

# SIRDSPRIEKŠ



Nr. 9. Mazsalaca, 2017.gada septembris

**KATRS MIRKLIS, KO REDZI, KO SAJŪTI, TAS IR VIENĪGAIS UN PATS LABĀKAIS**

Rakstu šo Tev, Savai ģimenei, tuvajiem, draugiem, paziņām, tiem kurus nepazīstu, tiem kurus iepazīšu un visai pasaulei.

Mēs šobrīd, izdzīvojam gadus, gadu simtus, gadu tūkstošus sajūtās. Atdalījumā, nošķirtībā. Šķiet, ka visas miljoniem gadu skumjas pāršķirstot kā grāmatai lapaspuses, pāršķiram, lai zinātu, kam esam gājuši cauri, lai zinātu, ko esam jutuši. Kā svēto mocekļu ceļā, kas gājis cauri mūža garam mirklim, kurš līdzinās vieglai vīzijai un sekundes miljonai daļai, kurš teju nekad nav bijis. Pāršķirstot skumju un sāpju pilnās lapaspuses, mēs aizveram grāmatu. Aizveram, lai ieliktu to lielajā bibliotēkā zelta kalna virsotnē un atstātu to tik vēstures ierakstam, kurš patiesībā nekad nav bijis, kurš tikai tālā sapnī pazibējis. Klusas mūzikas pavadībā, atskanot no jautrās, bērniem piepildītās zāles, mēs paņemam jaunu, biezu grāmatu, tīrām, baltām lapām, lai rakstītu to no jauna paši. Tu, es, mēs visi, katrs. Paceļot galvu, ieraugam skaistu bezgala okeānu glāstot zelta kalna pakāji. Jā, par to mēs rakstīsim. Par jūru, kaijām, par siltu sauli, vēju, par bērniem smiltīs spēlējamies, par prieku, laimi, mieru un mīlestību. Spalvas kāts maigi rokās ieguloties, pieskaras zelta papīra lapai. Viss ir iespējams.

Pirmie vārdi: "Tu esi brīvs!". Tā sākas mana zelta grāmata. Un kā sākas Tavējā?

[www.balturaksti.com](http://www.balturaksti.com)



Rudenīgi saulains sveiciens mana SIRDSPRIEKA lasītājiem! Esam atkal uz mazu brītiņu satikušies, lai bagātinātos paši un dāvātu viens otram. Tas ir tik skaisti!

Joprojām esmu sajūsmā par Lauras ievadīto dāvināšanas un saņemšanas prieku grupā - *ledvesma labākai dzīvei*. Mana dāvaniņa visiem, kuriem tā noder, ir šis izdevums.:

Mani tik ļoti priecē Andra radošā darbošanās – tik šķietami viegli no viņa plūst zināšanas, kas daudziem bija jāmacās gadu gadiem, lai gala rezultātā saprastu, ka viss, kas mums vajadzīgs, atrodas mūsos pašos...


Vēl neprotu vārdos ietērt to, ko jūtu, redzu, dzirdu, tādēļ Manai Jaunajai Grāmatai vēl baltas lapas. Taču – tā ir atvērta! Mirkli krājas vēl dziļi sirdī, meklējot rezonansi citu uzrakstītajā... Vēl esmu Ceļā uz Sevi...

Lai mums izdodas atrast Sevi!

Ar mīlestību – Maija

**- TU NE TUR EJ. GAISMA IR OTRĀ PUSĒ.  
- MAN VIENALGA. ES IEDEGŠU SAVĒJO!**





Ja cilvēks nepieņem sevi, viņš meklēs citu atzinību. Tas ir tikai dabiski. Noraidot sevi, cilvēks noslēdzas. Tādejādi nogriež enerģijas piegādi sev. Un tā kaut kur ir jādabū. Caur citu novērtējumu tas daļēji izdodas. Un šī citu atzinība kļūst par atkarību. Ja cilvēks noslēdzas no sevis, parādās emocija, ko sauc par vientulību. Manuprāt, tas nav atbilstošs vārds. Vientulība nav atkarīga no tā vai tu esi viens vai arī ar kādu kopā. Tā ir iekšēja trūkuma sajūta, kas informē par šo pārrauto saikni.

Bet cilvēki ir pieraduši šo trūkumu aizpildīt ar citu uzmanību, tāpēc arī tāds vārds. Jo, ja citi tevi pamana, tu sajūties, ka esi. Pat ja sevi nejūti. Šī ir otra veida atkarība.

