

# SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr.94.

2024. gada oktobris, Mazsalaca

IK MIRKLIS IR BRĪNUMS, JO ESMU ES DZĪVS UN DZĪVA PLŪST PASAULE MANĪ...

## GAISMIŅAS



*Tik* daudz Gaismiņas un

negaismiņas mirdz visās malās, ka apžilbt var!  
Visi kaut ko gaida, stājas, lai kāds apgaismo,  
izgaismo...

Kur palikusi tava paša Gaisma???

Tā, kas cauri laiku laikiem ir un būs ar  
Tevi... tāpat kā tava negaismiņa...

Kopradi!!! Un mirdzēsi vēl spožāk!!!  
Mierā un Vieglumā!

Tavs Gaismas spektrs pievelk līdzīgu  
starojumu... Pavēro, kas šobrīd spīd tev  
apkārt... Patīk? Žilbina? Silda? Atgrūž? Slāpē?  
Pastiprina?

Nebaidies spīdēt un meklēt/iepazīt  
savu Gaismiņu!

Mirdzam kopā! Pateicībā ik vienam, kas  
ienāk manā gaismiņā... 🙏🙏🙏

Mierā! ☯️

Zane Jurkāne



*Mēs* esam kā portāls, kā dzīvs koks

ar saknēm gan zemē, gan debesīs. Katram  
kokam ir savs unikāls, neatkarojams serdes  
raksts. Mēs esam piedzimuši, lai iepazītu,  
atšifrētu un aktīvi lietotu šo mūsos ielikto  
informāciju. Tikai tam ir īstā dzīves jēga un  
tikai tā mēs esam Dieva instrumenti nevis  
primitīvi parazīti, kas tikai tērē dabas resursus  
un velti pavada šeit atvēlēto laiku. Skarbi skan,  
bet jo ātrāk to saprotam, jo papildītāka dzīve.

Kolneja Līga



## Meklēju prieka

Mozaīkas gabaliņus  
Tāpat kā zelta meklētājs  
Zeltu.

Viens iestrēdzis  
Pelēkā mākoņa blāķī  
Un gaida,  
Kad saule to izkutinās  
Krāsainā varavīksnē.

Cits paslēpies  
Puķes lapu austiņās zaļās,  
Un cer uz mirkli,  
Kad ievizēsies  
Mirdzošā rasas lāsē.

Vēl kāds  
Paslēpes spēlē  
Ar lietus lāsēm,  
Un teju teju  
Jau ieskanēsies  
Kā maiga melodija  
Vēja stabulē draiskā.

Ticu,  
Ka vajag meklēt,  
Bet gaidīt?  
Nogaidīt brīdi,  
Lai sagaidītu?

Arī to vajag.  
Un dvēsele iemirdzēsies  
Kā varavīksne  
Priekā un pateicībā.  
Ja vien tajā mirdz  
Rasas skaidrākā lāse -  
Mīlestība.

**Inta Nagla**



## Rīti krājas viens pēc otra. Ar

Saules sveicienu loga rūtīs. Ar dālijas  
pieskārienu plaukstai. Ar glāsmainu acu  
skatienu debess malai. Koku galotnēm rīta  
Saules gaismā apmirdzētām. Uz virtuves  
durvīm dejo saules zaķīši. Kafijas krūzē  
kanēlis saldi tvan. Ir saulains rīts. Viens no  
simtiem citu rītu. Kad diena vēl pošas savās  
gaitās. Un var lēnu prātu pārlūkot sapņus  
savus. Kuri ir jau piepildīti? Kuri rāmi  
šūpuļkrēslā kaķim blakus murrā? Un kuriem  
vēl nemierā spārni līdz tauriņiem lido?

Ir rīts. Rāms. Silts. Saules samīļots.

**Ieva Trimalniece**



## Man pieder jūra un saules riets,

Man pieder pļava un grieze, kas zālē,  
Man pieder gaiss ko elpoju brīvs  
Un ūdens malks, un smiltis caur pirkstiem.  
Man pieder mēness un dzirkstošais rīts,  
Un acis ar kurām brīnumus skatīt.  
Ik mirklis ir brīnums, jo esmu es dzīvs  
Un dzīva plūst pasaule manī.

**Aiva Bergsone**

*Augu* kvēpināšana šķiet kā jauna tendence, taču patiesībā šādi rituāli pastāv jau gadu tūkstošiem ilgi un tika aizsākti Ziemeļamerikas pamatiedzīvotāju vidū.

Kvēpināšana tiek veikta, lai attīrītu enerģiju sevī un sev apkārt, kā arī attīrītu gaisu un uzlabotu telpas smaržu.

Katram augam piemīt sava raksturīgā smarža un īpašības. Kad augi sadeg, telpā izplatās ne tikai dūmi un aromāts, bet arī katra auga individuālā enerģija, kas ietekmē telpu un cilvēku.

Pašgatavoti kvēpekļi iedarbojas pilnīgi citādi, kā pirktie. Ar savām rokām, savām domām un emocijām vākti augi un veidotas augu kombinācijas, siešanas laikā ieliktais nolūks tam piešķir pavisam citu enerģiju un jaudu.

Mūsu senči uzskatīja, ka svēto augu dūmi paaugstina vibrācijas un palīdz dzīvē ienest vairāk pozitīvu notikumu maģiju.

Šodien, kad mēs kvēpinām augus - spēcīgā veidā savienojamies ar saviem priekšgājējiem.

