

# SIRDSPRIEKŠ



Nr. 3. Mazsalaca, 2017.gada marts

## KATRS SĀKUMA BRĪDIS IR ĪSTAIS!



Mani mīļie Draugi un Lasītāji! Esmu tik laimīga, ka varu jau trešo reizi tikties ar Jums un ticu, ka mūsu vārdiskās sarunas turpināsies! Esmu ļoti pateicīga tiem Lasītājiem, kuri SIRDSPRIEKAM palīdzējuši "iziet tautās", jo īpaši Valijai un Veltai. Esmu pateicīga par vēstulītēm un labajiem ceļavārdiem, ko saņēmu. Esmu pateicīga par jauniem Draugiem, ko ieguvu! ESMU PATEICĪGA PAR VISU, KAS AR MANI NOTIEK!

*"Tagad ir laiks, kad notiek ļoti lielas pārmaiņas katrā cilvēkā, un rodas daudz jautājumu, uz kuriem vajadzīgas atbildes. SIRDSPRIEKŠ iedod mazas dzirkstelītes, kas sirds ugunskurā var iedegt liesmiņu, ko tad pārmaiņu vēji var uzpūst pamatīgā gaismā un siltumā. Lai top! Mošanās un atcerēšanās nav viegls ceļš, bet piesātināts gan. Jo neko jau citu mēs nedarām, kā atceramies, kas esam. Viss ir izdzīvots, izjusts šajā pasaulē, un nu izzināšanas ceļš ir galā - tagad tik atmosties un atcerēties savu patieso būtību un būt. Būt tie, kas mēs patiesībā esam."* – tā raksta **Kristīne Muciniece**, mana dvēseles radiniece, kuras grāmatas manā grāmatu plauktā ir goda vietā un ik pa laikam tiek pārlasītas, arvien no jauna veldzējoties viņas dvēseles avotā.

Šādi dvēseles avoti ir ikvienā no mums un katrs mēs varam dalīties, kā nu protam – kāds raksta, cits lasa, dažs zīmē, cits tulko zīmes, zvaigznes, tekstus... Radošie izpausmes veidi ir tik dažādi, un katrs ienes savu krāsu, smaržu un noskaņu, tā radot Pasauli ap mums arvien gaišāku un mīlestības piepildītāku. Mans radošais izpausmes veids šobrīd ir SIRDSPRIEKA veidošana, simboliski saturā ievietojot laipiņas no vienas pasaulītes uz citu, lai mēs labāk saprastu, cik dažādi un unikāli esam.

LAI TOP!

Ar mīlestību **Maija**

Runā, ka tev pastāvīgi jābūt nemierā ar to, kas tev ir, vienmēr jāgrib ko vairāk. Runā, ka nepietiekamības sajūta ir veiksmes atslēga, ka nav iespējams būt laimīgam, ja netiecies uz mērķi. Un, ja tu atteiksies no meklējumiem un atstāsi mierā nākotni, tu atteiksies no dzīves. Ka cilvēkam nav lieki jātērē laiks atpūtai.

Es tam nepiekrītu!

Iemīlies tajā vietā, kur šobrīd tu atrodies. Paklanies tam, kas tev ir.

Atļaid cerību uz laimi nākotnē, tava laime nav atkarīga no "kaut kā vēl lielāka".

Atļaid mērķus, pazaudē galapunktu un pievērs uzmanību tagadnei.

Esi lēns.

Esi šeit.

Elpo.

Jo patiesībā tu vienmēr esi Šeit, kaut lielāko daļu sava laika tu centies būt Tur (bet pat tad, kad tu saņem "Tur", tu vēl joprojām atrodies "Šeit". Tagadējais mirklis ir tavas MĀJAS) Var dzīvot ar baudu. Tu vari būt ļoti veiksmīgs šajā pasaulē, dzīvot to dzīvi, kas tev patīk, pat lolot savus sapņus par nākotni, bet vēl joprojām, būt pilnībā pieslēgts un iezemēts tagadnē. Var dzīvot nesteidzoties, izbaudot katru mirkli savā dzīvē, izgaršot katru dienu, netraukties cauri tai.

Esošais moments nav beigas, tomēr ir absolūti pilns, sevī pabeigts dzīves mirklis. Dzīvo esošajā momentā. Prāts to var nosaukt par "ambīciju trūkumu". Es to saucu par veselo saprātu, pateicību, mieru, telpu, kurā ar likteņa ironiju viss ir iespējams.

