

A close-up photograph of a dark, textured rock surface. Several small, light-colored stones and fossils are scattered across the surface. In the foreground, a large, brownish, textured fossil fragment is prominent. To its right, a long, light-colored, elongated fossil fragment lies horizontally. Further back, a blue-grey, irregularly shaped fossil fragment is visible. Other smaller, light-colored stones are scattered in the background. The background is a blurred green field.

kelionė
į save

kelionė
į save

pratarmė

Didžiąją pasaulio istorijos dalį kiekvienam žmogui svarbiausia buvo tai, ką A. Maslow įvardintų kaip saugumo ir išgyvenimo poreikių tenkinimu – apsisaugojimas nuo fizinių grėsmių, apsirūpinimas pakankamu maisto kiekiu, giminės pratęsimas. Žmonės siekė vis daugiau ir daugiau, kartais vien tam, kad išsiskirtų iš kitų. Tačiau auganti materialinė gerovė su savimi „neaugino“ laimės jausmo. Materializmo triumfas visuomenėje, tam tikra nūdienos prasme buvo tuščias triumfas ir pamažu priedė prie psichologinės revoliucijos – humanizmo.

Svarbiausia visuomenės vertybe humanizmas laiko žmogų su visais jo poreikiais ir lūkesčiais. Šiandien jau gana daug žmonių siekia gyvenimą praleisti ne vien tik bet kokia kaina uždirbdami pinigų, bet dirbdami tokį darbą, kuris derėtų su asmeninėmis vertybėmis, kuris būtų naudingas visuomenei, kuris padėtų realizuoti žmogaus teises į sveikatą, mokslą, laisvę, dvasingumą, gyvenimo prasmės paiešką, orią egzistenciją. Kalbant A. Maslow terminais, šiuolaikinis žmogus tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime siekia savirealizacijos. „Savirealizacija“, „asmenybės augimas“, „mokymasis visą gyvenimą“, „branda“, „emocinis intelektas“ ir t.t. – konceptai, kuriais šiandien operuoja įvairių šalių bei skirtingų profesijų atstovai. Nors šioms sąvokoms mokslinėje literatūroje galima rasti daugybę įvairiausių apibrėžimų, tačiau iš esmės kalbama apie žmogaus psichologinę sveikatą, socialines emocines kompetencijas – mokymąsi pažinti save ir aplinkinius, efektyvią savikontrolę, gebėjimą kurti prasmingus santykius.

Egzistuoja daugybė įvairiausių priemonių, mokančių eiti augimo, savirealizacijos keliu. Ir visos jos tinkamos: literatūros skaitymas, seminarų lankymas, meditacija ar joga, meno terapija, psychodrama ir t.t. Visi šie būdai leidžia giliau pažinti save,

savo kūrybos vaisius, kuriais gali būti santykiai su kitais žmonėmis, savijauta ir sveikata ir net pats gyvenimas, jo kokybė.

Šiame leidinyje pristatomas, pagal pasakų terapeuto psich. m. dr. I. Vačkovo metodiką parengtas, meno terapijos metodas, sukurtas ir skirtas konsultavimui socialiniame, psichologiniame, pedagoginiame darbe bei sveikatos apsaugos srityje – „Mano gyvenimo metafora“. Metafora yra psichinių procesų išraiška simboliškai, t. y. perteikta piešiniu, judesiu ar garsu. Ji naudojama daugelyje psichoterapijos krypčių: meno terapijoje, psichodramoje, analitinėje, transakcinėje analizėje ir kt. Metaforų šifravimas – tai vienas iš būdų siekiant pažinti, suprasti save ir kitą žmogų.

Leidinyje pateiktas išsamus metodo aprašymas bei 14 „Mano gyvenimo metaforos“ rašinių, iliustruotų autorių kūrybiniais darbais. Kelionėje į save, tai tik mažas žingsnis, tačiau bet kuri kelionė prasideda nuo pirmo žingsnio.

*Psichologė
Reda Kunickienė*

meno terapijos metodo mano gyvenimo metafora aprašymas

Metodo tikslas – skatinti gilesnį savęs pažinimą, empatiją, kūrybiškumą, susikurti kūrybinę galią įprasminantį savo resursą.

Trukmė: 1:30 – 2 val.

Reikalingos priemonės:

- *rašymo terapijai*: A4 formato rašymo lapai, rašikliai;
- *dailės terapijai*: piešimo (pieštukai, anglis, akvarelė, pastelės, akrilas ar kt.), skulptūros (molis, plastilinas, modelinas, talko akmuo ir kt.), koliažo (gamtinės priemonės, tekstilė, vilna vėlimui, žurnalai, dekoratyvinis popierius ir kt.) ar kt. priemonės

Geriausia, jei dalyviai gali sėdėti už atskirų stalų ar turėti savo individualią erdvę.

rašymo terapija (pagal I. Vačkovo metodiką)

