



BUKLETS
VIENKĀRŠĪBAS DIENA

VIENKĀRŠĪBAS DIENA

Šajā mēnesī vēlamies vērst uzmanību vienkāršībai, kas nereti kā izturēšanās vai attieksmes izpausme tiek piemirsta, pat noraidīta. Modernais pasaules iedzīvotājs caurmērā ir pakārtojis savu dzīvi dažādām tehnoloģijām, lietu pārpilnībai vai iekārtām, kas šķietami atvieglo dzīvi, bet tajā pašā laikā attālina no sevis izprašanas, sevis atpazīšanas, piemēram, nepaļauties uz savu noguruma sajūtu vai miega rutīnu, bet sekot viedpulksteņa norādei “tevis laiks iet gulēt”.

Vienkāršības dienas atzīmēšanu vēsturiski piedāvāja amerikāņu amerikāņu dzejnieks, filozofs, dabaszinātnieks, vēsturnieks Henrijs Deivids Toro, kas pazīstams ar 1854. gadā izdoto grāmatu "Voldena jeb dzīve mežā". Toro atziņas - "vienkāršojot savu dzīvi, arī Visuma likumi kļūs vienkāršāki", "lielākā daļa greznības un daudzas tā sauktās dzīves ērtības ir ne tikai neaizstājamas, bet arī pozitīvi šķēršļi cilvēces pacēlumam" vedina domāt par nepieciešamību pievērsties savām vērtībām, attiecībām ar līdzcilvēkiem, pasaulei, un pats būtiskākais atdalīt nepieciešamo no iekārojamā, vajadzīgo no vēlamā.

Vienkāršības dienas mērķis ir mudināt cilvēkus atbrīvoties no ikdienas steigas, dzīves sarežģījumiem un pārpilnības. Lai arī tehnoloģijas ir lielisks atbalsts ikdienā un atvieglo virkni sarežģītu darbību, veic precīzas darbības un mērījumus, taču tās paralēli padara cilvēku par patēriņa “upuri” un rada nevēlamu, pat neveselīgu konkurenci – gan dzīvesveida salīdzināšana, gan nevajadzīga lietu uzkrāšana vai iegāde, jo “ikvienam jādzīvo moderni un ekstravaganti”.



VIENKĀRŠĪBAS DIENA

Tās mērķis ir arī apdomāt, cik svarīgi ir vērst uzmanību saviem iekšējiem procesiem, patiesām, sirsnīgām attiecībām ar apkārtējiem, mazināt nevajadzīgo jucekli savā dzīvē. Šī diena ir iespēja pārvērtēt mūsu vajadzības un saprast, ka “mazāk ir vairāk”, atšķirt būtisko no nebūtiskā, nodalīt nepieciešamo no iegribām.

Vienkāršības dienu mēs varam uzlūkot kā sevis pilnveidošanas iespējas dienu. Aktivitātes šajā dienā (ieteicams ik pa laikam, jebkurā gada dienā) ir vērstas uz sevis izprašanu, savu resursu, prasmju un dzīves telpas apzināšanos, sastrukturēšanu un kārtošanu.



Kā vērtīgi un saskaņoti ar sevi pavadīt šo dienu, ļaujoties vienkāršībai?

- ✓ Ievēro sociālo tīklu (Snapchat, WhatsApp grupas, Facebook u.c.) gavēni – šajā dienā pavadi laiku klātienēs kopā būšanā, sarunās.
- ✓ Samazini datoru un viedierīču lietošanu – datoru izmanto tikai darba vajadzībām, paļaujies uz sava ķermeņa signāliem (nevis viedpulksteņa vai telefona veselības programmas atgādinājumiem).
- ✓ Atvēli laiku darba vietas (darba galda) vai kādas mājās elpas sakārtošanai.
- ✓ Izskati, izšķiro kādu mantu plauktu, kasti, grozu. Sašķiro vajadzīgo un lieko.
- ✓ Ziedo labdarībai lietas (apģērbs, apavi utt.), kas tev vairs nav nepieciešamas, bet lieti noderētu citiem.
- ✓ Velti laiku apzinātības minūtēm – apzināta pastaiga, apzināta ēšana, sensora stimulācija (klausīties kādas skaņas, sajūst smaržas, garšas, u.c.).

VIENKĀRŠĪBAS DIENA

Kā vērtīgi un saskaņoti ar sevi pavadīt šo dienu, ļaujoties vienkāršībai?

- ✓ Velti laiku lasīšanai, sarunām ar sev tuviem cilvēkiem.
- ✓ Dodies izbraukumā ar velosipēdu, laivu.
- ✓ Izpeldies ezerā, upē vai jūrā.
- ✓ Dodies pārgājienā ar kājām vietējā apkaimē.
- ✓ Velti laiku klusuma minūtēm un ieklausies kā skan klusums.

Vienkāršība padara dzīvi ne tikai patīkamāku, bet arī tīrāku un skaistāku....

/Montēns/