Autors: Džefs Fosters

Tulkoja: Ginta FS





## 2017. gadā nepieciešamie instrumenti

Tā kā mums nāksies nodzīvot vēl vienu sarežģītu un interesantu gadu, es izveidoju Jaunās realitātes Instrumentu komplektu, kas palīdzēs mums saglabāt līdzsvaru un Patiesīgumu, kamēr mēs slīdēsim pa Nemierīgajiem viļņiem un Pārmaiņu cunami. Daži no šiem instrumentiem var likties banāli, taču, neskatoties uz to, viņi strādā!

**Sadarbojieties ar dabu!** Vienkārši apņemiet koku, staigājiet basām kājām, noguļaties uz zemes, pagozējieties saulē, pastaigājieties, nopeldaties, pastrādājiet dārzā,...! Tas tiešām palīdz mums saskaņoties ar reālo un būt iezemētiem!

**Skatieties uz zvaigznēm.** Zvaigznes ir mūsu Patiesā Ģimene. Tās vienmēr ir kopā ar mums un sūta mums Mīlestību un Atbalstu. Komunicējot ar zvaigznēm, mēs arī atcerēsimies mūsu patieso milzīgumu un to, ka mēs neesam vieni.

**Dzīvojiet sakrālajā lūgšanā.** Viss ir sakrāls. Katrs mirklis satur unikālu iespēju. Ja mēs pa dzīvi iesim patiesi sakrālā veidā, tad ap mums viss pārveidosies.

**Mājas darbu dziednieciskais spēks.** Atcerieties veco sakāmvārdu: "Jūs satiksiet Budu, vācot malku un nesot ūdeni." Tas ir tik patiesi. Ja spriegums palielinās, tīriet māju, pārvietojiet mēbeles, krāsojiet sienas, atbrīvojieties no nevajadzīgām lietām,... tā pārnoskaņojot visas enerģijas. Kļūs daudz labāk. Un jūs to sajūtīsiet!

**Izpildiet attiecīgās mudras (arī 11.11).** Attiecīgās mudras palīdz ievadīt Jauno realitāti mūsu fiziskajos ķermeņos. Izpildot

mudras, mēs ieenkurojam plašumu mūsu fiziskajos ķermeņos un pārceļamies ārpus mūsu domu vai emociju rāmjiem. Mudra ir efektīvs transformācijas līdzeklis.

**Veidojiet mandalas.** Mandalu veidošana ir brīnišķīgs meditācijas veids. Zīmējot mandalu, mēs veidojam Šeit un pašlaik paplašināto karti. Process pats par sevi jau pārceļ mūs Jaunās realitātes abstraktajās tīrajās enerģijās. Nevajag domāt par veidojamā gala rezultātu un to, vai tas patiks, vai nē. Tas ir spontāns process. Vienkārši veidojiet mandalu soli pa solim, vienmēr veidojot nākamo elementu tādu, kāds šai mandalai liekas nepieciešams. Mandala būs skaista.

**Attiecieties pret katru dienu tā, it kā šī diena būtu gan pirmā, gan pēdējā!** Tas ir ļoti, ļoti svarīgi. Ja mēs tā dzīvojam katru dienu, mūs neietekmē mūsu vecās prioritātes un iepriekšējā pieredze, kā arī vecās emocionālās nogulsnes. Viss šķiet jauns un svaigs. Ja mēs tā dzīvosim ik dienu, it kā tā ir mūsu pēdējā dienā uz Zemes, tad mēs varēsim izbaudīt dzīves vērtību. Nav nepieciešamības ielūkoties nākotnē, tā vietā mēs varam tikai vienkārši koncentrēties uz pilnīgāku dzīvi Paplašinātajā Šeit un Pašlaik.

**Esiet arī kā klusējošie novērotāji!** Klusējošie novērotāji ir milzīgas būtnes, kas notur pasaulēs tajās esošo pasaļu līdzsvaru jau kopš Laiku Sākuma. Katrā no mums ir šāds Klusais novērotājs. Kad mēs apzināti sēžam kā mēmie novērotāji, tas pārceļ mūs no mūsu dzīvju burzmas un sniedz mums bezgala daudz lielāku perspektīvu. Kā Klusējošie novērotāji mēs varam efektīvi iemiesot Tīras sirds Patieso mīlestību, aicinot visus būt Patiesiem un izstarojot pārliecību un apstiprinājumu tam, ka viss ir kārtībā.

### No Solaras prognozes

Pilns teksts un latviskais tulkojums:

<http://gaisma12.lv/jaunumi.php>

Trešais garīguma princips saka:

**“Katrš sākuma brīdis ir īstais brīdis.”  
Viss sākas īstajā laikā, ne ātrāk un ne vēlāk. Kad esam gatavi. Kad esam gatavi kaut kam jaunam, tad tas ir gatavs sākties!**



Valijas Grīslīņas gleznas fotogrāfija

## No sarakstes ar Valiju:

**Valija** - Nu ko lai saka. Labrīt. Palasījās mājas lapā dienas garumā, ik pa brīdim. Nu feini. Tu tik sakāriģi māki savilkt kopā tieši to, ko gribas pateikt.  
Paldies. Sirdi silda.