Įžanginė instrukcija: „Mes retai susimąstome apie tai, kokią reikšmę mūsų gyvenime turi metafora. O juk gražios metaforos – tai ne tik meninis atributas, bet ir nuolatinis mūsų pasisakymų palydovas. Metaforos tarnauja ne tik kalbos papuošimui, bet ir stebuklingu būdu nuspalvina mūsų kalbą, padeda atskleisti individualų pasaulio matymą, save ir kitus žmones. O jei žmogui pavyksta sukurti asmeninę originalią metaforą, atspindinčią jo vienokios ar kitokios gyvenimo situacijos vertinimą, tai suteikia jam galimybę atskleisti savo nepakartojamą požiūrį į

gyvenimą. Pabandykite šiandien paieškoti ryškių, neįprastų, nekasdienių metaforų, susijusių su mūsų pasaulio pajautimu ir savo gyvenimo supratimu. Gal tokiu būdu jums pavyks apie save sužinoti ką nors naujo. Užduotį sudarys 5 dalys.“

1 dalis

Instrukcija: „Parašykite skaičių „1“ ir parašykite „Gyvenimas – tai...“. Pabaikite sakinį kokia nors metafora susijusia su maitinimu/valgymu/maistu. Nesistebėkite, tiesiog paieškokite ryškaus ir tikslaus vaizdinio, labiausiai atspindinčio jūsų pasaulio matymą per tokios srities metaforą“.

Trukmė: 3-4 min.

Atlikę užduotį dalyviai perskaito garsiai tai ką parašė.

2 dalis

Instrukcija: „Parašykite skaičių 2 ir vėl parašykite „Gyvenimas – tai...“. Šį kartą pabaikite sakinį kokios nors geometrinės figūros metafora.

Trukmė: 3-4 min.

Atlikę užduotį dalyviai perskaito garsiai tai ką parašė.

3 dalis

Instrukcija: „Parašykite skaičių 3 ir vėl parašykite „Gyvenimas – tai...“. Šį kartą pabaikite sakinį kokia nors metafora susijusia su žmonių santykiais.

Trukmė: 3-4 min.

Atlikę užduotį dalyviai perskaito garsiai tai ką parašė.

4 dalis

Instrukcija: „Ši užduotis šiek tiek skirsis nuo ankstesnių. Perskaitykite dar kartą tuos tris gyvenimo apibrėžimu ir pabraukite raktinius žodžius ar žodžių junginius kiekviename jų. Pvz., „tai laužtinė, realybės drobėje nubrėžta mūsų“, akivaizdu, kad raktinis žodis yra „Laužtinė“. Tokiu būdu gausite tris žodžius ar žodžių junginius.

O dabar parašykite metaforišką gyvenimo apibūdinimą, kuriame panaudosite visus tris žodžius ar žodžių junginius.

Trukmė: 5 min.

Atlikę užduotį dalyviai perskaito garsiai tai ką parašė.

5 dalis

Instrukcija: „Paskutiniame jūsų sukurtame gyvenimo apibūdinime pabraukite raktinį žodį arba žodžių junginį. Į ką tai panašu? Taip, į antraštę. Todėl, kad tai ir yra pasakos ar istorijos, kurią prašysiu jūsų sukurti ir parašyti pavadinimas. Skiriamas laikas – 30 min.“

Trukmė: 30 min.

Atlikę užduotį dalyviai perskaito garsiai tai ką parašė.

dailės terapija

Instrukcija: „Rašymo terapijos dalyje išryškėjusią metaforą įprasminkite kaip simbolį – tinka bet kuri labiausiai tinkanti ir patinkanti raiškos priemonė ar technika. Galite piešti, lipdyti, konstruoti, kurti koliažą, instaliaciją ar kt. Sukurtas metaforos simbolis liks jums kaip resursas, stiprinantis jūsų kūrybinę galią.“

Trukmė: 30-40 min.

Atlikę užduotį dalyviai eksponuoja savo kūrinius.

Aptarimas: 20-40 min.

*Jolita Balčiauskienė,
sertifikuota meno terapijos specialistė,
dailės pedagogė*

besikeičianti mandala

Kas gali pasakyti, ką reiškia žodis mandala? MAN-DALA. Gal dalis man, dalis kitam, ar čia mano DALIA, susidėliojusi iš spalvoto stiklo gabalėlių bei nugludintų jūros akmenėlių. Kiekvienas susirenka savo kraitį patirčių, įvairiausių susitikimų, išgyvena begales emocijų. ČIA IR DABAR. Net graudu darosi, kaip viskas paprasta šią akimirką atrodo, kai visas vežimas nereikalingo balasto kaskart nubyra praeitin... Ir visas tas gyvenimo žaismas, juoko ir ašarų lašeliais papuoštas, mano ir mūsų širdies šiluma apsuptas, sukuria jausmą, kad tu esi VISATA, o visata yra TU.

Iš mandalos raidžių sudėjau žodį MALDA. Tai tavo sielos šnabždesys TAM didesnam, kad galėtum pamatyti tikrą savo keliuką, kad kažkada mažučiai norai taptų realybe...

Mano besikeičianti mandala įsiliejo į jūsų ratą, susimaišė, susipynė į žaižaruojantį sūkurį, įpylė naujų atspalvių ir kvapų. Kiek ugnis plazdens, kiek tyloj sėdėsime, žinosime, kad ESAM. Tai BŪKIM.

