



# SAULĖ IR VĖJAS...

SAVANORIŲ LAIKRAŠTUKAS

2017 M. LAPKRITIS

Labdaros ir paramos  
fondas  
„SAULĖ IR VĖJAS“  
[www.sauleirvejas.org](http://www.sauleirvejas.org)  
[www.preik.org](http://www.preik.org)

## ...Meilės spalva...

„Meilė kantri, meilė maloninga, ji nepavydi, meilė nesididžiuoja ir neišpuiksta. Ji nesielgia netinkamai, nieško sau naudos, nepasiduoda piktumui, pamiršta, kas buvo bloga, nesidžiaugia neteisybe, su džiaugsmu pritaria tiesai. Ji visa pakelia, visa tiki, viskuo viliasi ir visa išveria. Meilė niekada nesibaigia,“ – taip rašoma Naujajame Testamente.



Šviesos spindulį praleidus pro krištolinę prizmę, jis susiskaido į visą spektrą spalvų: raudoną, mėlyną, geltoną, violetinę, morkinę. Šviesos spindulys nušvinta vaivorykšte. Meilės spektras sudarytas iš devynių sudėtinių dalių – „spalvų“: geraširdiškumo, geranoriškumo, nesavanaudiškumo, teisingumo, kilnaus dvasiškumo, kantrumo, mandagumo, gerumo, kuklumo. Šios savybės sudaro Tikro Žmogaus ESME. Jos susijusios su kiekvieno mūsų gyvenimu. Tai – Aukščiausias Žmogaus Tikslas, visų mūsų Žodžių ir Veiksmų Esmė.

Jei mylime vieni kitus, Dievas mumyse pasilieka, nes kur meilė, ten ir JIS. Juk Dievas ir yra Meilė. Rodykime gerumą kiekvienam sutiktam žmogui, nes antrąsyk šiuo keliu nebežengsime. Mylėkime kiekvieną, nieko neišskirdami, be išskaičiavimo, neatidėliodami. Dievo meilė išlydo žmoguje piktą širdį ir sukuria naują būtybę – kantrią, nuolankią, švelnią ir nesavanaudišką. Mylėkime visus, net savo priešus, nes Dievas mus pirmas pamilo.

Tikėjimas padės visuomet, net sunkią ir skausmo kupiną minutę... Meilė padės visuomet, ir neviltyj, ir skausme, ir džiaugsmu... Viltis nušvis ir įžiebs tikrąsias vertybes net ir tada, kai jos nebus ir visur bus tamsu...

*Viltė Smiltienė*

## ...Norai...

Ryte mane pažadino sapnas. Toks keistas sapnas... Jame mane buvo apėmęs liūdesys... O to priežastimi buvo mano norai. Tiksliau tai, kad mano norai nesipildė. Nė vienas. Matau, kad noriu to ar šito, bet neturiu. Noriu ilgai ir išvermingai...

Matydama, kad didieji norai nesipildo, renkuosi mažesnius ir tuos iš manęs paima, ir atiduoda kitiems. Prašau visai nedaug, o man iš panosės paima ir tą paskutinį trupinėlį. Palieka tik viltis, kad dar galiu turėti, kad dar turėsiu...

Bet ir ji palaiapsniui sunkėja: pečius pradeda spausti, rankos tirpsta, kojos linksta ir neatlaikiusi šlepteliu ant žemės. Sėdžiu, neturėdama jėgų net akių atmerkti. Įdomu: pajudėti jėgų nėra, o liūdėti energijos užtenka. Labai gerai suprantu, kad sėdžiu ir liūdžiu. Na, ko gi sapne tik nebūna...

Sėdžiu liūdėdama ir jaučiu, kad kažkas man glosto plaukus, atmerkiu akis ir matau prieš save akmenukų krūvą ir kibirą. Jis toks lengvas, permatomas, plastikinis. Ranka tiesiasi į įvairių atspalvių ir dydžių akmenis. Atrenku kelis gražiausius, įdomiausius ir didžiausius, sudedu juos į kibirą. Dar pridėdau įdomaus rašto, formos – ir juos pasiimsiu. Kiti mažiukai, gamtos nugludinti – juos taip maga susirinkti ir į tarpelius kibire suberti. Taip norisi kuo daugiau sutalpinti, nes sunku kurio nors atsakyti. Jie tokie skirtingi ir savaip gražūs. Net nepajuntu, kiek laiko prabėgo, o kibiras jau pilnas. Atsiranda jėgų atsistoti, paimti jį į rankas. Tik panešti neįstengiu – kibiras labai sunkus.

