

SIRDSPRIEKŠ



Nr. 4. Mazsalaca, 2017.gada aprīlis

IZPLET SPĀRNUS UN LIDO!.....

Esiet sveicināti Pavasarī!)



Man prieks atkal ar Jums visiem, kuri lasāt šo izdevumu, satikties šādā veidā – caur rakstīto vārdu! Manā mūžā TAS spēlējis galveno lomu kopš brīža, kad iemācījies lasīt. Un tieši tāpēc Lielā Nejaušība vai Liktenis mani aizveda Īstajā vietā – uz Bibliotēku, kur arī nostrādāju visu savu darba mūžu, izņemot dažus gadus, kas ļāva

man pārliecināties, ka darīt var jebkuru darbu, taču, lai radoši piepildītu savu dzīvi, ir jāatrodas Īstajā vietā. Man tā bija Bibliotēka. Savā mūžā esmu daudz grāmatu izlasījusi un turpinu to darīt, caur tām pārsvarā esmu krājusi SAVAS zināšanas. Es pateicos par šo iespēju!

Gadu gaitā tiem, kuri vēlējušies SEVI izzināt, pavēries daudz plašāks lauks un mēs ikviens varam izvēlēties, kādu Ceļu iet, kas tieši mums ir vispiemērotākais. Mēs taču jūtam, kā apkārt viss mainās, arī cilvēki, enerģijas... Tas, ko manai paaudzei nācās apgūt gadiem ilgi caur dziļu iekšēju darbu, jaunajiem jau dots kā Dāvana, ko atliek tikai izsaiņot.

Es priecājos par tiem, kuri iet pa dzīvi ar atvērtu Sirdi, izstaro Mīlestību un Gaismu, nevērtējot gadus un pieredzi. Katram mums ir SAVA PIEREDZE! Arī šeit ievietotais ir no dažādiem avotiem, kas citam šķitīs pats par sevi saprotams, bet dažam varbūt palīdzēs turpmākajā Dzīves Ceļā. LAI TOP! PALDIES!

Ar mīlestību – **Maija** 🌸🌸🌸

Mārīte Kviese 🌸🌸🌸

Lego

*Es domās lieku
savu dzīvi kā lego klucīšus
ir ainas
kas saliekas ātri
ir tādas
kuras negrib salikties
ne jau tāpēc ka klucīšu nav
bet tāpēc
ka negribas
tās salikt
atcerēties
redzēt
tad grozu rokās klucīti
un mēģinu salikt citādu ainu
neizdodas
jo to
kas bijis
vairs nevar mainīt
var tikai skatīties uz priekšu
lai cita lego spēle
saliekas pareizāk*

Esot mierā un pacietībā

Kad 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 izklīst, ir vajadzīgs laiks un pacietība.

Tikai mācoties pacietību un neatlaidību, var iegūt jaunu pieredzi un saskatīt to, kas ir aizsega.

Esot mierā un pacietībā.

Maija Kadiķe 🌸🌸🌸

☀☀☀ Ko nozīmē medītēt - nemeditējot

Jau kādu laiku cilvēkiem stāstu šo stāstu, gribu padalīties arī ar Tevi.

Dievs mūs visus mīl vienādi... un tomēr mēs katrs esam atšķirīgs un ļoti unikāls. Tik daudzi cilvēki strādā vienādu darbu, spriež vienādi, izturas vienādi, dzīvo vienādi (šeit domāju - skola, darbs, veikals, tv utt.). Kur Tu paliec kā individualitāte? Un te lūk, mans stāsts par meditāciju, jeb kā es to saucu - aizmirsti visu, lai atcerētos sevi! Tu, protams, vari sēdēt lotoss pozā, medītēt un izmantot dažādas tehnikas, lai satiktos ar sevi, un šis viss ir skaisti, jo patī to piekoptu, taču gribas izstāstīt Tev vienkāršāku paņēmienu, kā satikt SEVI.