Lolita Bitė



gyvenimas – ieškojimo procesas

Aistra. Meilė. Vestuvės. Kūdikis. Bemiegės naktys. Rūpestis. Žaislai. Pirmasis išsiskyrimas. Ašaros. Susitikimo džiaugsmas. Žaizda. Pirmoji darželio meilė. Piešiniai. Mama ir tėtis. Nuolatinis kas? Kam? Kodėl? Šiluma. Švelnumas. Šuo. Pirmoji klasė. Pažinimo džiaugsmas. Nusivylimas. Pirmoji mokytoja. Atradimas. Melas. Nuoskauda. Tikėjimas. Viltis. Pirmoji mokyklinė meilė. Draugai. Išdavystė. Atvirumas. Baimė. Įtampa. Augimas. Panirimas. Atostogos. Išdaigos. Naivumas. Pasitikėjimas. Egzaminai. Išbandymas. Studijos. Praradimai ir atradimai. Suvokimas. Atsisveikinimas. Prisijaukinimas. Nuotyčiai. Vis dar pirmi kartai. Nustebimas. Bandymai. Įsitvirtinimas. Stresas. Tvarka. Prioritetų išgryninimas. Įkurtuvės. Bendradarbiai. Įtampa. Džiaugsmas. Nuoširdumas. Atmintis. Sąmoningumas. Pelai ir grūdai. Tikrumas. Buvimas su saviimi. Aukojimas. Išdalijimas. Ryšys. Kalbėjimas. Įtikinimas. Graža. Atpildas. Tekėjimas. Ėjimas. Buvimas. Važiavimas. Jojimas. Plaukimas. Vėl ėjimas. Atoslūgis. Suradimas. Praradimas. Nauja. Sena. Iš naujo. Kitaip?!.. Ragavimas. Mėgavimasis. Pensija. Lėtumas. Prasmė. Begalybė. Ratas.

Vaiva Zubrickienė



nesibaigianti laiko tėkmė

Nėra nė vieno, kuris vaikystėj nėra klausęs: o kas buvo tada seniai, seniai, o kas bus vėliau, paskui... Visos pasakos, išgirstos vaikystėje, kuriose sukaupta tautos ar net žmonijos išmintis, prasideda: tai buvo seniai, seniai.... ir baigiasi - ilgai ir laimingai...

Laimingi esam tie, kuriems buvo sekamos pasakos, pasakojamos šeimos ar giminės istorijos ir ypač tie, kurie išmoko jas išgirsti širdimi, pajuto nesibaigiantį laiko pulsavimą.

Amžiaus vidury supranti, kad į žemę atėjai kurti savo pasakos sau, savo vaikams. Tu joje esi pagrindinis veikėjas, o šalia atsiranda žmonės, kurie padeda tą pasaką kurti. Tavo pasakoje yra visko: gerumo, meilės, šilumos, atjautos, pavydo, nusivylimo, o gal net agresijos. Reikia sukaupti išminties, kad susidūręs gyvenime su raganom, velniais, net slibiniais suprastum, kad jie į tavo gyvenimą ateina laiku, kad tave mokytų, išbandytų, priverstų atsiverti ir priimti pagalbą, dalintis viskuo, mylėti ir kurti. Ir supranti, kad kiekvieno gyvenimas – daugiausia dalių turintis, nesibaigiantis serialas su pratęsimais. Šiame gyvenimo filme – nepakartojamos emocijos, intrigos, išgyvenimai, statistai ir pagrindiniai veikėjai, su kuriais santykius kuri tu, nes esi režisierius. Gyvenimas parenka, o gal leidžia pasirinkti personažus ir veiksmą, vietą, ir tai yra didžioji gyvenimo dovana, kurioje nėra dublio. Laimingi tie, kurie supranta ir priima šią dovaną širdimi, ne protu. Gyvenimas širdimi – dosnesnis, šiltesnis, gyvybingesnis. Su meile, mylėdamas sukuri tą gyvybės tėkmę, kuri tęsis kūnui mirus tavo ainių gyvenimo serialuose. Supranti, kad dalijamės ne tiek savo biologiniu DNR, o sielos žiburėliu, šiluma ir, ko gero, dažniausiai prisimenam savo protėvių ne išvaizdą, bet jų gerumą, išmintį, bendravimo akimirkas, sušildytas sielos, širdies šiluma. Supranti – kiek sutikom saulėtekių, suskaičiavom žvaigždžių, maudėmės mėnulio pilnaty, tiek sukauptos šilumos ir šviesos galim be žodžių, jausmais perduoti ar bent išmokyti pajauti. Galima išmokti ir išmokyti skristi, jei nelaiko sunkūs inkarai, kuriuos sukuriame patys. Niekad nesupratau ir nepriimu teiginio, kad gimstam ir mirštam vieni. Tai negali būti, nes visus ir visada lydi meilė.



Gimstam iš meilės, gimdai iš meilės ir meilei. Išėini, suprasdama, kad ir kapuose sklando meilė: vaikų – tėvams, tėvų – vaikams, artimo – artimam. Meilė ir yra tai, kas neturi pradžios ir pabaigos, tai nesibaigianti gyvenimo tėkmė, kurioje viskas matuojama ne laiku, o santykiais, dosnumu ir meile sau, artimui.

Liuda Janušienė

duona

Ruduo. Vėjas gainioja pageltusius medžių lapus. Dangus apniukęs, debesys sunkūs, tarsi švininiai. Į langą barbena lietus.

