

SIRDSPRIEKŠ

Maijas avīzīte

Nr. 95.

2024. gada novembris, Mazsalaca

KAM VAJADZĒS, TAS SADZIRDĒS, KAM VAJADZĒS, TAS SAPRATĪS...

♥ VIRZĪBA... ♥

Redzamais un neredzamais...

Sajustais, bet neatrastais...
Atklātais, bet nesaprastais...

Virzība ir Ceļa būtība...
Apstāšanās un vērošana ir Ceļa daļa...
Ceļš līkumo, lokās, kļūst neredzams...

Dienu no dienas saule un mēness...
Dienu no dienas gaisma un tumsa...
Dienu no dienas laiks...

Kamēr diena naktī ieplūst,
tikmēr laika plūdums rūgtumu skalo
prom no staigātiem ceļiem, pagājībā...

Virzība atklāj to, kas neredzams...
Noticēsi, sajūtīsi, ieraudzīsi...
Paklupsi, piecelsies un tālāk dosies...

Kādu brīdi vēl paklusēsi,
bet tad savu balsi atradīsi
un Ceļu sauksi, lai neslēpjas...

Atrastais... nepazudīs...

• Zanda IvaNova (Vītola) •



DZĪVES TECĒJUMS

Katrs mēs esam, kā upe, kas iztek no avota. Avots ir sākums un pamats, ar to mēs esam saistīti mūžīgi. Vai upei ir plāns kur un kā tecēt? Vai upe iet skolā, lai sagatavotos dzīves tecējumam? Vai tai ir nepārvaramu šķēršļu savā tecējumā? Vai tā tiem gatavojās? Ikviens upe kļūst par ko lielāku, par lielāku upi, jūru vai okeānu. Tas ir neizbēgami. Arī katram cilvēkbērnam.

Tārs Ramats

Ir tikai...

Ja vairs nespēj ne paņemt, ne dot...

Ir jāatnāk rudeni pavērot.
Viņš ir starp to, kas miris un dzīvs...
Varbūt vien tā Tu vari būt brīvs?

Visuma cikli un Tavs dzimtais ciems...
Vai jūties piederīgs kādam no tiem?
Kā dzelteno lapu apsegtā zāle,
Drīkst sapņot par nākamās vasaras tālēm?

Mēs nezinām to, kas notiks rīt.
Neko nav iespējams iemācīt...
Nav nekā šajā laikā un telpā...
Tās nav. Ir tikai Mūžības elpa.

Aivis Vasiļevskis



Un kur tieši tu atrodi to Tumsu?

Vai ir kāda cita vieta, kur tā mīt, kā vien
tavas paša domas?

Kad tu kaut ko nosauc par nevēlamu,
par greizu, par sliktu - tu pats izvēlies tam
piešķirt nosaukumu - Tumsa.

Skaties - skaidrās naktīs ir tik skaisti
vērot zvaigznes.

Reizēm naktis nav skaidras.

Tomēr katru rītu atgriežas gaisma.

Tu vari to negribēt. Tu vari gribēt vairāk
tumsas. Bet tā tas nestrādā. Gaisma atgriežas
katru rītu.

Tāpat ir ar domām.

Ja vien tu pats tās tumsas domas
neturēsi ciet no visa spēka, tās reizēm atnāks
un tad aizies.

Sirds allaž atgriežas pie labā, pie gaišā.
Tikai prāts izgudro stāstus.

Tu vari palikt gaismā - neizvēloties
domāt tumsas domas.

Marika Višņevska

Kad domas priekā debesīs stīdz...

Es ceļos tām līdz...
Tāds vieglums... un smaids lūpās mirdz...
Jo priecīga mana sirds...
Šī diena kā dāvana man...
Lai dalītos dvēseles radītajā...
Roku veidotajā...
Sirds vārdos ieskautajā...
Lai ienestu dienā ko vērtīgu...
Ne tikai man pašai... es zinu saistīti esam...
Ko dodu citiem, tas ir arī man...
Kas ir man, tas ir arī citiem...
Lai Pasaule skaista top, kaut mazliet, no mana
šīs dienas prieka...

Sarmīte Šmite



Tad, kad tu pārstāsi kritizēt sevi,

nosodīt sevi, noniecināt sevi, sodīt sevi par to, ka tava dzīve nav tāda kādai tai "būtu jābūt", par to, ka tu neesi tāds, kādam tev "būtu jābūt", par to, ka tu nedari to, ko tev "vajadzētu darīt", tad tev pēkšņi kļūs pieejama visa tā enerģija, kuru līdz šim veltīji kritikai, un tu varēsi šo enerģiju ieguldīt tajā, lai būtu tāds, kā vēlies, būt, lai dzīvotu tā, kā vēlies dzīvot, lai darītu to, ko vēlies darīt.

Sevis kritizēšana, noniecināšana, nosodīšana ir ļoti egoistiska nodarbe - tu sev doto enerģiju ieguldi pasākumā, no kura nevienam (NEVIENAM) nav pilnīgi nekāda labuma - ne citiem, ne tev pašam.

Tāpēc - kā būtu, ja tu pārstātu tērēt laiku sevis nosodīšanai, paškritikai, domām par to, ka tu neesi vērts, ka neesi pietiekošs? Kā būtu, ja tu pārstātu tērēt enerģiju šīm bezjēdzīgajām aktivitātēm? Enerģiju, kas, starp citu, nav tavējā, tikai iedota tev lietošanā. Tev pat nav jādomā, kur tad to visu ieguldīt - tikko kritiku nomainīsi uz pieņemšanu, sūdzēšanos uz pateicību, tā dzīve pati parādīs to vietu, to virzienu, to jomu, kur caur tevi enerģijai plūst. Un tici man, tas būs skaisti. Būs prieks gan pašam, gan citiem. Būs jēga gan sev, gan pasaulei.