**Maija** - Paldies, Valija! Kad kaut ko jaunu iesāc, ir svarīgs atbalsts, tādēļ jau aizsūtīju arī Tev. Velta arī mani uzmundrina. Es jau tagad pa māju diezgan vientuļi dzīvojos. Bijušie domubiedri katrs savos ceļos... Tādēļ jau gribas dalīties ar to, kas man šķiet svarīgs. Gan jau atradīs tie, kuriem tas, ko daru, būs vajadzīgs! Eņģeļi man palīdz, tāpat kā Tev gleznot!  
Paldies!

**Valija** - Jā. Vecos domu biedrus atceros ar siltumu. Kopīgās meditācijas, Kryona vēstījumi, kopā būšana... tik feini. Vēlāk jau viss izmainījās. Es ļoti augstu vērtēju to laiku. To aizrautību. To izmaiņu domāšanā un prieku, ka ir ar kādu ko parunāt par "putnainām" lietām.

Lai tev veicas tavā radošumā, Maijīn!

Es gleznojos sesto gadu, bet tagad kaut kas sāk mainīties. Negribas vairs. Pati esmu pārsteigta. Un ja to dara tīri tehniski, bez aizrautības, tad....kaut kā.....nav viegluma un prieka. Varbūt jārakājas tik pa jutību un atradišu ko mācīties no jauna, nezinu. Citu tehniku, kaut no tehnikām arī tagad neko nejēdzu. Ja pašai patīk, tad labi. Tiešām nezinu vēl, bet kaut kam vietā jābūt. To droši zinu.

Priekam, Maijīn!

**Maija** - Paldies par pārsteigumu un atbalstu Miera mākslā!

Padomju laika produktiem, kādas esam mēs, nemaz nebija tik viegli tikt cauri gadu gadiem krātajiem uzslāņojumiem. Tad bija ļoti svarīgi sajūst līdzīgi domājošus. Man jau vairāk gudrību nācis caur rakstīto vārdu, bet bija tik patīkami satikties tās dažas reizes, kad arī es piedalījos GAISMASBĒRNU saietos. Visspilgtāk atmiņā un emocijās mana pirmā tikšanās Murjānos... Tāda sajūta bija, ka tie gaišredzīgie redz vairāk manī, nekā es pati vēl apzinos... Arī tagad lēnām virzos uz priekšu, kā nu protu un sajūtu... Negribu nekā mākslīgi pasterdzināt, tādēļ mans Ceļš ir lēns...

Arī es esmu nonākusi pie secinājuma, ka, ja ilgāku laiku esi sevi radoši izpaudis, pienāk brīdis, kad iztukšojies un vajag jaunus, atšķirīgus iedvesmas avotus. Tad vienkārši jānogaida. Pagājušo ziemu es vairāk nodarbojos ar rokdarbiem, jo vajadzēja sevi sakārtot pēc aiziešanas pensijā... Nu jau jūtu vēlmi atkal dalīties...

Paldies, ka esi!

**Valija** - Piekritu katram tavam vārdam. Un arī ir līdzīgi. Gan par padomju laika produktu, gan to, kā vēroju redzīgos, jo likās, ka viņi vairāk zina par mani, ne kā es pati. Sevi skatīties nebeidzu arī tagad. Liekas, nupat, nupat būs kas svarīgs rokā, tīrk feini, pēc laiciņa atkal kas mainās un meklējumi turpinās.

Jauki mums iet. Visu labu mums un visiem!:)



## Mācos medītēt... ☺

Tu tik padomā - es!!! un vakar meditēju pa Īstam!!!, muzons blakus, man brīvdiena, gripa pillā sparā, es iekš sevis - tram tram - viss notiek, pirmā fāze bija par koku, es viņu atrodu - savu koku, meditācijā atradu un smaržoju viņu, apskauju, smaržoju atkal - tāds rūgteni salds - nu tāds kā man patīk, tas galīgi nav teiksim bērs, bet kaut kas raupjāks - ozols, liepa, nezinu un tad es redzu to visu no malas - meitēnu un koku - abi apskāvušies, it kā tiem abiem būtu viena orgānu sistēma, viena sirds sistēma, bet līdz šim tie eksistēja viens bez otra - šobrīd pat nezinu, bet kaut kā eksistēja, šodien es sevi bez sava koka vairs nevaru iedomāties!!! :) Otrā daļa - okeāns, plūsma, nekas nav skaidrs, ko es tur daru, kas man meklējams okeāna dzelmē, vienīgi sajūta tā, ka esmu pilnīgi viena, vispirms uz ūdensdēļa uz ūdens, kad apakšā ir bezdibenis un pie apvāršņa ir tikai ūdens kur vien skaties un tad dzelme - smiltis un šūpošanās - tikai ūdens un es.....