Patiesība ir tāda, ka Tev nav jābēg no sevis nedz meditācijā, ne darbā, ne domās. Brīdis, kurā dvēsele ar Tevi runā, ir ikkatru mirkli, un šis mirklis vienmēr ir kopā ar Tevi. Šis mirklis nav jāmeklē, un šis mirklis nevar arī izgaist. Tas ir ESAMĪBAS mirklis. Lai atrisinātu problēmas, kuras ir uzburtas ar psiholoģiskā prāta palīdzību, lai atrastu sev hobiju, lai atrastu harmonisku un patīkamu darbu, ir nepieciešams tikai ieklausīties sevī, uz mazu mirkli. Tu vari turpināt skriet, tīrīt, mazgāt, remontēt, dziedāt - klusējot, jeb izbaudot katru mirkli, kurā Tu esi klātesošs. Cilvēki bieži jautā citiem, kāds ir MANS dzīves uzdevums, kādēļ dvēsele ir nākusi pieredzēt? Atbilde uz šo jautājumu ir pie Tevis, jo dvēsele arī ir pie Tevis. Ne-meditācijas tehnikas ikdienai (īpaši domāts mammām, tētiem un cilvēkiem, kas saka, ka meditācija ir domāta tiem, kam nav ko darīt:

- Mazgājot rokas - izbaudi silto ūdeni, kas tek Tev plaukstās, sajūti ziepju smaržu!
- Ejot - izbaudi kā Tavi soli skan, sajūti savu elpu un gaisu sev apkārt, sajūti kā vējš glāsta Tavus matus un to, kā ķermenis kustās, to, kā Tava elpa notiek! (Izbaudi to, ka viss notiek bez Tava prāta iejaukšanās!)
- Gatavojot maltīti, izbaudi un koncentrē uzmanību uz katru lietu, ko dari, vēro, sasmaržo, izgaršo!

Bērni jau to dara, tāpēc viņi labprātāk dod priekšroku meditācijai, kurā var ceļot domu lidojumā, tomēr mums - pieaugušajiem ir vērtīgi sevi atcerēties.

Meditē - nemeditējot, jeb koncentrē uzmanību uz katru mirkli kas notiek!

(Pamēģini 10 minūtes dienā - domas pēc tam Tu varēsi atgūt, arī satraukties par problēmām varēsi turpināt!...) Dod sev 10 minūtes laika un esi klātesošs un medītēt Tev iepatiksies!

Meditācija, arī tad, ja tā ir ar makšķeri rokās uz ezera, koncentrējot uzmanību uz lomu, vai sēdēšana lotosa pozā, būs vienlīdz vērtīga, jo tā palīdz harmonizēt, nomierināt prātu un dziedināt...

Izbaudi, jo katru mirkli esot šeit ar Sevi, Tu iemīlēsi Sevi un ieraudzīsi cik skaists un interesants cilvēks esi!

Linda Vītoliņa ☀☀☀



Mēs

sveicinām Tevi absolūti plūstošajā ne-esības stāvoklī.

Visam ir savs laiks, ja arī laika nav.

Ir laiks, kad domāt, ir laiks,

kad skumt, ir laiks kad priecāties, ir laiks kad nedomāt, taču LŪDZU... IZBAUDI! Visu laiku un katru mirkli! IZBAUDI!!!

Arī apmaldīties prāts nozīmē apskaidrību! Tu taču nedomā par savu trešo elpas vilcienu, sākot no ŠĪ brīža, tas vienkārši atnāk, tāpat kā ceturtais, piektais,... desmitais. Tad kādēļ lai tu uztrauktos par to, kas esi, kāds esi un būsi? Ko dosi citam un ko pretī saņēmsi? VISS BŪS, tad kad BŪS... Atceries - laiks domāt, laiks nedomāt, laika nav, taču tu nekādi nepārstāj PIEREDZĒT, vai tas nav skaisti?

VISS, kas Tev ir vajadzīgs, jau ir ar tevi, Visas atbildes jau ir Tevī. Tu esi atbilde uz VISU, Tu esi DZĪVE - šeit un tagad, un tieši tā, kā vēlēties!

Tevis nav jātiecas, vai jācenšas, jo TU JAU ESI!

Šaubu ceļš ir aklajiem, taču arī aklie ir bezgalīgi mīļēti!

VISS ir tā, kā TU jūti, un tā kā tu jūti, TĀ IR, tikai tad kad prāts maldās, tas vairs nesaprot, kā jūti... Tāpēc lūdzu - PLŪSTI!!!

TU ESI BEZGALĪGI MĪLĒTS!

Angela/Linda ☀☀☀

No NAGLAS UZ SKAISTUMU!

