs katrs par kaut ko sapņojam, kaut ko domājam, vēlamies, uz kaut ko tiecamies.  
Bet daudzi aiz šīm bailēm slēpjas. Slēpjas, jo ir vieglāk būt noslēgtam. Paslēpties no pasaules, no sevis. Ierauties savā mazajā pasaulītē un izlikties, ka viss ir labi. Jo labāk taču ir neko nejūt, neredzēt, nedzirdēt, nesaprast. Jo tad nesāp. Un jā, tā ir droši.  
Tikai ir viens bet...  
Ja nejūti sāpes, nejūti arī mīlestību. Ja neko nejūti, neesi dzīvs. Tevī iekšā viss ir ciets, auksts un nedzīvs.  
Tu vienkārši eksistē.  
Bet cik ilgi? Cik ilgi Tu ignorēsi sevi? Cik ilgi slēpsies no sevis? Cik ilgi izliksies un melosi sev, ka viss ir kārtībā, ja iekšēji zini, ka tā nav? Un Tu jau zini, kas ir jādara, bet tas taču ir tik grūti, jo ir jāuzņemas atbildība, jāatzīst sevi, jāatver sava sirds. Ir ļoti grūti, kad ir jāieskatās savām bailēm un sāpēm acīs. Atkal no jauna tās jāizdzīvo. Bet cita ceļa nav, ja gribi būt pa īstam dzīvs. Būt laimīgs.  
Neviens jau nav teicis, ka būs viegli. Bet izvēle ir tavās rokās, kā gribi dzīvot, kāds būt.  
Dzīve ir tik īsa. Šodien esi, rīt vari nebūt.  
Atļauj sev būt. Atļauj sev izteikt, izpaust, darīt visu, ko vēlies. Atļauj sev vairāk!  
Ko tu izvēlies, mīļais Cilvēk, mīļā sirds?

20.11.2021.

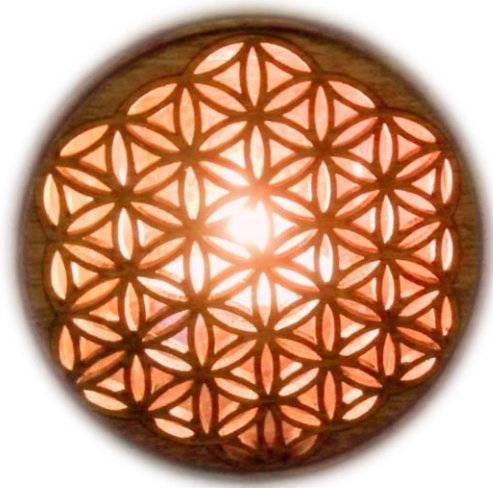
**Vineta Daukša**



## Rīts

Šorīt manī piedzima prieks,  
Cēlās no dziļumiem  
Augšup uz Sauli...  
Viļņojās krūtīs  
Līdz debesīs kāpa,  
Reizē ar putniem tas virmoja gaisā.  
Stāstīju viņam,  
Ka ir taču krīze;  
Gaudos par gāzes un benzīna cenām.  
Bet prieks uzsāka deju  
Ar ceļmalas bērzu,  
Sacēla čaboņu pērnajās lapās.  
Apsaucu viņu;  
Tak cilvēki slimo!  
Sāp viņiem dikti  
Un negrib tie ciest!  
Prieks sāka elpot,  
Tā dziļi un tīri,  
Līdz gaisu dzidrumam,  
Kas aptver visu.  
Ieplūda dzīvība  
Klusumā svētā;  
Nu elpo mūžība  
Kopā ar prieku.

**Līga Kolneja 2021.02.11.**



Tumsā vienmēr ir gaismas zibšņi un gaismā vienmēr ir tumsas ēnas. Tumsā mācās iepazīt gaismu un gaismā mācās iepazīt tumsu. Divas pasaules saskaras un savienojas veidojot krēslas joslu, kas tās satur kā līme. Varētu šķist, ka ir grūti būt tumsā. Un varētu šķist, ka ir grūti būt gaismā. Tomēr visgrūtāk ir būt tur - krēslas joslā, jo esot tur nav skaidrs vai esi gaisma vai esi tumsa un vai vispār esi. Un tur slēpjas vislielākais joks un ilūzija - būt krēslā nozīmē būt gan tumsai, gan gaismai. Būt krēslā nozīmē būt visam un jebkam. Būt pilnīgi brīvam un neierobežotam. Būt krēslā nozīmē aizvērt acis un atvērt sirdi, un atļaut sajūtām un intuīcijai sevi vest un vadīt. Būt krēslā nozīmē būt līdzsvarā un pašam kļūt par līdzsvaru. Būt krēslā nozīmē augstāko pilotāžu - pašam radīt sevi, savu ceļu, savu pasauli par izejvielām izmantojot gan tumsu, gan gaismu. Un te nu mēs esam ar vislielāko brīvību, ar visplašākajā iespējām. Vai esi gatavs radīt sevi un pasauli pats?

**Madara**



**leelpo sevī prieku...**

leelpo sevī prieku...

Izelpo neticību,  
Katra diena ir tava,  
Neiznieko to lieki.  
leelpo sevī laimi...  
Izelpo nedrošību,  
Katrs brīdis ir vērtīgs,  
Radi ar pateicību.  
leelpo sevī drosmi...  
Izelpo grūtsirdību,  
Ikkatrs vērtība esam,  
Pieņem to un dzīvo.

• **Zanda IvaNova ( Vītola ) •**



Tik priekpilni... ❄️

Tik balti... ❄️

Un tik viegli... ⚙️

Ir būt laimīgam par mazu saulespuķu sēklu,  
par piesnigušu pagalmu un sētu, par baltu,  
neiemītu taku, par egles lielo stāvu un ledus  
trauslo kārtu, par pasauli, kas mīlestībā IR! ❄️



Tik viegli pateicībā būt par VISU! 🙏❤️

Kad balta pasaule visapkārt...tik viegli baltās  
domās būt, tik viegli baltus vārdus sacīt...

Tik laimīgi ir mīlestībā būt un baltu pasauli tad  
radīt! 💎❤️

**/Sarmīte Eiduka./**

Mīļie, lai BALT! ❄️🌲

Lai MIERPILNI! 😊🌲

Lai MĪLESTĪBĀ ir šis laiks! ❤️🌲



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**