### **Daži no augiem, kurus var izmantot kvēpināšanai.**

#### **✿ Timiāns jeb mārsils**

Vissenākais zināmais augs, kas tika pielietots senajos rituālos, lai aizbiedētu ļaunos garus un attīrītu vidi. Timiāns spējot nomierināt sadusmotu Mājas gariņu.

#### **✿ Virši**

Ļoti labi attīra māju, ja viss plīst un lūst, sakrājušās negācijas un jūti, ka sastāvējies gaiss mājā.

#### **✿ Vībotne**

Viens no Latvijas "superaugiem" (vēl arī pelašķis un vērmēle).

Šie augi ir tik spēcīgi, ka jau izsenis ir mūs sargājuši - vībotnes sakni pina jostā, lai palielinātu valkātāja iekšējo spēku.

#### **✿ Ugunspuķe**

Nav svarīgi, vai tā ir ievākta ziedoša vai zaļa - tās lapas ir ļoti spēcīgas.

To atradīsi vietās, kur ir krāsmatas, vietas, kur kas dedzināts - vietās, kuras nepieciešams attīrīt.

#### **✿ Dievkociņš**

Ļoti vērtīgs augs, kas rados ar vērmeli un vībotni. Ļoti aromātisks! Dievkociņu liek arī pirts slotās un izmanto kā garšaugu. Tam ir ļoti spēcīgs biolauks.

#### **✿ Piparmētra**

Tai ir daudz dažādas šķirnes un burvīgi aromāti, kas papildinās Tavu kvēpināmo.

#### **✿ Apses lapas**

Koks, kas uzsūc, noņem nost. Ar apses lapu dedzināšanu nekavējies ilgi - tā savāks slikto un ķersies klāt arī labā savākšanai!

**FB - Augu pasaules stāsti**



### **Es Reiz Biju Koks.**

*Jā.* Man ir atmiņa par dzīvi esot Koku

kopienā. Biju/esmu daļa no tās. Reiz tā bija...

Šodien es nosēdos zem Bērza. Ar visu to, kas iekšienē notiek, parunājos ar šo kopienu. Dziļi atkal sajutu šo būšanu un teicu tiem, ka gribas ATPAKAĻ. Kaut kur atpakaļ gribas. Tajās sekundēs noritēja vesela saruna par to, kas ir šī koku kopiena, kā tas ir, kāda ir

Tā sajūta... vēstījumi izlido cauri tā, it kā nepastāvētu laiks ... (tā jau arī tas ir).

Bet uz brīdi es atkal sajutu to piederību. Ka es esmu te, maza, sīka, bet Jūs Tur un es gribu atpakaļ... tā it kā kokiem teiku: ziniet, nu nav viegli tas viss, patiešām ir auzas. Mirkļis lūzumam. Un arī mirklis jauks, jo varēju pasēdēt un parunāties. Kaut kā gribas teikt, ka jābeidz spēlēt šīs spēlītes būt cilvēkam. Tas ir kā visu laiku būt sevis mazākumā... kas nedod neko labu.

Bet, kad atceries šo būšanu kokam, viss nostājas vietās. Ne tev izskatā jābūt lielam vai kā citādi, bet tuvināties tai stiepšanās un plašuma sajūtai pretī, kā koki debesīm!

**Evija Turkupole**





## Atļauj

reiz pateikt  
Kaut vārdu šo klusu  
Pabaro sevi ar drosmi Būt Sev  
Izpērlo skaņu  
Un ļauj tai tā vaļu  
Un Saki:  
"Es Varu, ...  
Es VARU  
ES DARU  
ES  
... RADU...



Ilva Freimane, 2024

## ♥ ELPAS TELPA... ♥

• meditācija •

*Aizver* acis un ieelpo sevī  
Visuma Gaismu...  
Mirkli aizturi elpu...

Domas aprimst un pieklust...  
Sirds krūtīs mierpilni pukst...  
Mirkļi mūžībā plūst...

Izelpo elpas telpā radīto  
mierpilno sajūtu...  
Sirdsmieru dāvā pasaulei...

Tevī atveras jauna telpa,  
plaša un gaiša...  
Vieglums ieplūst sirdī...

Pateicība piepilda telpu  
ar zeltītu, siltu Gaismu...  
Vārdi kļūst lieki...

Zeme un debesis ieplūst  
tavas elpas miera telpā...  
Viss dzīvo vienā elpā...

Ticība, pateicība, mīlestība,  
miers, laime un prieks...  
Viss saplūst vienā elpā...

Plaša un dziļa kļūst  
tavas elpas telpa...  
Tu esi tīra esība Gaismā...

Viss tagad ir balts...  
Viss nu ir viens...  
Tā tevī ienāk Dievs...

• Zanda IvaNova ( Vītola ) •



*Es* raugos sajūtu spogulī, kur  
viļņojas atspulgos izjustā diena. Tur ieraugu  
sevi... ar smaidu sejā, kas mazliet izplūst  
spoguļa viļņu dejā.

Kā ezerā, kad dienā vējiņš mazus  
vilnītšus dzenā. Te raisoties no nedienas vaļā,  
te atkal iesviežot akmeni saules atspulga  
sejā...

Ar joku... Neba jau viss tik gluds uz šīs  
pasaules, tak jau vēji sajūtas dzenā...

Un ezera spogulis viļņojas.. līdz vakarā  
saulrieta atblāzmas ceļā... Mīlestība ierakstās  
ezera sejā...

Sarmīte Šmite



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

uz e-pastu: [reinvaldemaija@gmail.com](mailto:reinvaldemaija@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** - Mazsalacā