....un tad kaut kur no tāienes atskan teikums - Čiepa, es vārīšu sardeles, tev arī ielikt??? Nu, bāc, domāju, es to omi nositīšu!!! Es tā klusiņām saku - nē, paldies, bet blāviens atskan vēl trakāks - Es nedzirdu - tu ēdīsi sardeles??? - Un tad es noaurojos - Nē, neēdīšu, jopcik!!! Nu kā lai te cilvēks pameditē!!! Kāda vella pēc man blakus neviens neļauj garīgi iztīstīties un tik baro ar sardelēm!!!

**Sandra**

## Kas tad ir Rīta Vārti? Burvīga lieta!

Kad pamostaties, neķerieties uzreiz pie e-pastu lasīšanas un ziņu skatīšanās. Neslēdziet TV vai radio. Ieklausieties sevī! Ik pa 5 sekundēm mūsos mainās noskaņas. Noķeriet labu noskaņu un uzreiz kāpiet ārā no gultas, jūs esat noķēruši Rīta Vārtus. Šī labā noskaņa būs jūsu pamats labai dienai, kuru esat nopelnījuši, trenējot savu optimismu. Ja vēl tam pievienojam labus vārdus sev un pateicību pasaulei, tad esat izpildījuši visu smadzeņu rīta vingrošanas programmu un diena jums būs absolūti lieliska! Lai priecīgi un gaiši!

**Andis**

**K**ad esi apmaldījies. Kad saskaries ar neredzamu robežu, to nepamani. Tā robeža, kad Tu vairs neesi Tu, kad "iekrīti" citu radītā pasaulē, citu vērtībās, citu sajūtās. Kad esi apmaldījies. Kad kļūsti par ilūzijas vergu, kad zaudē savas mājas sajūtu. Kad ieklausies citu ieteikumos, kad šaubies par sevi, kad domā kā "izdevīgi". Tad pazaudē sevi. Tas kā maza trīsa un nemiers izpaužas, dunoņa galvā, kā neskaidras domas. Tikai pašu sākumu var sajūst. To nemieru sirdī. Viens, divi, un citur jau esi. Stop. Lai ko Tu darītu, Stop. Nepieņem nekādus lēmumus. Aizej noskalo seju aukstā ūdenī, ja vari tad samitrini visu galvu, ja esi cilvēkos un tas aprūtinoši, tad sausām rokām kā samitrinot galvu saglaud matus, izkustini sprandu un atej malā no visa. Neko nenokavēsi, neko nepazaudēsi. Ielipo caur degunu un lēnām, lēnām caur muti izelpo. Pagaidi. Tas viņiem, viens aiz otra var atkārtoties, pēc stundas, divām, trim, tāpēc vislabāk šādās situācijās ir neko vairs nedarīt un atlikt uz nākamo dienu. Ja Tu gadījumā tomēr esi pazaudējis savu ceļu, ja esi citā realitātē tad Tu to noteikt pēc sajūtas nevari jo neesi sevī vairs, neesi uz sava ceļa un nezini kas ir Tava, kas nav Tava sajūta. Tad to var noteikt, pamanot jau simptomus. Pašam liekas, ka viss kārtībā, bet pēkšņi ir mainījušies uzskati par dzīvi. Sīkumos, niansēs. Attieksme mainījies. Apkārt sāk viss likties drūmāks. Tad tu esi nogājis no sava ceļa. Tad esi jau citu realitātē. Neskrien. Sāc it kā kustināt galvu pa labi, pa kreisi, it kā vingrinot sprandu, un meklējot savu mājas sajūtu. Savu bērnības sajūtu. Meklējot savu ceļa noskaņu. Vienā mirklī noķersi pavedienu. Tiklīdz esi atradis sev pazīstamo noskaņu tā celies uz pirkstgaliem un stiepies pēc tās noskaņas arvien augstāk un augstāk līdz pilnībā esi savās sajūtās. Tad ļauj tām sajūtām atplūst šajā realitātē, ļauj tām kā ar zīda palagu apsegt Tevi. Tad uzreiz sajūtīsi, ka esi atpakaļ mājās, sajūtīsi mierā, harmonijā un gribēsies sev teikt paldies.

Vienmēr esi tikai un vienīgi savās sajūtās jo tās ir Tavas patiesās mājas, tas ir Tavs ceļš.

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

Raksti savas domas un ierosmes 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**