Ja cilvēks neuzticas sev, viņš nespēj pats pieņemt lēmumu. Viņš nespēj uzņemties atbildību. Viņš nespēs ieklausīties sevī. Ir nepieciešami padomdevēji, eksperti, ideoloģijas, kas norādīs virzienu. Cilvēks tiecas pēc šīs skaidrības atrašanas ārpusaulē. Tā ir trešā veida atkarība.

Ir vēl daudzas atkarības, kas rodas cilvēkam noraidot sevi. Šīs atkarības ir narkotiskas. Lai arī cik dabū no citiem, pēc brīža vajag vēl. Un vajag vairāk. Cilvēks ir gatavs cīnīties, jo VAJAG aizpildīt šos iekšējos trūkumus. Tik viegli ir sākt melot un izlikties, lai apkārtējie viņu pieņem, lai uzskata par labu. Ir viegli ļauties ilūzijām. Tas ir viegli, jo cilvēks jau ir noraidījis sevi un patiesība ir mazsvarīga. Atdalījies cilvēks jau dzīvo melos. Tagad svarīga izdzīvošana.

Visas šīs atkarības padara cilvēku viegli manipulējamu. Un mūsu sabiedrībā tas tiek izmantots, lai cilvēku aizvirzītu vēl tālāk no viņa paša. Tad šī kontrole kļūst vēl lielāka. Ir viegli kontrolēt izsalkušus cilvēkus, bet ļoti grūti paēdušus.

Bet risinājums ir tik vienkāršs. Cilvēku, kas spēs saskatīt un pieņemt sevi, neviens nespēs kontrolēt. Viņš nejūtīs šo izsalkumu, šo atkarību. Un cilvēks, kas ir saskaņā ar sevi, ir patiesi brīvs.

**Andris Ciekurs**



**Esot mierā un pacietībā.**



**K**ad migla izklīst, tad ziedi sāk uzplaukt.

Arī pirms miglas tie ir bijuši un starojuši, bet tikai tagad, kad aina kļūst tīra un skaidra, var ziedus ieraudzīt, sasmaržot un novērtēt, sajūtot to vienreizību un skaistumu.

Bet, lai sagaidītu to mirkli, kad migla izzūd, ir vajadzīgs laiks un pacietība.

Tikai mācoties būt un gaidīt, var iegūt jaunu pieredzi un saskatīt to, kas ir aiz aizsega.

Esot mierā, līdzsvarā un pacietībā.

Jo viss notiek tieši tajā laikā, kad tam ir jānotiek.

**Maija Kadiķe**



**E**si tāds, kāds

tu esi! :) Esi patiess, esi sirsnīgs, esi mīļš un vienkāršs. Esi tu!

Un ja arī nezini, kāds tu esi, tad vienkārši esi! :) Kaut ar to, ka tu sāc būt tāds, kāds tu esi, tu sāc ieraudzīt to, kas tad tu neesi no tā visa!

Šķiet skan mazliet dīvaini, bet tā nu tas ir! :) Tikai tad, kad sāc gribēt būt tu pats, tu sāc pamanīt, kas tu neesi no tā visa, ko visu laiku izpaud. Tu sāc pamanīt, kas nav tavas domas, kas nav tavi vārdi un kas neesi tu pats! Tu sāc pamanīt - tas vienkārši sāk durties acīs un pašam nepatikt. Tas skrien tā kā virsū un pats sevi tev parāda! Un tas nenotiek otrādi ...

Tas notiek ar gribu, ka es beidzot gribu būt es pats!!!!

Es gribu valdīt pats pār savām domām, pats pār savu gribu, pār savu ķermeni un savu energolauku kopumā.

Ja es izsaku šo gribu - pasaule sāk man parādīt, kas jāizdara, lai tas notiktu!

Un tad jau tikai mazumiņš... pielāgoties savai vēlmei būt sev pašam! Attīrīt sevi no visa tā, kas neesi tu pats!

