

SIRDSPRIEKS



Nr. 8. Mazsalaca, 2017.gada augusts

VAI ES DRĪKSTU BRĪNĪTIES PAR KATRU JAUNU DIENU? DRĪKSTU!!!

Sveiciens augustā!

Šogad neparasti daudz meža zemeņu. Vai nogaršoji? Un gailenes?...:) Ir sācies ražas novākšanas laiks. Cik daudz ieguls Tavos apcirkņos?...



Manos apcirkņos krājas gan fiziskajam ķermenim, gan arī garīgajam. Mani iedvesmo **Laura** ar savu **Uguns skolu** un **ledvesmu labākai dzīvei**, **Andris** ar savu **Gaismas tīmekli**, **Matīss** ar **Miera mākslu**, **Dace** ar **Dvēseles mācību un daudzi citi**, kuri gadu ziņā varētu būt mani bērni vai pat mazbērni... Tie gan pārsvarā ir videoieraksti, tādēļ šeit tos neieraudzīsiet.

Es vienmēr esmu bijusi atvērta jaunām zināšanām un strādājot bibliotēkā man bija iespēja vairāk tās apgūt caur rakstīto vārdu un dažādu paaudžu cilvēkiem, ar kuriem ik dienu nācās kontaktēties gan izsniedzot grāmatas, gan organizējot pasākumus, gan vadot pulciņu, gan nepārtraukti mācoties pašai... Savu darba dzīvi pavadīju zināmā mērā kā uz skatuves, tāpēc tagad esmu vairāk kopā ar Sevi. Taču turpinu apgūt dažādas zināšanas, ko pielietuju pati un vēlos arī dalīties.

Gaismas tīmeklī ieautie atrod viens otru tādā vai citādā veidā. Zinu, ka arī Tu, mana **SIRDSPRIEKA** lasītāj, esi viens no tiem! Pateicos par iespēju būt kopā ar Tevi



un vairot Gaismu pasaulē!

Ar mīlestību - **Maija**

Uz ko ir vērsta tava uzmanība, tas arī pieņemas spēkā.

Kad mēs vēlamies atbrīvoties no problēmas, mēs ļoti daudz par to domājam. Mēs to analizējam, mēs vērojam savus nepatīkamos stāvokļus... Un tādā veidā mēs novirzām savu enerģiju uz problēmu.

Tāpēc tad, kad tev rodas problēma, izdari ko citu.

Pēc tam, kad esi šo problēmu ieraudzījis, uzraksti, kā tu vēlies dzīvot bez tās, kāds tu vēlies būt, ja vien nebūtu šīs problēmas, it kā tā neeksistētu (Mana dzīve bez šīs problēmas). Uzraksti, kā tu jūties, kā izskaties, kad nav šīs problēmas – attiecībās vai kādās citās situācijās.

Uzraksti to, ko tu vēlies, nevis to, no kā tu vēlies atbrīvoties. Pārformulē savu problēmu pozitīvā veidolā: "Es savā dzīvē paplašinu, lūk, šo!" utt.

Ja uz jebkuru problēmu tu paskatīsies, izejot no tā, ko vēlies redzēt tās vietā, pats ieraudzīsi, cik daudz ir dažādu izeju tieši no šīs, it kā sarežģītās situācijas. Tātad vajadzīgs ir nevis atbrīvoties no problēmām, bet iet uz šo stāvokli – būt pašam. Un savu uzmanību vērst nevis uz problēmu, bet gan uz to stāvokli, kuru vēlies attīstīt.

Uzticieties sev!

Svetlana Dobrovoļska

Tiekšanās pēc harmonijas ir lielākais šķērslis, lai to piedzīvotu. To nevar sasniegt. Visgrūtāk ir atrast to, kas atrodas Tev blakus. Lai kurā virzienā arī dosies, Tu no tā attālināsies.