Vai esat pamanījuši cilvēkus, kuriem ir izdevies kardināli uzlabot savu dzīvi? Vēl nesen staigāja tāds neapmierināts, dusmīgs, žēlojās, cik grūti vai klusi kaktiņā cieta, bet tagad skaties – smaidīgs un skaists! Tik tiešām – cilvēki, kas labi jūtas, kam sāk veikties, pēkšņi kļūst neparasti skaisti un pievilcīgi. Ar viņiem gribas draudzēties. Pamēģiniet noskaidrot, kas ar viņiem noticis, no kurienes tādas pārmaiņas, un visticamāk uzzināsiet apmēram šādas veiksmnieka pazīmes:

1. Viņam bija piegriezies netīkamā situācija. Sēdēt uz naglas kļuva neizturami.
2. Viņš pats, iespējams, nezina, kā, bet pārvarēja iekšējo pretestību, slinkumu vai bailes un strauji vai lēnām, bet sāka rakstīt sev citu dzīves scenāriju. Iespējams, pat skaidri nezinot, kādu.
3. Viņš sāka domāt par sevi nevis par to, ko par viņu padomās citi. Iespējams, tāpēc viņš pazaudēja kādus draugus vai labvēļus.
4. Viņš sāka tīrīt un padarīt skaistāku vidi sev apkārt un pats sevī.
5. Viņš atpazīna savus nedraugus, parazitus, enerģijas nosūcējus un diezgan bezkaunīgi viņiem pateica - nē.
6. Viņš pārstāja kādu kopēt vai kādam rieb. Pārstāja vieniem pieslieties, pret citiem protestēt.
7. Viņš sāka izmantot to, ko jau prot un mācās to, ko vēl jāapgūst.
8. Viņš nav augstprātīgs, viņš ieklausās citos, bet negaida jēlkādus vērtējumus.
9. Viņš neuzbāžas ar padomiem un nemāca citiem dzīvot. Tomēr labprāt dalās ar pieredzi.
10. Viņš nebaidās izskatīties muļķīgs, bet rūpējas, lai nekļūtu par muļķi.
11. Viņš atvainojas, ja pāršauj pār strīpu, bet neļauj arī sev kāpt uz galvas.
12. Viņš mīl sevi, skaisto sev apkārt un ir gatavs mīlestību dot.

Paturpiniet šo sarakstu paši. Un, ja nu nagla kļūst neciešama, sāciet jau tagad rakstīt sev citu dzīves scenāriju. Tas noteikti būs labāks, kā esošais. Esiet skaisti!
Patiesā cieņā,

Didzis Jonovs 

Sarma Upesleja 

*Šī dzīve –
mirkļu virtene zem zvaigznēm,
tie atnāk, uzdzirkst, aizslīd klusējot.
Sev līdzī katrs kaut ko savu aiznes,
aizvien sirds gaida
jaukus nākamos.
Gan nezīnu -
kurp viņi steidz tik ātri,
bet manā ziņā ir tos piepildīt
ar Saules nektāru
kā bitei medus kāri,
ar ābeļziedu smaržu
citu rīt'.*

Dienas, kad lidlauks ir slēgts.

Ir dienas, kad "lidlauks" slēgts. Mēs vēlamies pacelties spārnos, bet kaut kas traucē, kaut kas atvelk uz zemi, kaut kas bremzē, neļauj. Tev šķiet, ka ko dari nepareizi, ne līdz galam. Tu meklē kļūdas, sevī, citos, sistēmā, visā radišanā. Nav. Kaut kas nav. It kā notikdams, bet ne līdz galam. Teju, teju jābūt, bet nav...

Nemeklē kļūdas, nemeklē vainas. Tās Tu neatradīsi. Tu vari ar prātu izdomāt, bet tā būs tikai Tava izdoma, tie būs kārtējie meli. Tava realitāte ir tā, kurai Tu notici, tā, kuru Tu pieņem. Ja Tu notici šai slēgtās lidostas sajūtai, tad arī sēdi uzgaidāmajā telpā un gaidi izlidošanu. Kaut bezgalīgi gaidi. Kamēr notici. Notici, ka lido. Tas viss ir tikai Tavā apziņā, Tavā ilūzijā, mūžīgajā spēlē, dejā. Lai lidotu, Tev jānotic. Jānotic tam, ka nekad neesi lidostā atradies. Tam, ka visa Tava esība, vienmēr ir lidojumā. No senseniem laikiem, visos laikos, visās būtībās. Vienmēr. Tev jānotic tam, ka vispār nekā, bez šī lidojuma neeksistē. Jāapzinās, ka viss šis esi tikai Tu pats. Gan šī lidosta, kurā sēdi, gan lidojums, gan arī pati lidmašīna. Tā ir spēle pašam ar sevi. Ar savu apziņu, ar bezgalīgo savu izpausmi. Sajūti sevī šos spārnus, sajūti mūžīgo lidojumu, sajūti sevi un notici. Bezgalīgajam lidojumam. Bezgalīgajam sev. Izplet spārnus un lido, sitoties vējam sejā. Atceries. Tu lido...