Lai mums katram izdodas ar katru dienu aizvien vairāk iepazīt sevi, iepazīt savu Dvēseli un savu Garu, iepazīt savus Eņģeļus un savus gaismas pavadoņus, jo arī viss tas esam mēs. Un tas priecē! :)

Ar sirdsgaišu sveicienu **Aiga**

**P**aklusē nesaki skaļi – norij to krupi kas pazīst vienīgi mīnusa zīmes un nezin neko par prieku laikā kad līst vasaras lietūs bet līdzī nav lietussargs – tas mīnusa zīmju krupis neko nezin par izbrīnā ievilkto elpu kad pāri skatienam pēkšņi plaukst dubulta varavīksne un nenojauš arī to cik vienkārši viens pats smaids atver ilgi vaļā nevērtus logus – tāpēc paklusē

norij to krupi kas pazīst vienīgi mīnusa zīmes bet nezin ne nieka par ceļu zem kājām kad atļauj lai dzīvesprieks rada dienā nesamos vārdus un rada dienā dziedamo melodiju ikkatru noti

**Maija Laukmane**



## **A**k, Laiks...

Ļoti, ļoti sen es biju jauna un gudra, bet dumja. Tas nozīmē to, ka man bija labas atzīmes skolā, man nebija jālien pēc vārda kabatā, bet kaut kas tomēr pietrūka visā tajā, kas attiecas uz empātiju. Īpaši tad, ja tas skar vecākus cilvēkus. Nē, es nebiju rupja, bet viņi mani absolūti neinteresēja, un es centos, lai man ar viņiem nebūtu jāsaskaras.

Ļoti, ļoti veci vecīši – tie, kuriem ap 80 un vairāk, man vispār bija mīkla. Kā ar viņiem notika viss šis LAIKS? Krunkas, slimības, man šķita, ka mēs ar viņiem vispār piederam dažādām bioloģiskām sugām, iespējams, pat esam no dažādām planētām! Ja man būtu dzīvi vectētiņi un vecmāmiņas, iespējams, es domātu savādāk, taču man viņu nebija.

Pat tad, kad man bija jau 20 gadu, es uzskatīju, ka nekad nenovecošu, vai arī, ja novecošu, tad tikai kaut kādā vieglā formā – “light” versijā. Nekā nebija!

Tagad man ir 58 gadi, kaut kas ir sācis sāpēt, ir pazudis viduklis un es neatpazīstu savu seju spogulī – īsāk sakot, es novecoju tāpat kā visi pārējie.

Žēl tikai, ka es nevaru atgriezties atpakaļ pagātnē ar šīm zināšanām un pateikt sev pašai – jaunai priekšā: paskaties uz vecīšiem, parunājies ar viņiem, neļauj viņiem aizslīdēt kā smiltīm starp pirkstiem, tā arī neiepazīstot viņus tuvāk.

Daba ir tāda zaļa padarīšana, kas paskrien garām tev ceļā uz bāru, uz diskotēku, uz randiņu, uz veikalu – tā es to uztvēru, kad biju jauna. Koki? Kaut kas ļoti garš. Ziedi? Skaists pušķis. Dzīvnieki? Ģimenē kaut kad mums bija suns. Šķiet, bija arī kaķis..

Tagad, kad man ir 58, es dievinu dabu – tik ļoti, cik nekad agrāk to neesmu dievinājusi. Es vienkārši vairs nespēju būt slēgtās telpās. Es skatos raidījumus par dzīvniekiem, dabu un ceļojumiem pa mežonīgām vietām un dabas parkiem. Kā tikko ir iespēja, es dodos dabā. Stunda pastaigas mežā uz mani iedarbojas kā brīnumtablete, kas uzlabo garastāvokli, dod spēku, veselīgu miegu naktīs, spēju skaidri domāt un tikt galā ar stresu.

Jaunībā man pat galvā nevarēja ienākt doma, ka es vēlēšos strādāt dārzā. Tik daudz kā visa darāma, pasaule traucas uz priekšu, kam gan vajadzīga tā rakņāšanās pa dobēm? Visu var nopirkt veikalā! Tagad mans sakņu dārzs un puķu dobes plešas plašumā ar katru gadu arvien lielāks. Drīz tas aizņems visu manu zemi. Un man tas patīk. Pie dārzā atlido bites, tauriņi, putni, nāk dažādi mazi dzīvnieciņi. Es priecājos, ka viņi nāk, jo tas nozīmē, ka es savu darbu daru labi.

Senāk, kad braucu garām dārziem, es redzēju sievietes, kas dibenus gaisā paslējušas, nonēsātās drēbēs un jocīgās panamas cepurītēs, vicināja kapļus savas dobēs, un domāju: “Kā nav kauns? Iztaisījušās kā klauni – šortos ar tādu celulītu, krunkainiem ceļiem. Galvā kaut kādas briesmīgas cepures. Kā tā var? Kur tad paliek vēlme labi izskatīties? Nē! Ar mani nekas tāds nekad nenotiks!”

