

# SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 65.

2022. gada maijs

IR LAIKS PASKATĪTIES APKĀRT, IERAUDZĪT UN PIEŅEMT ESOŠO, NOTIEKOŠO, BRŪKOŠO...

Rīts

Uz sliekšņa rīts kā tikko modies bērns  
ar maigu gaismu dzidrām acīm raugās.

Tu pumpuros un putnos dzirdi - nāc -  
plūst balta Svētība še pilniem malkiem  
un Cerība kā jauna zāle dīgst!

Sarma Upesleja



Vienmēr atvēli laiku savam klusumam

Kad tevī neviens nerunā  
Acis lūkojas debesīs un sirds priecājas...

Par ko?

Par to, ka tu esi, par to, ka jūti...

Par to, ka tavas Debesis Dieva klusumu tver

Un sevī vairs neko nesver...

Klusumā Eņģeļu pieskārienu mani...

Un ko gan vēl...

Sarmīte Šmite

Kad tev vairs nav svarīgi, tad var  
notikt labākais....

Tu vienkārši zini, kā gribi justies.

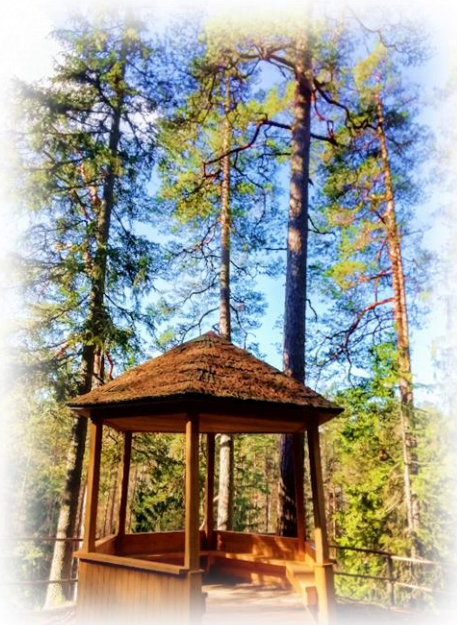
Kā tieši tas notiek - nav svarīgi. Dzīve noteikti

zina, kā tev to sagādāt. To sajūtu.

Tikai netraucē. Esi mierīgs un kluss.

Dzīve noteikti zina...❤️

Marika Višņevska





## KĀDU RĪTU... ♥

Kādu RĪTU Tu SAPRATĪSI,  
CEĻŠ ved uz PRIEKŠU.  
MAINĀS cilvēki,  
DOMAS, jūtas un SAPŅI.  
CEĻŠ turpinās,  
Ved CAURI TUMSAI,  
Iemāna MIGLĀ,  
Līdz izved GAISMĀ,  
Kur VISS kādreiz SĀKĀS.  
Un BŪS... CITI sapņi,  
JŪTAS un CILVĒKI,  
...cits RĪTS,  
Kad TU sapratīsi,  
...CEĻŠ ved UZ AUGŠU.

• Zanda IvaNova ( Vītola ) •

P.S. PAMANI... PAMANI LAICĪGI, KA  
TU ESI MAINĪJIES... ATLAID VISU, KAS TEV  
VAIRS NEDER, KAS KĻUVIS PAR MAZU,  
PAR ŠAURU, PAR GRŪTU, PAR SMAGU...

BŪT VIEGLUMĀ, TĀ NAV BĒGŠANA  
NO ATBILDĪBAS VAI SMAGA DARBA...

BŪT VIEGLUMĀ, TAS NOZĪMĒ  
ATBRĪVOŠANOS NO LIEKĀ, IZDZĪVOTĀ UN  
TRAUCĒJOŠĀ SEVĪ, KAS NEĻAUJ BŪT  
LĪDZSVARĀ UN SASKAŅĀ AR SAVU  
DZIĻĀKO, BET REIZĒM VĒL NEAPJAUSTO,  
BŪTĪBU...



Viena no egoisma izpausmēm ir nelūgta un uzbāzīga vēlme pamācīt, palīdzēt un iejaukties to cilvēku dzīvē, kuri to nav jautājuši. Labdarība, kas dzimusi egoistiskā prātā, nevis sirdī, ir atklāta vardarbība pret tiem, kuri to nav lūguši. Visgrūtāk ir tikt galā ar savu dzīvi, palīdzēt sev pārvarēt savas bailes, kompleksus un izlabot savas kļūdas, jo vispirms ir jāiemācās ielūkoties iekšpus un iepazīt visas savas esības šķautnes, tajā skaitā tās, kuras labprātāk slēpjam ne tikai no citiem, bet arī no sevis paša. Kad cilvēks netiek galā ar savu dzīvi, nav spējīgs izmainīt savus netikumus un nav iemantojis iekšēju mieru, viņš kļūst par varmāku citiem, cenšoties pamācīt, kritizēt, ieteikt un visādi citādi izmainīt citus arī situācijās, kad viņam to neviens nav prasījis. Formula ir pavisam vienkārša - izglāb sevi, pirms glābt citus. Vislabākā palīdzība pasaulei ir pēc iespējas mazāk to aiztikt ar savu viedokli un skatījumu, kā to glābt un kā tai palīdzēt. Globālie notikumi pierāda, kas notiek, kad garā vāji cilvēki cenšas diktēt noteikumus, kā mums visiem jādzīvo. Mēs varam būt par atbalstu tikai ar savu paša piemēru, kā tas ir būt iekšējā mierā, līdzsvarā un harmonijā, pieņemot visu un visus, nevis ar tukšvārdību un uzbāzību, kas noved tikai pie konfliktiem un nesaskaņām. Pasaulei vajadzīga pieņemšana, nevis mainīšana.