Nedidukėje kaimo trobelėje šilta ir jauku. Prie krosnies šildosi dviese: sena močiutė ir mažas miestietis anūkėlis. Močiutė mezga kojineč, anūkėlis žaidžia telefonu ir pasigardžiuodamas valgo naminę duoną su sviestu. Staiga vaikutis klausia:

– Močiute, kodėl tavo duona tokia skani? Mes namuose tokios neturime. Iš kur ji iš viso atsiranda?

Močiutė paglosto mažylio galvelę ir pradeda pasakoti:

– Žinai, mažuti, kodėl ji tokia? Ogi todėl, kad meilės ir gyvenimo patirties pripildyta. Kas gimė žmogumi, tas turi širdį, kurioje liepsnoja ugnelė meile vadinama. Duonelė sugeria į save geras mintis, taurumą, meilę. Tai vyksta tol, kol duonutė atkeliauja ant mūsų stalo. Ypač tada, jeigu geras šeimininkas rūpestingai užaugina grūdus, kruopščiai išminko tešlą, tinkamai ją iškepa. Ir dar kai kas... Yra tokia maldelė, kurioje didžiulė gyvenimiška išmintis pasakyta. Paklausk:

„TĖVE MŪSŲ, kuris esi danguje!

Teesie šventas Tavo vardas,

teateinie Tavo karalystė,

teesie Tavo valia kaip danguje, taip ir žemėje.

Kasdienės mūsų duonos duok mums šiandien

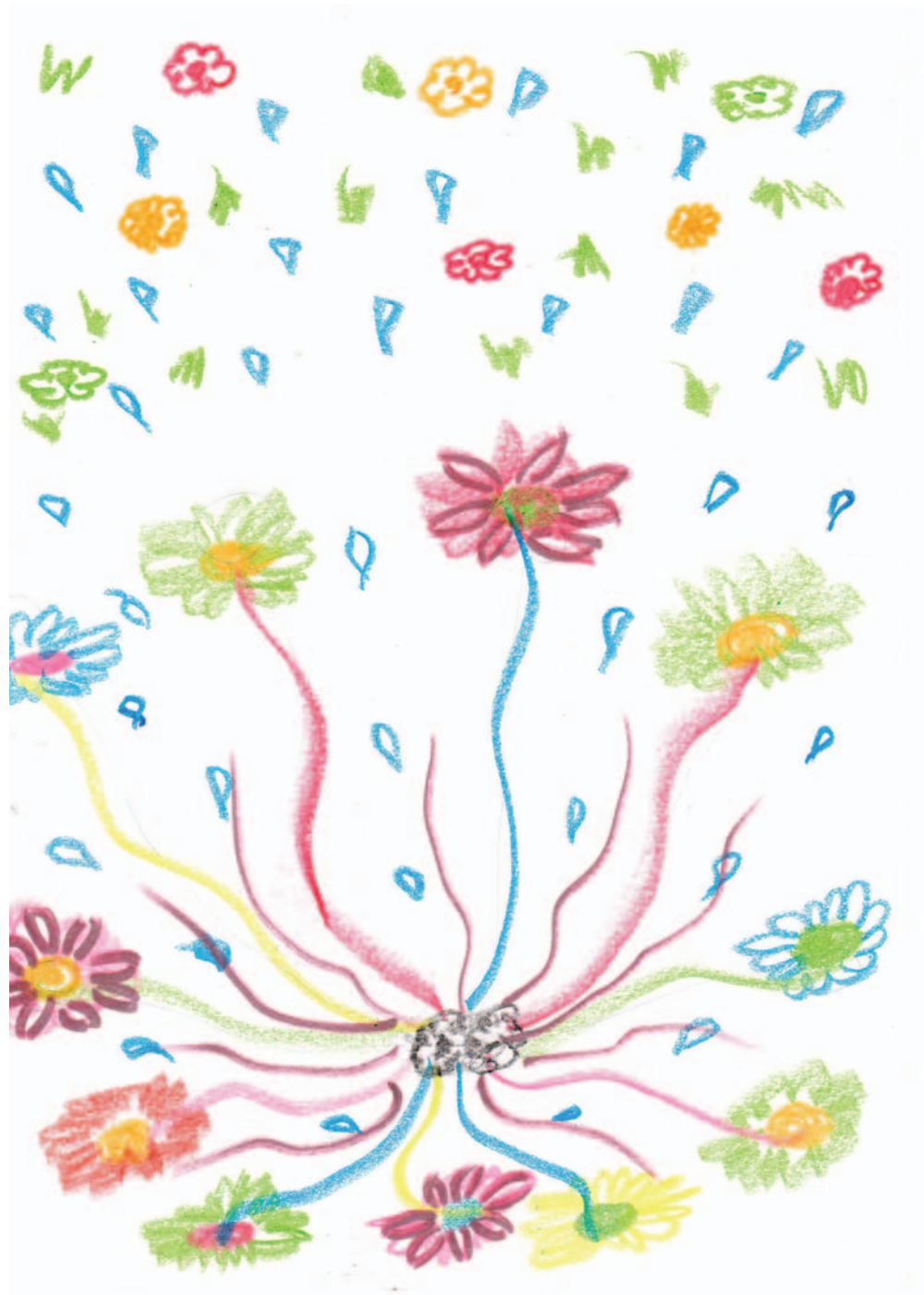
ir atleisk mums mūsų kaltes, kaip ir mes atleidžiame savo kaltininkams.

