

# SIRDSPRIEKŠ

*Maijas avizīte*

*Nr. 79.*

*2023. gada jūlijs*

**ATCERIES AR KĀDU NODOMU TU KO PABEIDZ UN UZSĀC UN TEV IZDOSIES!**

*Saulēs* gaisma

Uguns liesma  
Attīra un izgaismo

Jūras viļņi  
Lietus lāses  
Lai mūs apņem noskalo

Vēja šalkas  
Vēja brāzmas  
Visu lieko aizpūš projām

Zemes māte  
Dabas māte  
Dod mums spēku atjauno

Tagad tīra  
Tagad jauna  
Telpa mums un sākotne

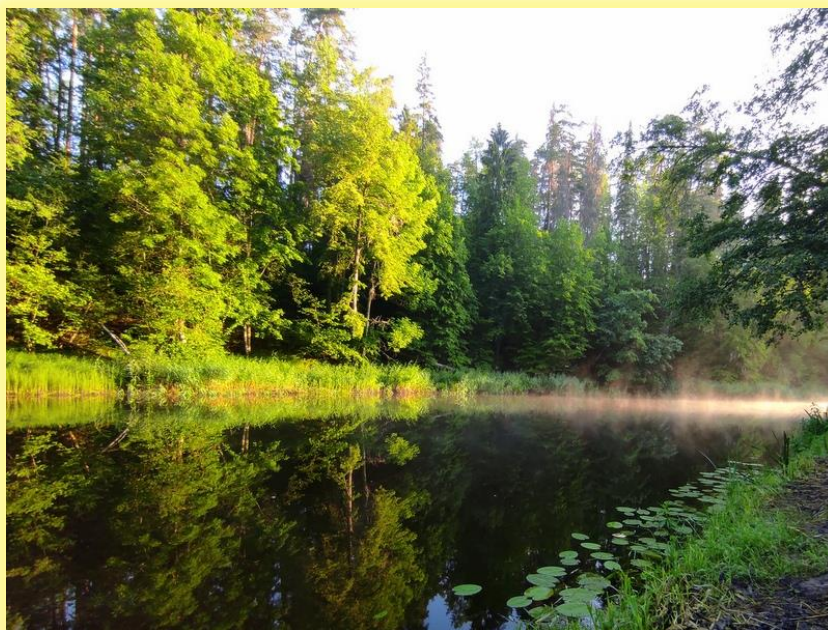
Tagad viegli  
Tagad līksmi  
Ejam dienu ritumā

**Marika Višņevska**

*Jūlijs*

ir restarta mēnesis. Kas ir tas, ko Tu atstāsi pagātnei, kas ir tas, ko Tu ņemsi līdzi, un kas ir tas, uz ko Tu tieksies. Lielisks mēnesis, lai atjaunotu sevi gan fiziski, gan emocionāli, gan garīgi. Atceries, ar kādu Nodomu Tu ko pabeidz un uzsāc, un Tev izdosies!

**Indu Puri**





## *Paskaidrot* kādam, kurš

neinteresējas par garīgo pašizaugsmi, ka dzīve neaprobežojas tikai ar materiālo sevis uztveri, un kāpēc tas ir tik vērtīgi un svarīgi ielūkoties iekšpus, ir tikpat grūti, kā narkomānam censties paskaidrot, ka kārtējā narkotiku deva viņu nogalina. Skaļi vārdi, bet atliek paskatīties uz sevi, lai atklātu, ka mums katram ir savas vājības un atkarības, kas agri vai vēlu noved pie viena vai otra daktera vai psihologa.

Dzīve bezrūpībā un vieglprātībā ir viegla un baudpilna tikai līdz brīdim, kad tā kļūst nepanesami smaga, pārdzīvojumu, fizisku un mentālu slimību, ciešanu un sāpju pilna. Iekšējā izaugsme ir saistīta ar acīm neredzamu un nesataustāmu, bet ļoti īstu un reālu spēku - gara spēku, kas palīdz izturēt jebkuras dzīves grūtības un sarežģījumus, nesalūzot un nepadodoties depresīvām un pašnāvnieciskām emocijām un domām. Darbs ar sevi ir pats grūtākais, bet vēlāk darba augļi ir paši gardākie, bet cilvēkiem pārsvarā patīk garšīgi ēst bez darba, piepūles un ziedošanās, tāpēc arī dzīve vienā mirklī var kļūt nepanesami grūta. Visi ikdienas darbi paredz noteiktas atpūtas stundas, brīvdienas, atvaļinājumus, bezdarbnieku laiku un pensiju, taču garīgais darbs nebeidzas nekad. Tas ir mūžīgs.