**Kaspars Zlidnis**



**A**izmirstiet visus tos, kuri jums teica...

tas ir pareizi un tas nav pareizi. Dzīve ir... neparedzama un tas, kas ir pareizi... šodien, var būt nepareizi... rītdien, nepareizs... šajā mirklī, var kļūt pareizs... nākamajā mirklī. Dzīvi nevar... salikt pa plauktiņiem un tu nevari aplīmēt to ar etiķetēm... pareizi un nepareizi. Dzīve, tā nav... aptieka, kur katra pudelīte, kastīte un tūbiņa ir... parakstīta. Dzīve, tas ir... noslēpums, vienā mirklī... kaut kas der un tas ir pareizi, bet nākamajā mirklī... tik daudz ūdens aiztecējis, ka tas vairs... neder, tas vairs... nav pareizi. Dzīvojiet... pēc sajūtām, nevis pēc... pareizi vai nepareizi!!! ❤️

**Inguna Segliņa**



**I**r tā kā ir

Kad klusiņām sēdi un vēro  
Ir tas ko tu redzi  
Ir tas ko tu dzirdi  
Savu elpu  
Savus sirdspukstus  
Ir ikdienas darbi  
Un tur nevajag pievienot politiku  
Lai tos paveiktu labi  
Tur nevajag pievienot ziņu raidījumus  
Un sociālo tīklu mudžekli  
Tie visi ir tikai viedokļi  
Kas vilina arī tevi  
Iesaistīties  
Vērtēt un nostāties  
Kādā no pusēm  
Piekrist vai iebilst  
Būt domu karā  
Ir tas kas ir  
Tas ko tu vari darīt  
Šodien un tepat  
Vislabākajā veidā  
Klusā mierā  
Ir brīnišķīga diena  
Un lai tā paliek 🌸

**Marika Višņevska**

**I**r laiks

**Š**is ir laiks, kad ir svarīgi nepavilkties

uz visu apkārt notiekošo.

Laiks neizdarīt pārargus secinājumus.

Laiks patiesi mīlēt un novērtēt tos, kas ir līdzās, ar ko Tu ej kopā šo ceļu.

Laiks neļauties maldiem un nepieņemt neapdomīgus lēmumus.

Nosargāt savu radošumu, sevi un mīļos.

Nepazust straujajā dzīves ratā, kurš uzņem prātam neaptveramus apgriezienus.

Neielaist tumsu sevī.

Pasaule mainās un viss atkarīgs no tā, vai spēsim mēs pieņemt jaunu, pavisam citu realitāti.

Ir laiks paskatīties apkārt, ieraudzīt un pieņemt esošo, notiekošo, brūkošo...

Ir laiks ieraudzīt un novērtēt visu labo. Labā ir vairāk, ļaunums vienkārši ir skaļš un uzbāzīgs, ļaunums kā mantru skaita vienu un to pašu, tikai nomainot vārdus uz modernākiem, neizprotamākiem, lai eskalētu mūsu emocijas. Ir svarīgi noturēties labā pusē.

**Līga Slišāne**

## Atvērties sevis pieņemšanai

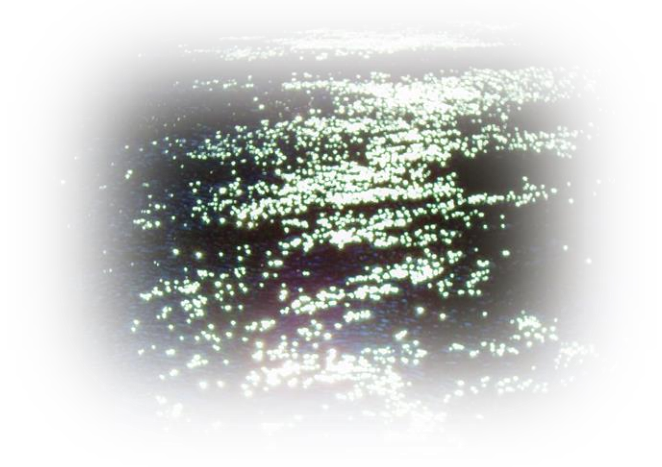
Jo vairāk spējam saskatīt labo citos cilvēkos, jo pilnīgāk esam atvērušies sevis paša pieņemšanai.