Ir neleisk mūsų gundyti, bet gelbėk mus nuo pikto. Amen.”

Tai didelė gyvenimo tiesa. Jei paaugęs išmoksi šią maldelę, suprasi, gyvensi, dirbsi su meile ir išmintimi. Tikiu, kad būsi laimingas, ir tavo paties iškepta duonelė bus pati gardžiausia.

Anūkėlis palinguoja galvelę, tarsi viską būtų supratęs, ir stipriai apkabina močiutę.

Giedrė Matusevičienė



gyvenimas – tai tekantis vanduo

Ar teko jums nors kartą įbristi į tą patį upės vandenį su tom pačiom kojom? Ar tai įmanoma? Mes gi negalime būti tokie, kokie jau buvom. Tai gal ir būkime kaskart kitokie, kaip tas upelyje vanduo – atbėgantis... prabėgantis... nubėgantis...

Aš kartą suklydau ir taip ilgai tylėjau, kol supratau, kad likti klaidoje – ne mano būdas. Kiek vandenų jau nutekėjo, o aš vis dar kapstausi iš tų pačių klaidų. Yra žmonių, kurie tau tiesia ranką ar leidžia susiprasti, kad tavo klaidos skaudina kitus. Tai gal geriau vėliau nei niekada?

Tegul atbėgantis vanduo gaivina, guodžia, moko išminties...

Nubėgantis vanduo tegul nusineša tik ištaisytas gyvenimo klaidas...

Sniegena Urbelienė



apskritimas

Tarsi nėra pradžios ir pabaigos. Tu pats nusprendi, kur tavo pradžia, o kur tavo pabaiga. Kartais gali atrodyti, kad pradžia – gimimas, bet ar tai pradžia?! Gal mūsų pradžia, kuomet pats nusprendi, kad tai pradžia. Ir apskritimo pabaigą pats pasirenki. Kas pasakė, kur apskritimo pradžia, o kur pabaiga. Žinai tarsi vidurį, o nuo jo viskas pradžia arba pabaiga.

Apskritimas – judantis gyvenimo ratas. Susitinki su tais, kuriam pradžia ir gal tau pradžia, gal jam pradžia, o tau pabaiga. Ir gal ta forma leidžia suprasti ir padėti sau, kitam pajusti pradžia, kai tau pabaiga arba išgyventi pabaigą, kai dar nežinai, kad tai tavo pradžia.

Kad ratas nebūtų tik ratas, kaip geležinkelio bėgiai – šaltas, niūrus, neįdomus (nors kas pasakė, kas yra neįdomu?!), tą ratą pats puoši arba prašai kitų, kad jį puošytų. Puoši bendravimu, santykiais, skrybėlaitėmis, gėlėmis, knygomis, vaisiais, bulvėmis, auskarais, spalvomis, šiuo rašymu, laužančiu mąstymą, kvapais, laužu, garsais. Neseniai dukra pareiškė: „Man brolis nepatinka, supykdė mane“. Klausiu „Kodėl?“ Atsako: „Kelia didelį garsą“. O tas garsas – kėdės judinimas su koja. Ir sakau, kad nuo tavęs priklauso, ar tas garsas didelis, ar ne.

Ir apskritimui riedėti smagu... Gali be garso ar su garsu, jei per žvyrą... Ir gali į vidų visko prisikrauti, juk neišbyrės – apvalu.

Indrė Matevičienė

besimainantis deimantas

Vienoje šalyje gyveno išmintingas karalius. Daugel metų jo valdomoje karalystėje klestėjo taika, ramybė ir priteklius. Žmonės jautėsi laimingi, mylėjo savo karalių. Tačiau bėgant metams karalių ėmė kamuoti mintis: „*Mano žmonės sotūs ir laimingi, pats turiu visko, ko tik širdis gali geisti. Bet kas iš to? Kas po to?*“

Sukvietė karalius garsiausius išminčius, kad padėtų jam atsakyti į tą klausimą. Daugybė visokio plauko žiniuonių ir visažinių savaip karaliui atsakinėjo į gyvenimo prasmės klausimą, tačiau kiekvienas patarimas karaliui atrodė lyg primestas, ne savo, o kažkieno kito išnara, jam visai netinkanti.

Karalius buvo jau beprarandęs viltį rasti atsakymą, kai į rūmus vieną dieną atklydo senolis, smarkiai nudėvėtomis drapanomis, pasiramsčiuodamas į ilgus vieškelius nubrūžinta lazda.

Senolis primygtinai pasiprašė įleidžiamas pas karalių. Nedaug ko besitikėdamas karalius priėmė senolį. Įžengęs į menę, senolis žemai nusilenkė karaliui ir iš kelionmaišio ištraukęs mažą ryšulėlį ištiesė valdovui. „*Šiame ryšulėlyje yra tavo atsakymas*“. Ir netaręs daugiau nė žodžio senolis išnyko.

Karalius nekantriai išvyniojo ryšulėlį ir išvydo mažą skaidrų daugiabriaunį akmenuką. „*Ką man gali pasakyti šis akmenukas?*“ – sumurmėjo nusivylęs karalius ir nusviedė dovaną šalin.