– Tai tavo norai sudėti šiame kibire: maži ir dideli, svarbūs ir nereikšmingi. Pagalvok, ar tau tikrai jų reikia, ar tikrai visi plyšeliai turi būti užpildyti? Pagalvok, atsirink, apsispręsk... – iš kažkur girdisi švelnus balsas.

Čia aš pabundu, o ausyse skamba – pagalvok, atsirink, apsispręsk. Šie žodžiai lydėjo mane visą dieną, nepaliko ir kitą savaitę, sugrįždavo pas mane pastaraisiais mėnesiais.

Apie ką pagalvoti, ką ir kaip atsirinkti bei apsispręsti? – sukosi mintys. Norėjosi daugiau konkretumo ir aiškumo, kad galėčiau suprasti sapne išgirstas užuominas. Klausimai vijosi vienas kitą, kartais pralenkdami atsakymus. Pajutau jų didelį greitį ir galią...

– Sustok! Sustabdyk šią klausimų laviną. Rask atsakymą – kas už jų slypi... – tarsi iš toli toli sklido švelnus balsas.

– Noras! – sušukau mintyse. – Mano didelis noras žinoti!

– Ar tau reikia visa tai žinoti? Ar tau būtina visa tai turėti? – tęsė balsas.

Čia aš net pritūpiau iš netikėtumo. Pamažu mane persmelkė mintis, kad atsakymai yra visai šalia manęs. Tereikia daugiau atidumo ir kantrybės, kad galėčiau juos išgirsti. Po to atėjo supratimas, kad galiu nusimesti surinktų, sukauptų norų skraistę ir pradėti norėti kitaip...

Kaip prasidėjo ši Norų transformacija – tai jau kita istorija...

*Audra Cikockaitė*

**...Visuomet esi šalia...**

Tava Dvasia gyva... Tai jaučiasi taip stipriai,  
kai mus tikėjimas ir meilė lydi...

Kai nuolankumas, paprastumas širdyje,  
tuomet mes esame drauge...

Tava šviesa, prasmė užlieja visą kūną,  
palaima ir ramybė mummyse pabunda...

Ir gimsta padėka tokia tikra,  
kurią palydi ašara tyra...

Šį pajautimą norisi išsaugot amžiams,  
auginti, puoselėt ir daugint...

Ir džiaugtis šia akimirka šviesia...

Dėkoju, Viešpatie, kad visuomet esi šalia...

*Vida Jakubovskienė*

**...Apie dėkingumą...**

*“...Nėra tokios savybės, kurią norėčiau turėti labiau už dėkingumą. Ji ne tik didžiausia vertybė; ji visų mūsų vertybių motina...” Emanuelis Kantas*

Sakoma, kad dėkingumas – tai stebuklinga priemonė, kuri, tapusi kasdieniu įpročiu, gali pašalinti mūsų savanaudiškumą, norą turėti ir valdyti ir paversti mus kilnesnėmis būtybėmis.

Netgi mokslas pripažįsta, kad žmogaus sveikata priklauso ir nuo to, kokią vietą mūsų gyvenime užima dėkingumas. Šis jausmas pažadina mummyse geras emocijas ir leidžia būti geresniems vienas kitam. Tada mūsų organizme kaupiasi mažiau toksinų ir todėl esame sveikesni. Be viso to, dėkingumas išvaduoja mus nuo skausmo, pykčio, blogų emocijų, nes negalime tuo pačiu metu būti dėkingi ir pykti.

Paprastai dėkingumą išreiškiame žodžiais. Bet ar visada, sakydami "ačiū", "dėkui", išreiškiame tikrąją tų žodžių prasmę? Ar įdedame į juos nuoširdų ir šiltą jausmą? Ar siunčiame kitam žmogui dėkingumo energiją? Juk be jausmo šie žodžiai yra beverčiai.

