

# SIRDSPRIEKŠ

*Maijas avīzīte*



**Nr. 14.** Mazsalaca, 2018. gada februāris

**ES SKATOS TEVĪ, KĀ ATSPULGĀ SAVĀ...**

\* \* \*

Laiks aizskrien tipinot sīkiem solīšiem nē  
neatskatās pār plecu  
nesola nākt atpakaļ – un es labi zinu ka  
nenāks – viss  
kas palicis neaizgājis ir tā bezgala vērtīgā  
dāvana  
ar ko man jāprietiek pašlaik  
kad šūpojos skatienā ieslēptā mirkļu laipiņā  
starp  
tagad tūlīt  
starp  
vakar un šajā brīdī – taču

pirms sekundes notikušais aiziet laikam līdzī  
un neskatās atpakaļ –  
atpakaļ atskatos vienīgi es pati  
pamānot kādam siltam un zvaigžņotam  
mirklim nemaz necerot  
ka tas tāpēc atskries no jauna tomēr ieslēpjot  
to dziļi sirdī  
un nēsājot kopā ar pašas asinsriti  
un ar pašas dzīvības tikšķiem savā šodienā –  
savā tieši šai brīdī  
kad sirds jau ceļā uz nākamo acumirkli un  
ņem mani līdzī

**Maija Laukmane**



*Jaunā gada pirmais mēnesis jau  
aizvadīts un kļāt  
februāris, kad  
atkal tiekamies, lai  
mirklīti apstātos,  
ieklāusītos,  
sajustu, pirms  
steidzam tālāk  
katrs savās gaitās.  
Es priecājos par šo  
Mirklī, kad sajūtu  
gaismas starņus,  
kas strāvo no tiem,*



*ķuriem noder šeit ievietotais, kad saņemu  
kādu ziņu vai vēstulīti. Paldies Jums  
visiem!*

*Varbūt jau pamanījāt, ka janvāra  
avīzītes tekstus biju arī ierunājusi. Tas bija  
eksperiments, jo radās šī doma un nelīķa  
man miera. Vai turpināšu, atķarīgs no tā,  
vai kādam tas ir vajadzīgs. Kādreiz  
gatavoju bibliotēķas radiopārraides vietēķā  
radio un man tas ļoti patīķa, arī  
atsauķsmes bija labas.*

*Lai mums brīnišķīgs šis Ceļojums  
ķatram pie Sevis!*

*Ar mīlestību – Maiķa*

## Kā jums iet?

20.01.2018.

**E**sam vienādi ar jebkuru būtni.

Šobrīd runājam par daudz un to, ko nevajag. Aiz bailēm runājam lietas, par ko nav sapratnes.

Jāpaskatās uz sevi. Nevajag vainu novelt uz citiem. Jūs esat brīnišķīgi. Mana brīnišķīgā tauta. Ir jāklūst priecīgākiem, vienotiem. Tad jau viss būs.

Vadoņi ir tādi, kā mēs paši. Lielākais ienaidnieks esam sev paši. Ja ļaujam sevi iebart vai nozombēt.

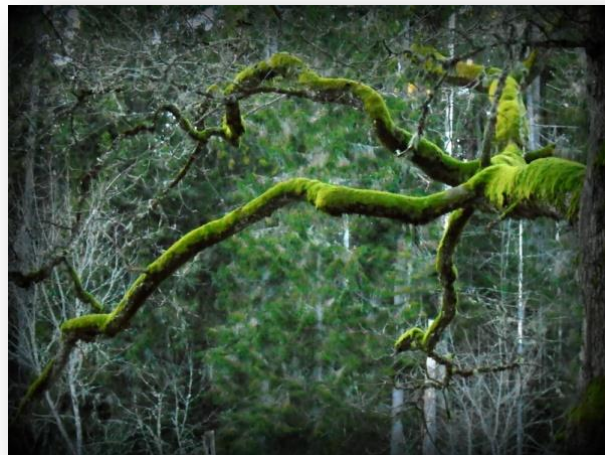
Bieži neizrunājam cēloni, par ko „lūpa uzmešta”. Pat vairs neatceras. Nevajag. Mums piemīt humors. Ir jāpalīdz tiem, kas to nesaprot. Uzsmaidiet! Prātu asināt var visu mūžu. Dvēseli arī var asināt visu mūžu. Mēs to barojam ar labiem, mīļiem vārdiem sev un citiem.

Šogad mācīsimies pateikt labo sev un citiem!!! Jāatzīst, ka dziedam ne tikai mēs, bet arī citi. Tomēr esam tauta, kas prot priecāties par labi padarītu darbu. Šobrīd viss, kas notiek, ir novests līdz stulbumam un absurdam. Ir haoss, bet lielākā tautas daļa stāv ar abām kājām un droši. Es ticu savai tautai! Noticiet arī Jūs!