Ėjo dienos. Karalius ir toliau skendėjo savo apmąstymuose. Bet štai vieną saulėtą ankstyvą rytą vos tik pramerkęs akis karalius pamatė akinantį švytėjimą ir žaižaravimą, sklindantį nuo prie lango stovinčio stalelio. Pašokęs karalius pribėgo prie stalelio ir išvydo ant jo gulintį tą patį senolio dovanotą daugiabriaunį skaidrų akmenėlį, tačiau ši kartą saulės šviesoje besimainantį visomis pasaulio šviesomis ir spalvomis. Tai buvo ne šiaip sau akmenėlis, o nepaprastas deimantas!

Ar gavo karalius atsakymą į savo klausimą? Gal taip, o gal ir ne. Tąkart karalius suprato, kad paprastas akmenėlis gali virsti nuostabiu deimantu – nelygu, kaip į jį žiūrėsi.

Reda Kunickienė



visko po truputį

Keliavo Nykštukas Pienių pieva. Gėrėjosi nuostabia geltonai žalia spalva, uodė saldų pienių medaus aromata. Eidamas matė ramiai gulinčių akmenukų, gelsvų smėlio juostų. Pakėlęs galvą grožėjosi skraidančiais drugeliais, medų renkančiomis bitėmis, tingiai ropojančiomis boružėlėmis. Nykštukas stebėjo rasos lašelių karoliukus besisupančius ant pienių žiedų, saulės spindulius žaidžiančius juose...

Nykštukui buvo taip gera, kad jam norėjosi ir juoktis, ir verkti.

„Kaip gerai, – pamanė Nykštukas, – kad mano Pienių pievoje visko yra, visko po truputį...“

Aušra Vasilienė



spalvingi žmonių santykiai

Mamos iščiose buvo tamsu, bet šilta ir saugu. Ji visada buvo su manimi.

Gimimas buvo lengvas, bet bauginantis. Nežinomybė. Staiga daug šviesos, susirūpinę veidai. Šalta. Čia daug baltos spalvos, švaros. Neramu. Verkiu. Noriu pas mamą. Ji čia. Ji laukia manęs. Ji apkabina mane, džiaugiasi, myli mane. O kokia meilės spalva? Vėliau sužinojau, kad tai raudona. O kodėl raudona? Sako, kad ji gimdo agresiją. Man tai būtų rausva – purpurinė. Tokia lengva ir švelni.

Gyvenime pažįsti daug spalvų. Jos mainosi, sukuria įvairius derinius. Kiekvienas įvykis - tai nauja spalvų paletė.

Kiekvienas sutiktas žmogus palieka savo spalvas. Vienas ryškesnes, sodresnes, kitas vos matomas, pastelines.. Bet juk ir tamsios spalvos nuostabios. Be jų neįvertinsi šviesiųjų. Kaip gražiai gyvenime liejasi spalvos į bendrą derinį ir nė vienos negali atmesti. Visos jos svarbios ir reikalingos. Argi gali nors vieną sutiktą žmogų sumenkinti? Ne. Jie visi – mūsų mokytojai – ateidami neša visatos žinią. Tik liūdna, ne visada mes ją teisingai perskaitome. Ko gero, perskaitome ją taip, kaip tą akimirką gebame priimti. Ir tai nei gerai, nei blogai. Tai tiesiog toks mano, tavo, jo ar jos kelias.

Aš esu dėkinga už visas dovanas ir malones, kurias man suteikia Viešpats.

Reda Stulgytė



neišsenkanti bendravimo jūra

Senoje girioje, mažoje rastinėje trobelėje, gyveno senas, žilas, barzdotas senelis. Senolis buvo labai išmintingas, visi eidavo pas jį patarimų: kaip teisingai pasielgti, kuri gyvenimo kelią pasirinkti.

Kas vakarą į trobelę susirinkdavo būrelis kaimo vaikų, kurie padėdavo seneliui apsitvarkyti, pagamindavo jam vakarienę. Vėliau susėsdavo prie spragsinčio židinio ir klausydavo senelio pamokančių pasakojimų. O senolis žinojo daug įdomių gyvenimiškų istorijų, porino apie savo gyvenimą, senosios girios paslaptis, mokydavo gyvenimiškos patirties. Vaikai klausydavo išsižioję, nes kaskart pasakojimai ir pamokymai būdavo vis įdomesni.

Visomis šiomis istorijomis mažieji grįžę dalindavosi su savo tėvais, broliais, sesėmis, draugais. Gyvenimiški pasakojimai ėjo iš lūpų į lūpas, kas kiek troško, tiek ir sėmė patirties iš neišsenkančio senelio lobyno. Ir netgi dabar, kai senelio nebeliko, jo istorijos ir pamokymai keliauja, sutelkdami visus į neišsenkančią bendravimo jūrą, kurioje kiekvienas kuria ir puoselėja savo gyvenimo istoriją.

Aušra Gudžiūnienė



šiltas saulės spindulys

Rytas... Nuostabus pavasario rytas. Kvepia medumi, pakalnučių žiedų aromatu, gerumu... Mane pažadina švelnaus ir šilto saulės spindulio kutenimas į veidą. Spindulėlis pažadino ne tik mane, bet ir šalia miegantį mano draugą katinėlį. Mes tingiai pasiražėme, pasilabinome. Taip norėusi dar patinginiauti, pagulinėti, bet už lango lakstantis šiltas, žaismingas saulės spindulys kėlė naujai dieni.