Harmonija apzīmē atklāsmes stāvokli, kur apzinies, ka viss ir perfekts tieši tāds, kāds tas ir.

Andris

Noliec visu malā

Kas paliek pāri, kad visu noliek malā?
Noliec malā savu vārdu, noliec malā savu profesiju.

Noliec malā savu domu par ģimeni, kas tev pieder vai kurā jūties piederīgs.

Noliec malā savu maku, banku, bankas karti, kurai jūti piederību vai svarīgumu.

Noliec malā savu izglītību, skolu un zināšanas par visu dzīvi vai šīm jomām...

Noliec malā savu amatu, profesiju vai šķietamo talantu kas tev pieder.

Noliec malā savas veiksmes un tajā pašā laikā arī neveiksmes, kuras tev šķiet ir bijušas.

Noliec malā arī savas drēbes, kuras tev šķiet skaistas vai vajadzīgas.

Noliec malā kalendāru, laiku, datumus.

Noliec malā domu, ka esi cilvēks, kas dzīvo uz zemes, un to, ka mēs esam cilvēki, kas kopā ar tevi šeit atrodam.

Noliec malā savus mērķus un domu par to, kas ir jāizdara pēc brītiņa, zināma laika vai pēc gadiem.

Noliec malā nākotnes ilūzijas un domas par nākotni, kas jāizdara šajā mirklī.

Noliec malā domu par Dievu, eņģeļiem un būtnēm, un jebkādu domu par garīgumu.

Kad visas prāta veidotās abstrakcijas ir noliktas malā, kas paliek pāri?

Kad visas sienas, kuras prāts ir mūrējis, lai pats prāts būtu mierā ar šo - Es esmu šis, es šeit tagad zinu, kas notiek un zinu, kas esmu...

Kad šīs sienas nojaucās, paliec Tu un Tava patiesība.

Kas ir šī patiesība?

Paliec Tu... Bezkaislīgs nenoteiksmes vērojums, svēts pašpilnības stāvoklis, kas esi Tu.

Kā jūtas Tava patiesā būtība, kad visi prāta mūri un abstrakcijas ir nojaukti?...

<http://www.art-of-peace.info/>



Dzīvojot prātīgi, Tu analizē pasauli, kuras vairs nav. Tu centies atrast labāko variantu priekš cilvēka (sevis), kura vairs nav. Kamēr domāji, visa pasaule izmainījās, Tu izmainījies. Tu vari sākt domāt pa jaunam, bet nepaspēsi. Pēc brīža viss atkal būs citāds. Tikai nonākot tiešā saiknē ar intuīciju, Tu spēj saskatīt to, kāds tu esi, nevis biji. To, kāda pasaule ir, nevis bija. Un uz tā balstīt savu nākamo soli.

Andris



dziedinoša miera ieaijāts

kad migla baltām rokām

vakaru vai rītu ziedu elpā tver

Dievs rāmi tā kā ausma

pār zemi savas labvēlības sirdi ver

tā lēnām plaukst kā pateicības smaids

ne dzirkstele no mīlestības

tajā nepagaist

un dziedinoša miera ieaijāts

viss Visums tajā smeļas spēku

mirklim nākamam

—

valdis svirskis

Lai notiek Tavs prāts!

Viens no, manuprāt, spēcīgākajiem instrumentiem garīgajā ceļā un palīgs grūtos brīžos, ir vienkārša, bet ļoti spēcīga lūgšana: **"Lai notiek Tavs prāts!"** (Vai Dievs, lai notiek Tava griba!) Šī īsā, mums visiem pieejamā lūgšana ir viena no pašām iedarbīgākajām, kuras mūsu enerģētiskā ienes momentālas pārmaiņas - paļaušanos, uzticēšanos Radītājam, ticību un sava Ego/Prāta nolikšanu malīnā.