**Virsmāte Anita**

P.s. Viņas ierunātos ikmēneša video var skatīties:

<https://www.youtube.com/channel/UCtCDjLCzyH2hNJ3wi26vQ7w>



## Ieskatīties acīs

**J**a ir grūti ieskatīties acīs citiem cilvēkiem, tas nozīmē, ka neesi vēl ieskatījies sevī.

Tas patiesi nav viegli – vērst skatienu savā pasaulē un atzīt, ka viss, kas tur ir, ir mans. Gan bailes, dusmas, aizvainojumi, arī prieks, laimes mirkļi un sapņi par nākotni. Tikai, skatoties uz sevi ar patiesības acīm, modinām sevi.

Ar savu pieredžu pieņemšanu un pateikšanos par tām sākas apzināts Ceļš. Pirms tam dzīve ir kā būšana laivā, kurai nav stūrmaņa un ko svaida uz vienu un otru pusi. Kad pieņemam savā dzīvē Lielo Gaismas spēku, vētra norimst, un laiva uzņem skaidru dzīves kursu.

Ja ir grūti ieskatīties acīs cilvēkiem un noturēt skatienu, tad tās var būt bailes no tā, ka citi ieraudzīs acīs to, ko pats vēl slēp no sevis.

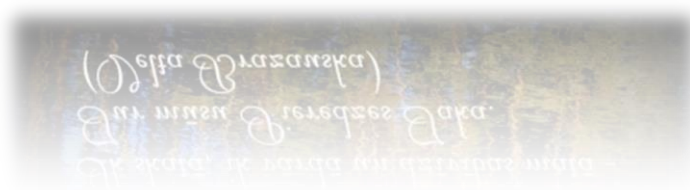
Ej savā dziļumā un pieņem sevi un savu Dvēseles Ceļu ar pateicību. Tad atver acis un droši ielūkojies kāda cilvēka acīs.

Bailes būs izgaisušas. Tev vairs nav ko slēpt no citiem. Tu esi godīgs pret sevi, tāpat pret katru un visiem.

Tavās acīs ir tava Dvēsele. Un Tu redzi Dvēseli otra cilvēka acīs.

Ieskaties!

**Maija Kadiķe**



## Kā sadzirdēt, ko saka otrs?

Kad sarunājas divi cilvēki, visbiežāk, klausītājs uztver tikai ļoti mazu daļu no sacītā. Viss pārējais ir spoguļošanās un sarunas ar sevi.

Katram cilvēkam ir sava valoda. Cilvēks izmanto vārdus, lai atspoguļotu savas sajūtas un redzējumu. Tomēr aiz vienām un tām pašām frāzēm var atrasties pilnīgi atšķirīgas domas. Ja katrs cilvēks uzrakstītu skaidrojošo vārdnīcu visiem vārdiem, ko tas lieto, cilvēki viegli saprastu, cik atšķirīgi ir. Katrs dzīvo savā burbulī. Te būs daži ieteikumi, kā labāk saskatīt tam cauri.

1) Kamēr klausies, palaid vaļā savus uzskatus pavisam. Kamēr tev ir savs redzējums, tev nav vietas, kur novietot otra cilvēka prāta struktūru, lai spētu to uz brīdi pilnīgi aplūkot. Kad otrs beidz runāt, mierīgi varēsi atgriezties pie saviem uzskatiem un salīdzināt.

2) Ļoti uzmanīgi vēro savas reakcijas. Tiklīdz tev ir jebkāda reakcija, tu otru vairs nedzirdi. Tā vietā tu klausies sevi. Reakcija var būt noraidīšana, vēlēšanās papildināt, vēlme labot otra teikto. Reakcija ir arī piekrišanas izrādīšana un salīdzināšana ar saviem notikumiem. Pat ticēšana ir reakcija. Un jebkas, kas tev jauc mieru brīvai uztverei ir kā siena starp tevi un otru.

3) Skaties otram acīs un ļauj katram viņa vārdam izvibrēt caur tavu ķermeni. Kamēr tu klausies, vēro, kā tavs ķermenis, domas un pasaules redzējums mainās. Tam ir lielāka nozīme nekā vārdiem, kas tiek sadzirdēti. Vārdi ir tikai starpnieks.



Reiz braucām ar sievu mašīnā un pa radio skanēja jauna dziesma.

Pēc dziesmas

sieva prasa man "Kā tev patika?". Mana atbilde bija ļoti vienkārša - "Es dziesmu nevērtēju, es klausījos". Es ielaidu šo dziesmu iekšā sevī un ļāvu, lai tā mani izmaina.

**Andris Ciekurs**



### *puteņa laikā*

*Laiks kā vītenis pārklāj katru šodienu  
lai klusums atdzīvojas  
atskāršot mīlestību*

*&&&*

*pat vienmuļas sliežu līnijas  
baltā puteņa laikā  
ir vairāk kā vienkārši dzīve  
vai mūzika  
ja sirds  
prieka gaismekli aijā*

**valdis svirskis**



Reiz meditācijas laikā redzēju, kā sprāgst ārējā tēla "man viss ir brīnišķīgi" burbulis. Droši vien radīts ar kādu no pašiedvesmas tehnikām. Ārēji - viss brīnišķīgi, bet zem šī burbuļa - vientulība, skumjas, mīlestības trūkums.