www.balturaksti.com



Meklēju sevi
Pūkainā sniegpārslā
Lietus lāsē
Meklēju sevi
Bizbizmārtītē košā
Tauriņa spārnos
Meklēju sevi
Priedes čiekurā mazā
Tavā pieskārienā
Atrodu sevi
Sevī

Daina Čākure 🌸🌸🌸

Skaņu vējš. Tas klusi pieglaužas. Krāsainās acis vērodamas tiltus un māju jumtus klusi čukstot sauc. Tas mirklis, kas nekad nebeigsies, tas mirklis, kas nekad nav sācies, kas uztrauc un mierina. Tam nav sākuma un gala. Nav beigu nevienā no pilsētām, nevienā no realitātēm un laikiem. Vai zini, kā kļūt laimīgam? Kā brīvam? Kā novilkt rūsas sagrauztās važas, kā dziedēt sirdi? Vējš, tas atnesa miglu, tā balta kā piens klusi nolaižoties pār galvām ļauj būt. Tas mirklis, kas šobrīd, tas vienmēr ir tikai šis brīdis. Rītdiena nekad nepienāks. Kad modīsies, tā vēl joprojām būs šodiena, tā bezgalīga, tā mūžīga. Vai varēji to iztēloties? Tavs mūžs ir tikai šis viens vienīgs bezgalīgais mirklis. Tu vari būt laimīgs ieklausoties, mirklī. Tieši šajā, sadzirdot apkārt skraidošo bērnu balsis, sadzirdot tajās klusumu un prieku. Negaidi, neilgojies, neceri, neplāno! Bet Sajūti, pieskaries, izbaudi, sasmaržo, elpo, esi... Tevī kā miljoniem dzirksteļu sauc klusu. Tu esi. Šeit un tagad. Un tikai. Vienmēr šeit un tagad. Vienmēr brīvs, vienmēr laimīgs. Un dziļi sirdī Tu to zini, sajūti, apzinies, jo Tu esi šis vējš, šī migla, šo bērnu balsis, šis skats un klusums. Dziedi un dejo! Lai galva reibst, lai viegli, lai silti! Celies!

www.balturaksti.com

*Starp miljoniem izkliegtu vārdu,
Starp tūkstošiem aizlauztu spārnu
Iet Klusums un Mieru lej –
Katram pa lāsītei.*

Vita Upeniece (Melbārde) 🌸🌸🌸

“Cik interesanti... Paldies, Maija, par SIRDSPRIEKA veidošanu - burvīgi!

Bet visvairāk mani pārsteidza, ka Tavu lapu <http://laisma.1w.lv/> es pirms kādiem gadiem 4 šķiet atradu, atceros afirmācijas un sargeņģeļu lūgšanas ņēmu no Tavas mājas lapas, daudzas lietas sev tuvas atradu un lūk - te Tu esi! Dažreiz ir sajūta, ka mēs visi viens otram esam blakus, un ātrāk vai vēlāk mūsu ceļi pat fiziski satiekas. Tā ļoti interesanti!

Veiksmi, mīlestību, harmoniju!” - ElinaART

Paldies Elīnai, Valijai, Sarmai, Spodrai, Dainai, Mārītei, Gunitai, Omei un visiem, visiem, no kuriem esmu saņēmusi atbalstu un labus vārdus par šo manu darbošanos. Dāvinu Jums visiem šīs zilās vizbulītes no Skaņākalna parka.



Pie mums ir skaisti jebkurā gadalaikā, bet jo īpaši, kad viss sākas no jauna – pavasarī!

Noformējumā izmantotas manas un **Valijas Grīslīnas** gleznu fotogrāfijas.

Raksti arī savas pārdomas un ierosmes uz e-pastu: harmonija53@inbox.lv mājas lapā: <http://laisma.1w.lv/>

Ar mīlestību, pateicību un prieku šo radīja –
Maija Reinvalde