

SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 92.

2024. gada augusts

IERAUDZĪT SAVU ATSPULGU DABĀ, IERAUDZĪT SEVI AVOTĀ DZIDRĀ

AR VIEGLUMU... ❀

Ar vieglumu sevī būt,
sirsnību nepazaudēt,
samīlot katru ziedu,
viegli to noglāstot...

Ar vieglumu otru skart,
domās apskaujot cieši,
sirdī atrodot vietu,
maigi to lolojot...

Ar vieglumu dzīvē iet,
Gaismu turot plaukstā,
sirds siltumu dāvāt
kā saulei starojot...

• Zanda IvaNova (Vītola) •



Atbrīve, vieglums,
drosme, paļāvība, prieks...
Ļauj vieglumam iemānot tavās sajūtās...
Esi vēriņš un uztverošs...
Ieraugi skaisto sevī, citos un pasaulē...
Radi, vairo prieku, Gaismu un mīlestību...
Tad katra diena būs vērtīga,
sirds telpa kļūs plaša un atvērta...
Tad miers un vieglums iemājos tevī...
Esam... ♥

Ieraudzīt savu atspulgu dabā,

ieraudzīt sevi Avotā dzidrā, ieraudzīt sevi un
iemīlēt ļoti, tā lai vairs negribas citus mocīt...
To novēlu sev un jums visiem! Bet varbūt ne
mocīt, drīzāk lai negribas citus mācīt???
Ieraudzīt Avotu otrā un saudzēt tā tīrību un
īstumu! Saudzēt dzīvību pietātē un cieņā, jo
dienas, jo aktuālāk.

Kolneja Līga





TIEKTIES!



Vai tu tiecies pēc savas dzīves

radīšanas? Vai tomēr gaidi kādu, kas pateiks kurā virzienā iet, kāpt, rakt... kādu, kas paņems aiz rokas un izvilks ārā no nu jau sasmirdušās, bet drošās migas... kādu kas izglābs... uzburs... visu pateiks priekšā...

Kur ir tavs RADĪTĀJS tevī? Esi! Tiecies RADĪT savu dzīvi!

Tas nekas, ka uzreiz neizdodas, klūpi, vilies, apdedzinies... TIECIES RADĪT kā šobrīd māki/sanāk!

Nav vairs laika sēdēt uz vietas!

Kaut nogulies vēlamā virzienā!!! Kaut! Bet tiecies!!!

Lai top, Radītāj! Nedomā, ko citi padomās...

Mierā! ∞

Zane Jurkāne



Vai dzīvei vajag instrukciju? Vai

tāda ir kokiem un zvēriem mežā? Kur cilvēkam bailes ļauties dzīvei bez instrukcijas un izglītības standartiem? Vai nezticamies sev un dabas/ķermeņa inteliģencei?

Tars Ramats

Mēs mēdzam sēdēt uzgaidāmajā

telpā... visur... Gan garu garās ārstu rindās, gan paši savējās. Un bērnu... Mēs mēdzam gaidīt zvanus, tikšanos, kas nekad nepienāk. Kādu dienu uz sekundes simtdaļu Tev izskries caur kauliem izpratne, ka vienīgais, ko Tu nevari menedžēt - ir laiks... Visu pārējo Tu vari - paņemt, iedot, pieskarties, just, runāt, domāt, redzēt...

Kā Tu rīkotos attiecībā uz vēlmēm, gaidīšanu, satikšanos un sarunām, ja Tu zinātu, ka Tevis izdomātais nav reāls?

Un paradoksāli patiesi - tā IR!

Ļaut ziedam izziedēt...

Ļaut tomātam nogatavoties...

Ļaut bērnam izaugt pašam... Reālais ir Tavu acu priekšā... nekā cita nav...

Tāpēc, ja Tu jau sen domā par kādu, piezvani, ierunā ziņu, uzraksti. Nedomā ko teikt, tas ir gaidīšanas grāvis. Vienkārši izdari to, ko vēlies! Ja Tu jau sen gribi piedot, izdari to tagad! Ja Tu jau sen gribi mīlēt sevi, kļūsti laipns pret sevi tagad... Ja Tu vēlies, lai mīl Tevi, kļūsti par mīlestību tagad!

Tev nav jāgatavojas, tam, lai būtu.

Tu jau ESI!

Linda Vītoļņa



Viņa ir vētra un reizē miers

Spirgta kā mētra un maiga kā piens

Viņa dienās smejas un naktīs raud

Un viņai ir zirgs, kurš naktī dzied

Stipra kā kafija, droša kā lauva

Trausla kā dūjas baltākā spalva

Skarba kā viduslaiku mūris

Neizprotama kā atvērts būris

Kur visi putni ir ārā un putni ir iekšā

Kur nebeidzams ērkšķu ceļš vēl šķiet priekšā

Bet ērkšķiem cauri kā uguns mirdz roze

Tava reizē laimes un sāpju loze

Ieva Veide

Ir brīži, kad mums uznāk vēlme neko

nedarīt. Slinkums ir viens iemesls, bet šoreiz ne par to. Visbiežāk vēlme neko nedarīt rodas no pārguruma. Ja ikdienā ir par daudz pienākumu, piemēram mācāmiešiem un strādājam, strādājam un esam mammas/tēti, strādājam + lauku darbi, un ja vēl viss ir kopā... Tad būs rīts, kad ķermenis negribēs celties, bet ja to piespiedīsim, tas sāks protestēt - ar sāpēm kādā ķermeņa vietā vai slimību. Jo ilgāk neļausim sev pienākumu dēļ atpūsties, jo sliktāk jutīsies ķermenis un stresaināks būs prāts. Tāpēc atpūta un labs, vismaz 8h ilgs miegs ir labākās zāles pārguruma brīžos. Miegā atjaunojas ķermenis un nervu sistēma, tiek uzņemti spēki nākamai dienai, bet, ja ilglaicīgi neatpūšamies, sāk izzust spēka rezerves. Tāpēc, ja kādā dzīves posmā piemeklējis pārgurums, atļauj sev gulēt cik gribas un atpūsties kaut vienu dienu nedēļā, jo īpaši pie dabas.

