

## **SPOGULIS. SIEVIŠĶĪBA. BŪT PAR SVĒTĪBU OTRAI.**

Lai apzinātos savu vērtību, mums nepietiek ar zināšanām. Mums vajag piedzīvot – sadzirdēt sirdī un redzēt reālus apliecinājumus, tikai tad varam atsaukties ar savu dzīvošanu un dzīvot KĀ skaistas, KĀ mīlētas un KĀ aicinātas kam nozīmīgam. Mums vajag sadzirdēt to, ka visi atraidījumi, ko esam saņēmušas jebkādas mūsu dzīves jomās nav tā ļaunā pagātne, kas neļauj dzīvot šodienā. Mums vajag sadzirdēt to, ka varam uzdrīkstēties šodien dzīvot bez aizvainojuma, nepiedošanas, skaudības un no jauna uzticēties labam Dievam. Un ne tikai Dievam, kas nepieviļ un saka „Sieviete, Tu esi vērtīga, Tava dzīve ir nozīmīga un Tava loma Manā stāstā – svarīga”, bet uzticēties arī cilvēkiem.

## **SEKSUALITĀTE / SIEVIŠĶĪBA – mana sievietes būtība.**

Tās ir manas domas par manu augumu, seju, par to, ko gērbju, par to kā runāju ar sava un pretējā dzimuma cilvēkiem, arī kā jūtos kā sieviete (domas, motīvi, sapņi, vēlmes un ilgas, vērtības, attieksme pret citiem) un kā tas ir redzams citiem. Seksualitāte nav tikai seksuālu instinktu pārraidīšana un uztveršana, kā nereti par to tiek runāts, bet manas domas, vārdi un rīcība, attiecības. Un mani kā sievietē jau radīšanas brīdī ieliktais – mīlestība un rūpes, ilgas pēc tuvības, esot blakus.

## **SPOGULIS – VAI ES ESMU SKAISTA?**

Jautājums, kas mūs nodarbina ne tikai no rīta veroties spogulī. Īstenībā tā atbilde, ko tik ļoti vēlamies dzirdēt no vecākiem, draudzenēm, vīriešiem, ir kā atslēga uz to, cik daudz savā dzīvē uzdrīkstamies izdarīt. Bet tā dziļi atbildi „Jā, Tu esi skaista!”, ko nekas nevarētu mainīt, var ielikt mūsu iekšējā sievietē tikai Dievs. To nespēj neviens cilvēks. Un ar cilvēku apliecinājumiem nekad nepietiek ilgtermiņā. Tikai Dieva patiesībai ir vara permanenti sirdī ierakstīt: „Tu esi skaista, mīlēta, aicināta”.

Kā zināt, ka Dievs šo ierakstu ir veicis? To var redzēt! Skaistums rada skaistumu. Tu atbildīgi un rūpīgi veic darbu, arī ja neviens neredz un nenovērtē, Tu palidzi saviem vecākiem, Tu mīli savus bērnus, Tu iedrošini savus draugus, Tu radi citiem svētkus, Tu kop savu draudzību ar citiem... Tu esi skaista savā dzīvošanā, vairojot mīlestību, liekot citiem justies pieņemtiem...Un arī ārēji izstaro skaistumu. Pucējies! Un ne draudzenē vai vīriešu dēļ! Pucējies Dieva radīto krāsu dēļ. Viņa radīto dārgakmeņu dēļ.

## **TUVĪBA – VAI MANI MĪL?**

Pirmās nozīmīgākās un tuvākās attiecības cilvēces vēsturē bija attiecības starp Radītāju un pirmajiem cilvēkiem – Ādamu un Ievu. Pēc grēkā krišanas tuvība vairs nav pašsaprotama, vienkārši notiekoša – ne Dieva un cilvēku attiecībās, ne arī cilvēku attiecībās citam ar citu. Bet cilvēks ilgojas pēc tuvības, viņa

gēnos ir kāds vēstījums – atmiņas no Paradīzes dārza, kur bija absolūta pieņemšana un mīlestība. Tur nebija kauna, baiļu un nekas nevienam nebija jāpierāda.

Kā sākas tuvība (intimitāte)?

Ar uzticēšanos. Brīdī, kad esot ar otru, *atslēdzam* visu citu, lai viņam stāstītu savu stāstu un uzklausītu viņa. Tas ir riskanti – tur ir bailes no nodevības un sāpīnājumiem, nedrošība un kārtējā atraidījuma gaidīšana, un uzdrīkstēšanās atvērt savu sirdi, ielaižot tajā vēl kādu. Un tā ir arī jaunas atbildības uzņemšanās, saprotot – mana sirds daļa dzīvos arī otrā cilvēkā, kādu to es viņam dodu.

Tuvība ir kā tāda pirmatnēja vajadzība – tik spēcīga, ka neatrodot to tur, kur tā ir atrodama, meklējam nepareizās vietās... Mēs meklējam dziedināšanu no vientulības, atraidījumiem, sāpēm, nodevības, jo laiks nedziedē, dziedē mīlestība un blakus esošais – kāds, kas izvēlas atspoguļot Dievu un parādīt, ka viņā ir Dieva tēls un līdzība, kas mīl. Mīl mani.