Līdz ar to varam arvien objektīvāk ieraudzīt savas pozitīvās īpašības un ar izpratni pieņemt to, kas vēl ir sevī jāmaina un jāpilhveido.

Tā soli pa solim esam tuvāk patiesībai.

Tas ir sevis izziņas Ceļš, kurā galvenie instrumenti ir piedodu, pieņemu, pateicos.

**Maija Kadiķe**



Svētdiena, 24. aprīlis.

Tā notiek: reizēm tu pavisam skaidri ieraugi ko tādu, kas patiesībā VISU LAIKU bijis acu priekšā, bet neredzams. Nez kāpēc NEREDZAMS, jā.

Un nu pēkšņi tas notiek: atklājas redzēšanai un sajušanai tas, kas NEMAZ NEBIJA nekur paslēpts un nebija NEREDZAMS. Vēl vairāk! – kas bija NE TIKAI REDZAMS, bet ARĪ JŪTAMS.

Dīvaini, vai ne? Itin kā TU JOPROJĀM ESI TU, bet tajā pašā laikā caur šo mirkli mazliet kļuvis CITS cilvēks – ar citu redzējumu.

Nākas šo to sevī mācīties no jauna. Iepazīt no jauna. Jo stāvēšana (dzīvības laikā) kopš šī brīža notiek mazliet savādākā apgaismojumā.

Dažs pašlaik drīkst domāt citādi. Dažs, šo izlasot, drīkst sevī spriest: ak, ko tur daudz brīnīties, viss taču ir plūsma, viss nāk, iet, zūd, rodas un izmainās.

Jā, viss IR plūsma.

Jā, plūsma mūs maina gan fiziskajā veidolā, gan garīgajā skaistumā (garīgums, ja tas cilvēkā iekopts, vienmēr ir skaists!) Taču šādai – pēkšņai, negaidītai redzēšanai un sajušanai, kad ilgu laiku, ESOT TURPAT, tajos pašos apstākļos un tajos pašos cilvēkos, NEBIJA NE JAUSMAS, ka... Šādi mirkli izliek mazliet citādas ceļazīmes. Un izmazgā acis to saskatīšanai. Saskatīšanai, ka var ARĪ SAVĀDĀK. Ka IESPĒJAMS ar citādu vērtību palūkoties ļoti ierastajā. Un ieraudzīt ko skaistu. Manuprāt, šādai pēkšņai atjautai un redzēšanai

palīgā nākusi NE TIKAI PLŪSMA. Nākusi PAŠA SIRDS. Kāds mazs sirds viesulītis, kāda maza sirds vētriņa vai tieši pretēji – vētras nomierināšanās. Kāda zibeņu diena, pēc kuras pamale ieguvusi citu skaidrību.

Saka: nokrita kā zvīņas no acīm.

Dīvains sakāmais, vai ne? Taču ikkatram latvietim labi izprotams. Tad jau laikam jāpieņem: šādas situācijas (kad PĒKŠŅI atklājas kas tāds, kas tev jau piederējis, bet bijis ne pamanīts, ne novērtēts) nemaz nav tik retas!...

Labu dienu! Tādu: atrodot laiku mazliet paprātot. Par pavisam parastām lietām. Piemēram? Lūdzu, lai būtu! Piemēram, kāpēc tu labi jūties kādu vienu cilvēku tuvumā, bet ne visai labi, esot kopā ar dažiem citiem? Varbūt vaina nav viņos, bet ir TEVĪ? Varbūt atbildes MEKLĒJAMAS TEVĪ PAŠĀ? Varbūt tev “zvīņas pār acīm”?

Šodien par to padomāsim. Par ATTĀLUMIEM starp tepatesošajiem. Par TUVUMU starp tevi un tālumā mītošiem. Par to, cik mēs skaisti, līksmi, sāpīgi, nopietni, draiski, dodoši, ņemoši, pēdas atstājot (un neatstājot gluži neko) ejam cauri CITS CITA LIKTENIEM.

Vai caur attālumu var noglāstīt, palīdzēt, būt tuvu? Vai tuvums var būt tikai ar to, kas acu priekšā?

Lai diena ar jautājuma zīmēm, atbildes saņemot mākoņu skrejā, vēja pieskārienā vaigam, kāda dzeltena vai raiba taureņa pamanījumā un arī (vispirms!) pašā tuvākajā vērtību krātuvē – SAVĀ SIRDĪ.

**Maija Laukmane**



*Maija mēneša Maijas avīzītes sveiciens*

*visām mana vārda māsām – Maijām!*



Sūti 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](https://www.facebook.com)

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