**Kaspars Zlidnis**

## *Soli* pa solītim,

Mežā manas kājas aizdip.  
Kādas maģiskas skaņas,  
Mani vilina aizvien dziļāk un dziļāk doties...

Apsēžos es mīkstās sūnās,  
Bērzam plecu pieglaudusi...  
Dzirdu, cik liegi skan vijoles spēle.

Apsēžos es mīkstās sūnās,  
Eglei galvu pieglaudusi...  
Dzirdu, cik spēcīgi Ņitāra dzied.

Apsēžos es mīkstās sūnās,  
Priedei galvu pieglaudusi,  
Ļaujtos bungu pieskārienam.

Apsēžos es mīkstās sūnās,  
Kļavai galvu pieglaudusi,  
Dzirdu klavieres tik daudzveidīgi dziedam.

Kā visbrīnumainākā koncertā esmu,  
Un izbaudu to,  
Līdz vissīkākai mielei.

Tā varētu sēdēt un sēdēt,  
Bet laiks man uz mājām  
Šo lielo burvību nest.

**(Mazā raganiņa)**





Trešdiena, 14. jūnijs.

**Reizēm** uzrodas negaidīts brīdis,

kas visu sagriež kājām gaisā. Taču sagriež NEVIS HAOSĀ, bet gluži pretēji. BEIDZOT notiek TĀDA “kājām gaisā” pozīcija, kas veic ko pavisam citu – NOSTĀDA UZ KĀJĀM. Dod līdzsvaru. Un sirds klusiņām izčukst: pasaulīt baltā, kā gan es vispār varēju dzīvot tā, kā dzīvoju līdz šim!...

Jā, negaidīts brīdis dažkārt to labi prot: šo to sakārtot pareizos mērogos. Atklāsmēs, kas līdz tam nebija atrodamas. Tās TEVĪ BIJA, taču ieslēptas TEVIS PAŠAS DZIĻOS DZIĻUMOS. Dīvaini, vai ne? Bet dzīve tādu mirkļu pilnum pilna. TĀDU, kas ATVER ACIS. Kad TU BEIDZOT APTVER: hei, MANĪ PAŠĀ, izrādās, dzīvo ARĪ CITA IESPĒJA, ne tikai tā, kuras tuvumā esmu noenkurojusies un TĀ APĶEPUSI AR PIERADUMU, ka pat nejūtu, kā enkura ķēde norotājusi sevi ar vienvēidības aļģītēm.

Bet nu tas notiek. Nu TU JŪTI. Nu mirklis TEVI IR IZPURINĀJIS. Un Tu caur spridzīgām VARĒŠANAS ŠĻAKATĀM uzšaujies devītajā vilnī.

Augstumā nesošā vilnī, taču AR PAMATU ZEM KĀJĀM. Neiespējami? Tomēr iespējami. Mirkli un notikumi virknējas pilnīgi citā vērtību krellītē. Citā skaistumā.

Cik dīvaini, vai ne? Dīvaina sajūta, kad esi itin kā IZMESTS NO LAIVAS, taču patiesībā viss ir tieši pretēji: BEIDZOT (beidzot!) ir atrasta GAN ĪSTĀ LAIVA, gan irkli. Iekšējais plašums.

Nē, nekas ĀRĒJI PAMANĀMS nenotiek. Neseko ne priekšnesumi ar virvju deļotājiem, ne piruešu meistariem. Taču ir noticis vēl kas DAUDZ VAIRĀK: esi atklājusi sevī jaunus tiltus, līdz tam nezināmus avotus un CITU PIEREDZI, kas (vairs) nav pieneņu pūka.