Un, ko jūs domājat? Lūk, es pati, pašāvusi dibenu gaisā, sēju sēklas, rāpoju pa zemi uz saviem krunkainajiem ceļgaliem. Garām pabrauc jaunas manas versijas, un es viņām māju ar roku.

Man vēl nekad nav bijis tik labi!

**Erika Ferencika**, rakstniece un humoriste  
Tulkoja: Ginta FS



## Paldies, ka esat!

*Kaut kur dzirdēts un pierakstīts mirklis.  
Kāda cilvēka teiktais saviem draugiem:*

“Es ļoti spilgti atceros tagad to brīdi, kad biju lejā, pilnīgi iztukšots, samīdīts, palicis viens, nevienam nevajadzīgs, atstumts, pilnīgi pazudis. Tad es pie sevis lūdzos, lai parādās vismaz kāds gaismas stariņš manā dzīvē. Bet, nekā neparādījās, viss palika pa vecam, nekādu izmaiņu.

Lai gan tagad es stāvu starp jums un man ir viss, gan draugi, dzīvoklis, labs darbs, viss ko es toreiz pilnīgā bezspēcībā pie sevis lūdzos. Viens mirklis un brīnums.

Tad tagad, kad stāvu starp jums, mīļie, es atceros to krituma punktu, es viņu turu savā prātā dzīvu, lai neiekrītu citā galējībā, ka jūs man būsiet uz visiem laikiem...

Nē, es turu to krituma punktu, lai atgādinātu sev ik sekundi - viss var mainīties un tāpēc esi pateicīgs un laimīgs par to, kas tev ir. Tikai tad var tā pa īstam novērtēt to raibo, nekad neprognozējamo dzīvi.

Un jūs man nebūtu tik dārgi un mīļi, ja es neturētu prātā to tukšuma, iznīcības posmu. Katrs elpas vilciens, katra sekundes simtdaļa ir dārga un to nevar novērtēt tie, kas iestrēguši laikā, kas pašpārliecināti uzskata - man tas būs vienmēr...

Tieši tas, ka tu īsti nezini kad vari pazaudēt dārgāko, padara par dārgumu, ja tu novērtē to, ka ik brīdi viss var beigties, tad dārgumam ir patiesā dārguma nozīme!

Paldies, ka esat!”

Avots: [https://www.draugiem.lv/blogs/post/Paldies-ka-esat\\_15164312](https://www.draugiem.lv/blogs/post/Paldies-ka-esat_15164312)



## KAS MĪT TUR TĀLU NEAPJAUSTI...

Ar tvērienu, kurš līdzināms ar dzelzi,  
Ar skatienu, kas atmiņās vien paliks,  
Ar sapratni, kas dziļi sirdī atstās pēdas,-  
Kas pāri aizmirstībai pacelsies un lidos -  
Tas dvēseliskais spēks, kam Visumā ir sākums,  
Tas gara plašums ir vēl pilnam neapjaustais.

Vēl prāts un saprāts to nespēj dziļi izprast,  
Vien nojausmās un sajūtās tas mīt,  
Vien vēlies izzināt, vien vēlies dziļi tajā iegrimt,  
Vien sevi sajūst - kā viedo gaismu tajā...

Austra Savstare



## Rudens

saulgrieži ir ražas laiks. Senie balti uzskatīja, ka šajā maģiskajā dienā (22.septembrī) veicot Saules pielūgšanas rituālus, cilvēks kļūst materiāli un garīgi bagātāks. Uzskatīja, ka svinot un godinot šo dienu, bagātība nepamet cilvēka dzīvi vesela gada garumā!

Kā uzskatīja senie balti, saulgrieži ir enerģētiski spēcīgākais laiks dabā, lai vienotos ar šiem dabas spēkiem un caur rituālu spēku savas, Visumam izteiktās domas iemiesotu savā dzīvē.

Lai izdodas!



Raksti arī savas pārdomas, radošos darbiņus un ierosmes līdz katra mēneša 25.datumam uz e-pastu: [harmonija53@inbox.lv](mailto:harmonija53@inbox.lv)  
mājas lapa: <http://laisma.1w.lv/>  
Ar mīlestību, pateicību un prieku šo radīja –  
**Maija Reinvalde**