Tieši iekšējā sajūta ir tā svarīgākā. Ja iekšēji izdodas atjaunot mīļumu, tad tas pavisam dabiski staros arī uz āru. Ja iekšēji izdodas atjaunot mieru, tad to jutīs arī cilvēki blakus.

Pašiedvesma ir laba, bet, lai tā nebūtu tikai tāds ārējs burbulis, ir patiešām **jāsajūt - es jūtos labi.**

FB



## “100 dienas, kas mainīs pasauli”



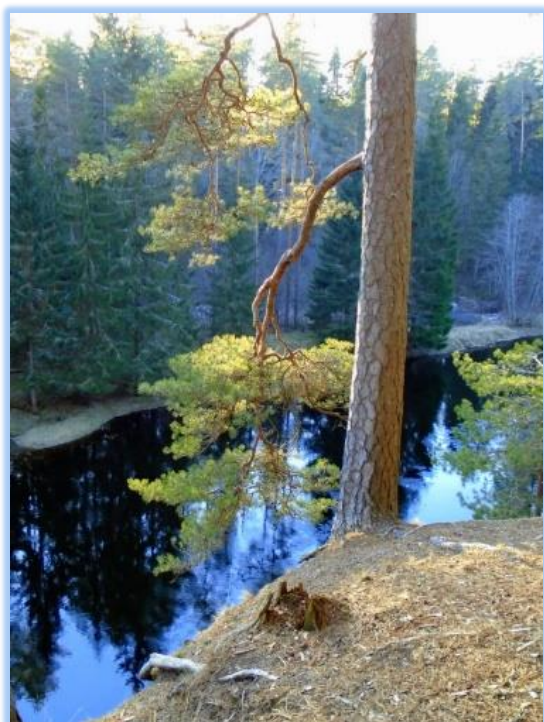
**Vai šis apgalvojums nav par skaļu? Nē, nav vis. Mēs mainīsim gan pasauli ap sevi, gan visu lielo pasauli, un mums tam būs nepieciešamas tikai 100 dienas!**

**Vai Tu esi dzirdējusi par fenomenu, ko mēdz**

**saukt par tauriņefektu? Šo jēdzienu lieto, runājot par enerģijas vienotību. Pastāv uzskats, ka tauriņa kustība kaut kur Āfrikā var iespaidot notikumus Amerikā. Un kāds neliels notikums Austrālijā rada milzu pārmaiņas Eiropā. Maza pieneņu sēkļu pūka izaudzē žilbinošu dzeltenu pieneņu pļavu nākamā pavasarī. Un kāds skaļi smejošs vīrs autobusā padara visu pasažieru dienu gaišāku.**

**Ja Tu 100 dienas ar apzināšanos maini sevi, jaunie paradumi kļūst par ikdienas sastāvdaļu un Tu kļūsti cita – labāka, veselāka, skaistāka, mīļāka un laimīgāka. Tiklīdz Tu mainies, mainās arī pasaule ap Tevi, jo Tu pasauli redzi jaunām acīm.**

**Inese Prisjolkova**



**Vai esi kādreiz pavērojis bērnus, kuri jautri vizinās karuseļos? Vai esi klausījies lietū, kas sitas pret zemi? Vai esi priecājies par tauriņa lidojumu? Vai**

**uzmanīgi vērojis, kā saule pazūd naktī?**

**Sāc dzīvot nedaudz lēnāk, neskrien tik ātri!**

**Tu dzīvo savu dzīvi skrienot? Un, kad tu jautā: "Kā tev iet?", tu dzirdi atbildi?**

**Un dienas beigās, kad guli gultā, tavā galvā jau tinās filma par nākamajiem simts neizdarītajiem mājas darbiem?...**

**Vai esi kādreiz teicis savam bērnam: "Mēs to izdarīsim rīt?" Un pats savas steigas dēļ pat neesi ievērojis viņa problēmas?**

**Kādreiz pazudusi saikne var ļaut draudzībai nomirt. Un iemesls ir tas, ka tev nekad nav bijis laika. Pat tik daudz laika, lai piezvanītu un pateiktu: "Sveiks!"**

**Kad tu skrien ļoti ātri, lai kaut kur nokļūtu, tu palaid garām vismaz pusi no savas zemes dzīves skaistuma.**

**Tu uztraucies un steidzies visas dienas garumā, un to visu var salīdzināt vien ar neatvērtu un izmestu dāvanu.**

**Dzīve nav sacīkstes. Pamēģini dzīvot lēnāk.**

**Izdzirdi mūziku, pirms dziesma ir beigusies.**

**Ani Čoing Dolma**

**Tulkoja: Ginta FS**

**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 fotografēja, savāca un šo radīja – **Maija Reinvalde****

**P.s. Mani var atrast arī:**

**[www.draugiem.lv](http://www.draugiem.lv)**

**[www.facebook.com](https://www.facebook.com)**