Labu dienu! Lai tāda: ar pašas brīvu izvēli – turpināt dzīvot ierastajā “kā ir, tā ir” un tīstīties apnikuma pieelpotajā deķītī, vai arī UZDROŠINĀTIES SAŠŪPOT LAIVU, kas jau ar sūci.

Atvadies no tās un sagriež šo to savā dzīvē KĀJĀM GAISĀ, lai beidzot nostātos PAREIZĀ POZĪCIJĀ. Gaitā uz priekšu.

**Maija Laukmane**

**Izjust**, izdzīvot. Izsmaržot. Sajust

sevī. Rīta ausmu. Un vakara krēslu. Nakts zvaigžņu miriādes. Sevī. Laika VIDŪ...

Pasaules vidū. Kur top Gaisma un Tumsa. No NEKĀ. No nopūtas vienas. No pieskāriena viegla. Tai vietai, kuru par dvēseli cilvēki sauc. Tajā abas vienā pārtop. Mīlestība un naidis. Rīts un vakars. Klusums un izrunāts vārds.

Izplaukt. Izlapot. Pret Sauli tiekties. Pasaules VIDŪ. Sevis vidū. Katra mīlošā SIRDS šo pasauli dara vēl skaistāku, patiesāku, drošāku, veselāku. Pilnīgāku. Jaunāku. Daiļāku. Dievišķāku.

LAIKAM jau laika nav, tas mūžīgi lāso no vienām acīm uz otrām, trešām, tūkstošām. Saulei austot. Rīta rasai zaigojot. Putnam lidojot.

Tik, tak. Tik, tak. Tik, tak. No liepu lapām medus izlāso...

**Ieva Trimalniece**



**Es** vēlos klusumā pabūt,

Un izjust kā klusums skan,  
Kādā valodā tas runā,  
Ko stāsta un vēlas tas pateikt man.

Man uz brīdi, brītiņu,  
Jāpabūt klusumā,  
Tikai ar sevi vien...  
Tikai ar sevi, ar sevi vien.

Tad, kad īstā doma sameklēs mani,  
Vai es viņu...  
Tad es atkal iešu pie jums,  
Tikai uzgaidiet, uzgaidiet mirkli.

**(Mazā raganiņa)**



**EJ SAULEI LĪDZI... ♥**

*Kristāldzidrs,* maigs, gaisīgs  
mirdzums ienāk dienā, ienesot vieglu enerģiju  
domās, un Sirdī liegi paver durvis uz vēl  
plašāku Mīlestības telpu...

Dieva elpa ir katrā Saules apmirdzētā  
rasas lāsē, zieda neatkārtojamajā formā un  
putnu dziedinošajā vīterošanā...

Dieva elpa ir Tevī un manī...

Pilnība visaptveroši sevi piesaka katrā  
ieelpā un izelpā, kas dod dzīvībai spēku ieiet  
nākamajā mirklī jau ar lielāku apzinātību un  
atbildības sajūtu par to, ko Tu no sevis dāvāsi  
pasaulei...

Lūkojies pasaulē ar smaidu un tā Tev  
atbildēs ar brīnumainām dāvanām no  
bezgalīgās Visuma telpas iespēju krātuvēm...

Ej dienā ar redzīgām acīm, atvērtu Sirdi un  
sajūti savu veselumu...

Ej Saulei līdzi, satver plaukstās silto  
mirdzumu un celies augstu, vēl augstāk, lai  
starotu...

• **Zanda IvaNova ( Vītola )** •



*Mazliet* smaržo pēc siena

Vēl viena mierpilna diena  
Vēl viena maza laime  
Kopā ar bišu saimi

Vēl viena diena  
Kopā ar putnu kori  
Ar upes līci  
Un mākoņu gubām

Vēl viena diena  
Pērkonu gaidot  
Un ābolu ražu  
Vēl viena diena bez bažu

Ar vēja pūsmām  
Un kaimiņu kaķi  
Ar stārķi kas soļo pa ceļu  
Tieši gar tavām mājām

Vēl viena laimes pilna diena  
Vēl viena vasara zaļa  
Vēl viena maza dzīve  
Pie sevis klusi smaidot ♥

**Marika Višņevska**



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/laismasmaija)  
<https://t.me/laismasmaija>

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