Galvoju, kad jei jau taip neįprastai prabudau, tai ir diena turi būti kitokia. Tokia, kurią būtų galima pavadinti tobula diena. Mano šeimyna jau buvo atsikėlusį anksčiau. Paruošusi skanios, kvapnios kavos, pakviečiau pasinerti į pilną nuotykių dieną. Sūnus lengvai sutiko, vyras taip pat sutiko... Jie jau pripratę prie netikėtų mano pasiūlymų. Pakviečiau keliauti kažkur, be jokių įsipareigojimų, nuo vieno sustojimo iki kito. Nuo vienos vietos iki kitos. Nieko per daug negalvojant, tik visiems kartu. Pasitariant ir primant visiems tinkantį sprendimą.

Diena buvo nuostabi. Pilna gerų emocijų.

Vakare padėkojau šiltam saulės spindulėliui už nuostabų laiką, kurį praleidome visi kartu. Smagiai, šiltai, jausmiai, ramiai, nuoširdžiai. Pasitardami ir niekur neskubėdami.

Gyvenimas – tai šiltas saulės spindulys, kuris sukasi ir tirpsta delnuose. Sudužęs ašaroj, jis vis tiek spindi. Jis iš naujo ir iš naujo pažadina snaudžiančius drugelius, kurie plasnodami savo nuostabiai išmargintais sparneliais suteikia man ir aplinkiniams neapsakomą džiaugsmą, lengvumą, nuoširdumą, ramybę. Besisukdami ratu drugeliai į delnus suneša gyvenimo pilnatvę.

Rasa Turskienė



juoda kava

Kodėl aš mėgstu juodą kavą? Kiekvieną dieną ją geriu vis kitokio skonio. Ji mane pažadina, sužvalina, suteikia džiugesio naujai dienai. Tai mano gyvenimo skonis. Ją ragauju kaip ne vieno kito skonio. Gerdama ją kitur, jaučiuosi lyg susipažinčiau su ją gaminusiu žmogumi. Įdomu stebėti, kaip ją ruošia skirtingi žmonėms. Taip dėliojasi santykiai: išgėriau su Tavimi kavos, ir jau ryšys su Tavimi yra. Taip ir audžiu savo gyvenimo tinklą. Smagu juo bėgioti. Gal labiau eiti tuo tinklu – gali grįžti, sustoti, ant jo gali pašokinėti, pagulėti, pasisupti. O tai man norisi daryti su kavos puodeliu rankose. Kava išsipylė, tinklas apsilaistė. Tada ši dėmė – istorinis įvykis, atmintis.

Kažin kas laiko mano gyvenimo tinklą? O gal aš jį pati prie ko nors pririšau? O jeigu jis nutrūktų? Arba mano tinklą paleistų? Išsipiltų visa kava.... Po to niekas mano tinklo neimtų. Sau. Jį greičiausiai išmestų. Ne, jaučiu – jį užkastų kartu su manim. Juk rodyti nėra dėl ko. Jis kitam atrodys nešvarus. O man?.. Kavos dėmės tik man svarbios, kiti jose matys tik dėmes. Nebent tie žmonės, su kuriais ta kava buvo išlieta, bet tai – trumpam, juk jie keliauja savo gyvenimo tinklu.

Aš mėgstu kavą. Iki šiol nesupratau, kad tai mano dabartinio gyvenimo skonis. Tai atradau, kai pradėjau giliau pažvelgti į save. Iki šiol gėriau tik juodą kavą, dabar mėgstu ją su priedais, ypač su cinamonu ir imbieru. Nuolat ieškau naujų skonių.

Kava – mano gyvenimo palydovė. Neklausiu jos nuomonės apie save, tiesiog mėgaujuosi buvimu su ja. Man nesvarbu, iš kokio puodelio ją geriu. Svarbu – su kuo. Kaip malonu kartu išgerti kavos. O jeigu dar ir iš vieno puodelio. Juk ne su kiekvienu taip...

Gileta Barakauskienė



neišsenkanti meilė

O neišsenkantis meilės šaltini...

Kuris mus įkvepi. Įkvepi meilei, gyvenimui ir kūrybai...

O kūrybinio džiaugsmo šaltini, kuris trykšti iš meilės ištakų.

Nėra nieko nuostabesnio kaip kūrybinis įkvėpimas, nevaržomas nei laiko, nei erdvės, nei išraiškos formų...

Kiekvienas iš mūsų esame meilės išraiškos kūrinys... Atėjome į šį pasaulį vedini meilės...

Kaip būtų nuostabu ir toliau gyvenime neprarasti to prado... Toliau vynioti tą meilės prado siūlą... panaudoti kūrybinėms galioms ir jų įgyvendinimui...

Juk yra sakoma (Van Gogas), kad mes visi gimstame menininkais, kūrėjais, tik vėliau šią savybę pametame...

Te mus įkvepia kūrybai neišsenkanti meilė ...

Neišsenkanti visomis prasmėmis: kūrybinėmis, emocinėmis, išorinėmis ...

Tik laimingas, saugus žmogus gali būti kūrėjas

KŪRĖJAS IŠ DIDŽIOSIOS RAIDĖS.