Pamēģināsi?

Ansis Jurģis Stabingis



Vai tu pazīsti savu iekšējo bērnu!

Vai tu no rītiem viņu maigi modini, lai diena būtu radoša un priecīga? Vai tu mācies no viņa skatīties uz pasauli vienkārši un pašāviņi bez kritizēšanas, salīdzināšanas un vērtēšanas? Vai tu viņu mierini, kad sirdī iezagušās skumjas? Vai tu viņu atbalsti tajos brīžos, kad tev lielajam pietrūkst īsta sirsnīga atbalsta? Vai tu viņu mierini, kad viņš ir nobijies, vai tu stāsti par sevi, pieaugušo, kā tu esi veiksmīgi pārvarējis visas grūtības un uzvarējis bailes un joprojām esi dzīvs? Vai tu viņam stāsti, kā tev sāpēja, kad citi tevi aprunāja, apmeloja, vēlēja ļaunu tajos brīžos, kad kā pieaugušais tu tagad tenko par citu cilvēku, aprunā citu viņam aiz muguras, zinot ka tā esi vardarbīgs pret tā cita cilvēka iekšējo bērnu? Vai esi lūdzis savam iekšējam bērnam piedošanu par savu muļķīgo rīcību, jo tavējais tāpat kā viņējais bērns patiesībā ir pamodies Dievs mūsos un ir pilnīgi vienots ar visiem bērniem visā pasaulē? Vai esi lūdzis piedošanu tā cilvēka iekšējam bērnam, kuru esi ar savu rīcību sāpinājis. Var jau pie paša pieaugušā neiet, pietiek, ka parunā ar viņa iekšējo bērnu, jo... Visi grēki tiks piedoti izņemot grēks pret vismazāko! Viss ir viens! Jo, kā mūsu sirdī jūtas katra iekšējais bērns, tā mūsu ķermenī jūtas Dievs un viss mūsos un ap mums! Nevajag gaidīt, ka kāds jūs izglābs vai sapratīs, vai palīdzēs, vai mīlēs, vai atbalstīs. Viss jau ir mūsos un jāsāk to lietot. Esam!

Kolneja Līga

Niknums gandrīz vienmēr ceļas

no izmisuma.

Tādēļ ir tik svarīgi dusmīgos samīļot.

Visbiežāk, tas ir grūtākais, ko iesākt šādā situācijā.

Visbiežāk grūtākais nes lielāko algu.

Ieva Veide





Viss ir mierīgi

Viss ir labi
Tikai uzticies
Tikai zini
Viss kas pāri
Ir par daudz
Tas pāries
Tev nevajag daudz
Tikai tik
Cik tu vari paņemt
Un savā sirdī
Iesakņot
To spožāko gaismu
To mieru
Un mīļāko stāstu

Marika Višņevska

KAM JĀNOTIEK - NOTIKS.

Vai Tu zini, kur palika vakardiena?

Vai Tu zini, kur rodas rītdiena? Laiks ir radīts neierobežotā daudzumā un nemaz neeksistē.

Pulkstenis nerāda neko no tā, ko Tu iemanes tajā saskatīt. Pulkstenim un kalendāram nav vietas mūžībā. Lai Tavā kalendārā ir tikai viens datums - Šodien.

Atmet ilūzijas, sāc dzīvot Tagad. Neskrien sev pa priekšu - neskrien pakāļ tramvajam. Izmanto iespēju sagaidīt nākamo. Viens cilvēks spēj mainīt visu pasauli un šis viens esi Tu. Tev nevienam nekas nav jāuzspiež. Kam vajadzēs, tas sadzirdēs, kam vajadzēs, tas sapratīs.

Domas un pasaule ir neizskaidrojami fenomenālas. Tev tikai ir jāievēlas un tas piepildās pats no sevis. Dažkārt uzreiz. Bet dažkārt - Tu jau sen esi aizmirsis, ko reiz bijī vėlējies. Paraugies apkārt - par visu, kas Tev tagad ir, Tu kādreiz jau bijī domājis.

Pasaule ir kā dzidrs avota ūdens, kas ir tik tīrs, cik tīras ir Tavas domas. Jo tīrāks esi Tu, jo mazāk šķēršļu savā dzīvē Tu redzi. Pasaule, kurā Tu dzīvo, ir pasaule, kas dzīvo Tevī.

Dzīve rit pati, Tu neko nevari nokavēt, nesteidzies nekur. Tā Tu neko neiemācīsies un neko nesapratīsi. Steiga iznieko šo mirkli un dzīvi.

Nesteidzies uz darbu, nesteidzies pie drauga vai draudzenes, nesteidzies vaicāt, nesteidzies atbildēt, nesteidzies sevi pārsteigt. Esi piederīgs šim mirklim. Arī šim.

Izmanto izdevību paklusēt. Izmanto izdevību nedomāt. Izmanto izdevību klusumā būt.

Sarmīte Pīka



Kāpēc izlikties - vienkārši, esi!

Labā cilvēka tēlu
Kā bruņas, kā vairogu nevajag nest.
Pārāk smagas ir neīstās spēles,
Pārāk smagi bez patiesā ES.

Nevajag svešas ķēdes,
Sveši žogi lai paliek kur ir.
Virš tevis sargājot debesis,
Dienām baltas lappuses šķir.

Aiva Bergsone

Sūti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša **25.datumam** uz e-pastu: reinaldemaija@gmail.com
www.draugiem.lv ; www.facebook.lv

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