Brīdī, kad Tev šķiet, ka Tu vairs netiec galā, tā spēj darīt brīnumus. Protams, ja Tu tici šiem vārdiem. Kādēļ šī lūgšana ir tik spēcīga? Jo izrunājot šos vārdus, Tu vienlaicīgi paud vairākus apgalvojumus:

- Tu atzīsti, ka uzticies Radītājam un atzīstot to, kā vienīgo spēku, savā veidā diskvalificē visas enerģijas, kas traucē un oponē šim spēkam;
- Tu atzīsti, ka Tavi personīgie mēģinājumi un centieni ir noveduši Tevi strupceļā vai nav palīdzējuši, un šobrīd Tu esi gatavs pilnībā uzticēties Dievam, faktiski nododot savu gribu Viņa rokās.

Varētu rasties jautājums - kā tad ar visiem zināmo Brīvās gribas likumu. Tas pastāv. Pietam gan Ego, gan augstākā Es līmenī. Svarīgi, kurā Es līmenī apgalvojums "Lai notiek Tavs prāts/griba" tiek pausts. Lielākoties, tas tomēr notiek tad, kad mūsu Ego jau ir aplauzies un mēs atceramies par augstāku spēku eksistenci. :) Principā, šis apgalvojums, šī lūgšana noliek uz lāpstiņām mūsu Ego, noliecot galvu dievišķā priekšā. Tieši šajā brīdī dievišķums spēj ienākt Tevī un piepildīt Tevi. Aklais kučieris ir atdevis grožus Radītāja rokās... Tas ir kā pārslēgt režīmus kādā tehniskā iekārtā - no manuālā uz automātisko, vai no standarta uz Turbo...:) Viens režīms ir ierobežots, otrs - bezgalīgs.

Vēl ļoti būtisks šīs lūgšanas aspekts ir tas, ka tā aptur bezgalīgo domāšanas procesu Tavā galvā. Tas ārprāts, kas notiek mūsu galvās, atņem milzīgu daudzumu enerģijas, vienlaikus sējot šaubas, bailes un pazeminot mūsu vibrācijas, bremzējot mūs mūsu ceļā.

Lūgšana ir pilnīga uzticēšanās. Bez uzticēšanās nemēdz būt pilnvērtīgu attiecību. Pat ar Dievu.

Pastāvīgi atgādinot, atgriežoties pie lūgšanas: **"Lai notiek Tava griba!"**, mēs atslēdzam prātu un atgriežamies savā apzinātības stāvoklī - šeit un tagad, saglabājot savu enerģiju, klātbūtni mirklī. Atgriežoties paļāvības un harmonijas stāvoklī, kas tikai caur uzticēšanos un paļaušanos vien ir iespējams.

Man pašai šī lūgšana ir pastāvīgs pavadonis, ceru noderēs Tev arī!

Dievs, lai notiek Tavs prāts!

Inta Blūma



Nav jēgas skaitīt tūkstošiem lūgšanu vai mantru par visām dzīvām būtnēm, ja tas, kurš to praktizē, turpina vērtēt, aprunāt un domāt, ka dara labu darbu.

Nav jēgas skaitīt tūkstošiem lūgšanu vai mantru par visām dzīvām būtnēm, ja tas, kurš to dara, sēž tikai alā vai slēgtā telpā – tā vietā, lai sajustu, ieskatītos acīs kaut vienam cilvēkam vai būtnēi, to sajūtot un uzklausot, to pieņemot un mīlot, tam rūpes veltot, lai kāds tas arī būtu un lai ko tas arī darītu. Nav jēgas skaitīt tūkstošiem lūgšanu vai mantru par visām dzīvām būtnēm, ja tas, kurš to praktizē, pat nezina lūgšanu un mantru spēku.

Juris Brants

Vai es drīkstu darīt tā, kā man gribās?



Vai es drīkstu piecelties no galda un, klusējot iziet no ēdamistabas, ja man tuvs cilvēks citu klātbūtnē sāpīgi joko par mani? Nedomājot par to, kā tas būs viņam, bet domājot par to, kā būs man.