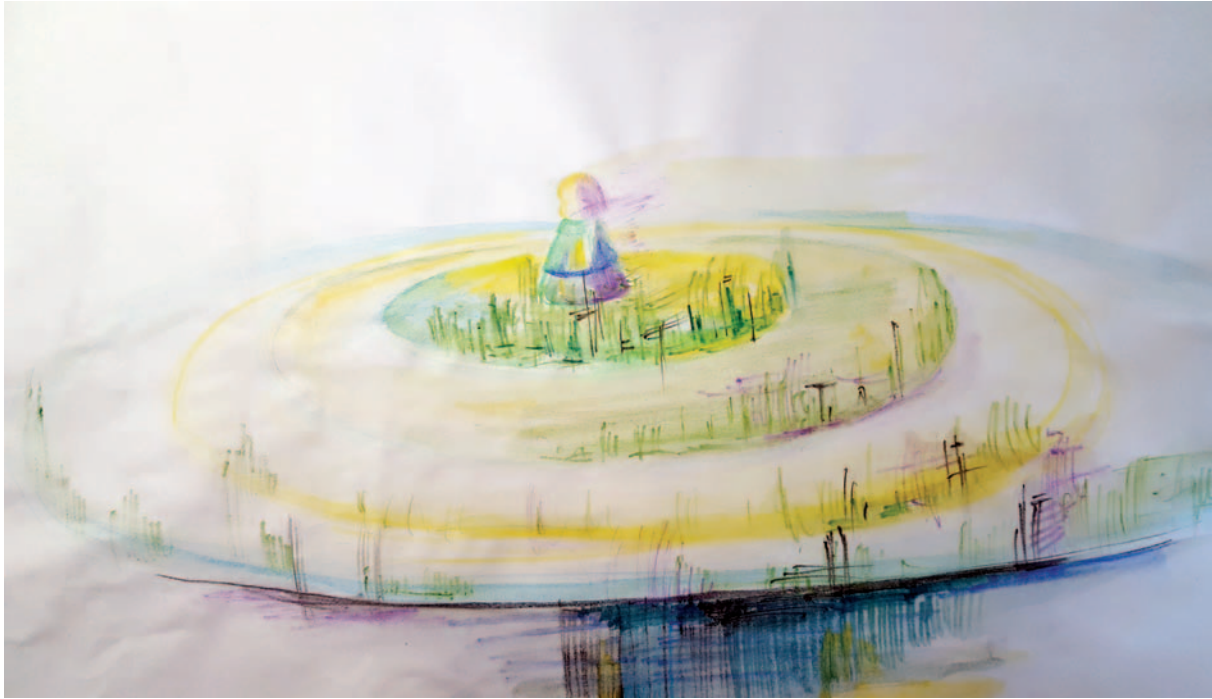
MEILĖ, KŪRYBA, LAIMĖ.

Neišskiriamas tandemas, kuris telydi mus visus tame kelyje, meilės ir kūrybos kelyje.

GYVENIMAS YRA NUOSTABUS.

MOKĖKIME JUO DŽIAUGTIS.

Silva Morkevičienė



saulė ir vanduo

Rugpjūčio rytą saulė pakilo lėtai, tingiai ražydamasi liauonomis rankomis, kur ne kur ežero augalus brūkštelėdama smaragdo spalva, pakutendama aksomines samanas. Gyvenimo stebukas: tylą, šviesą, vandenį ir kvapą. Man labai svarbu kvapas: mamos, sviestinių kūdikių, švarių skalbinių, lietaus, nišinių kvėpalų, eterinių aliejų, sutiktų žmonių... Susikūriau laukimo kvapą, tokį citrusinį, aiškų, tolimą. Jis atsispindi baikščios stirnos, na, gerai – tvirtos briedės – šlapiose akyse. Akyse, matančiose meldų šiūrenimą, palydinčiose gervių klyksmą žydrynėje, lūkuriuojančiose, kol mažo ežero mėlynė taps neaprėpiama jūra. Logiškai mąstant, net nesmagu, kad nublanko vaikystėje išgyventi pirmi kartai, kad slėgė atsakomybė už save ir kitus, savo paskirties suvokimas tam tikrose ribose. Kažin iš kur atsirado tie poreikiai būti geresnei nei esu, globalios pasaulio gelbėjimo pastangos, nemylint savęs ar neigiant savo pačios poreikius ir laisvę? Tiek prisikūriau reikalavimų, jog net nepastebėjau metų laikų kaitos, neatsisveikinau su išeinančiais, nemokėjau ar nenorėjau rasti laiko atostogoms, poilsiui, ramiam sėdėjimui ant liepto kaime... Šiandien jau sutinku su visomis iškeltomis sąlygomis ir visais neramumais, – jei galiu taip augti, tuomet tikrai tampa ramesnė, laiminga ir kurianti. Tik tada galiu padėti augti kitiems, kad kuo daugiau šviesos skleistųsi ten, kur nevilts atskiria mus vieną nuo kito. Dabar jau žinau, kad jei atsuksi veidą į saulę ar vandenį, tai šešėliai liks už nugaros. Tik klausimas vis dar išlieka. Kas pirmiau? Ar saulė vandenyje, ar vanduo saulėje? Sudėtingas matymo laukas... Laukas, pieva, kelias, upė...

Laima Kairaitienė



kelionė
į save

2019 m.

3