Spēku un veselību vēlot, **Dziedniece Dace**



Ja, nonākot strupceļā, blakus neviena

nav, tātad - pienācis laiks satikties ar sevi. Tātad šī satikšanās ir Visuma atvēlēta.

No sevis ir tik izaicinoši aizbēgt, novērsties, izvairīties.

Ar citiem sajūtot diskomfortu vai nepatiku var vienkārši izbeigt komunikāciju, bet kā lai apklusina pats sevi, to savu daļu, kura nepārstāj runāt un just?

Citos ir tik viegli ieslēpties, aizklausīties un aizmaldīties, bet kā lai satiekas ar sevi nejutot vilšanos, dusmas, nepārtrauktās gaidas? Kā lai nomet visas tās ekspektācijas, ko paši sev uzliekam, un pašnosodījumu?

Kā lai atgūst mieru neklausoties sevī? Nekādi.

Ja esi palicis viens savās sajūtas, apsveicu, - Tu esi nonācis savu durvju priekšā. Ieiesi, bēgsi vai turpināsi staigāt apkārt?

Kristīne Om Shanti

Elpo...

Vienmēr atceries par elpu...
Par to, kura tevī mieru nes...
Koncentrējoties uz sevi... bez domu gaisotnes...
Pieradini sevi elpot apzināti...
Lai brīžos, kad ārpasaule liek tev satraukties...
Tu vari, dziļi sevī, ievilkt Gaismas piepildīto elpu...
Un palikt savā stabilajā esībā, jo tur ir tavs pamats...
Tur ir tavs sākums, Dieva ieelpā un izelpā...
Dzīvo ar to, lai tā ir tava ikdiena...
Lai mierpilns ir tavs skatiens...
Lai dziedinoša ir tava sajūta...
Ieelpā un izelpā...

Sarmīte Šmite





Ik reizi, kad teātra priekšdari krīt,
Mums dotās lomas, ko izstāstīt...
Vai tāpēc pēc katras izrādes beigām,
Tik lēnītēm izzūd ikdienas steiga?

Ejot pie tiem, kas skatās aiz sētas,
Kam nebija naudas pat biļetei lētai...
Dievs klusītēm teica, Es biju tur klāt,
Tieši starp Jums, kas nespēja samaksāt...

Aivis Vasiļevskis, 2024



Lai me atnāk pati

Lai me nav jāmeklē. Tā atnāk pati.

Tas notiek tad, kad uzticies sirdij, kas
arī aizved tevi uz krāšņākām pļavām, zaļākiem
mežiem un skaistākiem jūras krastiem...

Viss, kas ir ap tevi, vienkārši pats sāk
notikt, lai darītu laimīgu tieši tevi.

Tev atliek tikai visam uzticēties un
ļauties, zinot, ka tavas pļavas ir un vienmēr
būs pašas krāšņākās.

Jo tās ir tikai tavējās – tik unikālas,
vienreizējas un neparastas.

Tātad tādas, kāda ir tava dzīve.

Tad arī laime var atnākt pati.

Maija Kadiķe

Brienot bērniņas atmiņu apdvestās

takās,
Katru vasaru pāri tām zeltainas madaras līkst.
Ausis dzeltenas spīdinot, krūmājā aizvijas
zalktis,
Prasu ķēniņam - mežā šai ieiet maz drīkst?
Viņa valstībā ķērpji un sūnas zem kājām,
Stilbam pieglaužas tumši zils melleņu krūms,
Priedes par mūžību stāsta un dzimtajām
mājam,
Smaidā atplaukt liek gailenes piemiegtā acs.
Mežā šai savijas desmitiem gadskārtu stāsti.
Klusi liktenim lūdzu, lai ilgi tā turpinās.
Viss tik plūstošs tik pārejošs, izgaistošs,
mainīgs -
Priede vai es, kurš pirmais par atmiņām taps?

Aiva Bergsone

Tik labi tā

Kad tavā klusumā
Neviens neko nejautā
Viļņi aizskalo
Visus vārdus
Un putni uz spārniem
Aiznes tās domas prom
Tālu tālu
Līdz mākoņiem baltiem...
Lai tavs klusums
Ir brīvs no visa....
.....Brīvs no visa...



Marika Višņevska



Nu atdziest tas karstums ar kuru tu skrēji

Un pierimst tie vēji
Pierimst
Vēji
Kas ir tā sēkla, ko tajā burvībā sēji
Caur
saknēm,
stumbru,
galotni
No jauna atkal
Pieredzēji

Ilva Freimane, 2024

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

uz e-pastu: reinvaldemaija@gmail.com
www.draugiem.lv ; www.facebook.lv

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