Ir kaip dažnai mūsų materialiam pasaulyje dėkingumą keičia racionalumas... Jaučiamės ne dėkingi, o skolingi; įpratome ne dėkoti, o „atsiskaityti“.

Todėl išmokime dėkoti (ne tik sakyti, bet ir išjausti), kad šie žodžiai turėtų poveikį ne tik tam žmogui, kuriam dėkojame, bet ir visai Visatai.

Nuolatos nuoširdžiai dėkokime už visas gyvenimo dovanas, dėkokime už gamtos grožį, kasdien įvardinkime savo sėkmes ir vėl nuoširdžiai dėkokime, dėkokime..., nes tam, kad aktyvuotume gausos ir dėkingumo energiją, mums tereikia būti nuoširdiems.

Deja, daugeliui mūsų tai nėra kasdienybės dalis. Jaučiamės dėkingi tik tada, kai nutinka tai, kas džiugina, ir visiškai pamirštame dėkingumą, kai nutinka tai, kas liūdina. Todėl tokiais momentais būname susirūpinę, pavargę, įsitempę. Pamirštame, kad kiekviena gyvenimo situacija mus moko, ir už kiekvieną iš jų vertėtų padėkoti kaip už pamoką. Juk iškilę sunkumai gali būti Dieviškojo Plano dalis, kurios trūksta tam, kad suprastume mums siunčiamą Visatos pranešimą. Nes juk svarbiausia, kad mes esame ir kad atėjome čia dėl tam tikros priežasties.

Tam, kad gyvenime gautume tai, ko trokštame, turime padaryti eilę veiksmų. Ir vienas iš jų – būti dėkingiems už tai, ką jau turime. Nes dėkingumas – kaip magnetas. Kuo daugiau dėkojame, tuo daugiau gyvenime atsiranda dalykų, už kuriuos norime dėkoti.

Todėl praktikuokime jausti dėkingumą už viską: už pakilimus ir kritimus, už malones ir išbandymus, už kiekvieną galimybę, kurią mums siunčia Visata. Paverskime dėkingumą įpročiu, kad ir kokios nepalankios aplinkybės mus suptų.

Alanas Koenas, daugelio saviugdų knygų autorius, yra aprašęs vieną pamokančią istoriją, kaip dešimtmetė mergaitė nusivedė parodyti naujus savo šeimos namus, kurie buvo viso labo tik senas mokyklinis autobusas, paliktas laukuose. Visa butis buvo vargana, sąlygos nepritaikytos gyvenimui. Mergaitei atitvertame „kambaryje“ kabėjo spalvingas gobelenas. Į klausimą: "Kaip jautiesi, čia gyvendama?", ji nušvitusiu veidu džiaugsmingai atsakė: "Man patinka mano siena!..."

O mes ar mokame pamatyti "spalvotas sienas"? Ir ar mokame jomis pasidžiaugti bei už jas padėkoti?...

Yra įvairiausių būdų puoselėti dėkingumą. Vienas iš jų – kasdien rašyti dėkingumo dienoraštį ir dėkoti už kiekvieną Visatos dovaną, nesvarbu, kokia ji bebūtų – maža ar didelė, pilka ar spalvinga...

...Šiandien ryte padėkojau už gerą miegą ir ramią naktį, už naują dieną ir už joje suteiktas galimybes, už vis dar vaikišką žalumą už lango, už vienintelį saulės spindulėlį, švystelėjusį pro debesuotą rudenėjantį dangų...

...Ir parašius visa tai, dėkoju vėl ir vėl už didžiausią dovaną – Gyvenimą, ir už kiekvieną jo akimirka, linkėdama sau ir Visiems, kad nuoširdus dėkingumas taptų mūsų kasdienybe.

*Ramutė Gegevičienė*

**Prašome paremti Labdaros ir paramos fondą „Saulė ir vėjas“**

Sąskaitos Nr. – LT75 7300 0101 3859 1433

Mokėjimo paskirtis – PARAMA