Aiziet, neievērojot visas pieklājības normas.

Aiziet tumsā no skaļas kompānijas, jo nejūtos tajā labi, bet tas man šobrīd ir pats galvenais - justies labi. Rīkoties absurdi, nepieklājīgi un pēc tam, izejot ārā, ieelpot svaigo, dzestro gaisu un doties nekuriem, lai arī varēju kārtējo reizi pieciest, paciesties. Tad būtu skaidrs, kas būs tālāk, kā tālāk risināsies vakars un dzīve, bet tagad nekas nav skaidrs. **Drīkstu!**

Vai es drīkstu būt neloģiska un nesakarīga, ja man pirmdienā ir ieplānots viens, bet svētdienā noskaidrojās, ka es vairs nevēlos neko darīt kopā, vai es drīkstu pēkšņi izjust vienaldzību maiguma un sajūsmas vietā, pieviļot savas ilūzijas par to, kas ir noturība? **Drīkstu!**

Vai es drīkstu ļaut sev ieslīgt skumjās, necenšoties tūlīt "uzjautrināt" sevi un aizgaiņāt nepatīkamās sajūtas? Vai es drīkstu paskatīties acīs savām sajūtām un pajautāt, kāpēc man tās ir dotas? Un ļaut sev izdzirdēt, sāpīgu atbildi, kas liks izdarīt kārtējo, nevienkāršo izvēli. **Drīkstu!**

Vai drīkstu es nezvanīt tiem, kam it kā vajadzētu zvanīt, bet tā negribas? Smagas sarunas, kā pienākums. **Drīkstu, un es nezvanu!**

Vai es drīkstu runāt par savām jūtām, ja ļoti vēlos ar tām padalīties, bet pretī man nekarājas plakāts "Uzklausīšu". Es drīkstu kaut pamēģināt. Vai es drīkstu atvērties un saņemt atbildes vietā nesaprašanas pilnus skatienus un samierināties ar to? **Drīkstu!**

Vai es drīkstu gaidīt, mēģināt un uzticēties? Iet tur, kur nes mani kājas, bet ne tur, kur noasfaltēts ceļš? **Drīkstu!**

Vai es drīkstu pārciest aukstumu, vientulības zvanus un trauksmaino bezmiegu? Vai es drīkstu iedomāties, ka tā var notikt bieži un es to pieņemu. **Drīkstu!**

Vai es drīkstu šajā situācijā rīkoties tā, kā man gribās, bet ne tā, kā "dara visi normāli cilvēki"? Vai es drīkstu sevi pieņemt bez taisnošanās un kauna? Vienkārši tāpēc, ka

es jau esmu un manas vērtības teorēma jau bija pierādīta manas dzimšanas brīdī. Vai es drīkstu pārtraukt šaubīties par šī fakta pareizību, bez mēģinājumiem saņemt no dzīves vairāk, kā tā man piedāvā dotajā brīdī? Dzīvei man nav jāpierāda manis pašas vērtība. Man jau viss ir iedots - jau sen. vai es drīkstu to paņemt? **Drīkstu!**

Vai es drīkstu turpināt brīnīties par katru jaunu dzīves dienu, un aizvietot savus stāvokļus bez cenšanās ilgstoši noturēties kādā no tiem? Būt pateicīgai par to, ka man ir pidžama, gulta un es tajā visā. **Drīkstu!**

Autors: **Maša Moškovskaja**

Tulkoja: **Ginta FS**



Es jums novēlu
mīlošām rokām
glāstīt bērņus
un puķes, kas zied,
es jums novēlu
piedot par sāpēm
kas kā ēnas
sirdi tur ciet,
es jums novēlu
mīlošām domām
svētīt Laiku,
kam cauri lemts iet.



Sarma Upesleja

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