- \* **Kur Tu meklē tuvību un kur to atrodi?**
- \* **Kāda ir Tava tuvības pieredze, ko kā iedrošinājumu varētu pastāstīt citām sievietēm?**

## ATTIECĪBAS – VAI TĀS VAR BŪT VESELĪGAS UN PIEPILDOŠAS?

### VESELĪGAS ATTIECĪBAS NO MŪSU PUSES:

Cienīt, mīlēt jeb meklēt otra labumu, rūpēties, atbalstīt cīņās un grūtībās, neklūstot līdzatkarīgai, lūgt par otru, palīdzēt pieaugt profesionāli, emocionāli un garīgi.

### NEVESELĪGU ATTIECĪBU AIZMETNI:

Necieņa, egoisms saskarsmē un lēmumu pieņemšanā, novēršanās otra cīņu un grūtību gadījumā vai to pārņemšana, otra kritizēšana un šaubas par viņa spēju pieaugt profesionāli, emocionāli un garīgi.

- \* Pārdomā savu attiecību pieredzi un esošās attiecības. **Kas tās vada – veselīga pieķeršanās, postoša atkarība, piespiedu darbs, ģimenes tradīcijas vai pieklājīga komunikācija, nevēloties otru pusi aizvainot?**
- \* **Kas Tev vēl būtu pieminēšanas vērts pie veselīgām/neveselīgām attiecībām?**

### ATTIECĪBAS AR VĪRIETI DRAUDZĪBĀ UN LAULĪBĀ

Tā ir saprotama vēlme, ilgas pēc vīrieša,

^ kas *stāvētu aiz muguras* un ticētu, ka man, kā viņa sievietei viss izdosies;

^ kas būtu blakus manā ikdienas dzīvošanā – cīņās, jautājumos, izvēlēs, sasniegumos;

^ kas apbrīnotu to labo, kas ir manī (pat ja pati nespēju to saskatīt);

- ^ kas iedrošinātu tikt vaļā no visa ļaunā un liekā, kas mani attur, sasaista un neļauj iet uz priekšu;
- ^ kas ikdienā lūgtu par mani;
- ^ kas brīžos, kad ar mani būtu grūti, turpinātu mani mīlēt, jo viņam būtu spēks to darīt, ļaujoties uz nemainīgo Dievu, kas nepieviļ un kam var absolūti uzticēties.

Vai ir cerība, ka blakus var būt tāds vīrietis? Jā! Lūdz Dievu un dari visu, lai Tu jau tagad savu vīrieti tā uzlūkotu.

- \* **Kādam būtu jābūt sievietei līdzās tādām vīrietim?**
- \* **Ja esi attiecībās, vai Tev ir kāds stāsts, kā Dievs mainīja Tavu vai Tava vīrieša raksturu?**
- \* **Ja šobrīd Tev nav attiecību, kas jau tagad Tevi iedrošina izkopt savu sievišķību kā kāda vīrieša topošajai draudzenei un sievietei?**

## **SIEVIETE SIEVIETEI – TU VARI BŪT PAR SVĒTĪBU CITĀM SIEVIETĒM!**

Neatkarīgi no mūsu statusa (esam laulībā vai dzīvojam vienas), mums ir vajadzība pēc sieviešu draudzības – pēc draudzenēm, kas atbalsta, pēc sievietēm mentorēm, kas palīdz paskatīties uz manu dzīvi izvērtējoši un uzstādīt jaunus mērķus, būt blakus, tos sasniedzot.

### KĀ SĀKT BŪT PAR SVĒTĪBU?

Ieraugi sievieti sev blakus! Varbūt viņai sāp. Varbūt viņa cīnās ar vientulību. Varbūt viņai ir kāda atkarība, no kuras viņa viena neizlauzīsies brīvībā. Esi tā, kas izsaka citām sievietēm apliecinājumus, ka viņas, neatkarīgi no viņu pagātnes, ir vērtīgas, ir skaistas, ir talantīgas un apdāvinātas, ir pietiekami labas. Esi Dieva spogulis, ne ļaunā ēnu rēgi.

### KĀ PIEDZĪVOT TO, KA ESI SVĒTĪTA?

Uzticies sievietēm Tev apkārt. Pastāsti savu stāstu. Beidzot, nebaidies no konkurences. Un piedzīvo īstu, dziļu, prieku nesošu draudzību, mīlestību un pieņemšanu.

## **PĀRDOMĀM VIENATNĒ**

Lai Tava apņemšanās šogad ir skatīties uz sevi kā Tevi redz Dievs. Ne ar pagātnes neizdošanās acīm vai nākotnes neziņas acīm, bet šodienas Dieva „ES ESMU, KAS ES ESMU” (2. Mozus gr. 3:14) acīm.

***Kreisajā pusē ieraksti to, ko Tu domā par sevi (savu izskatu, attiecībām, ikdienu), kā tas Tev liek justies. Labajā pusē izlasi, kā Dievs redz Tevi un kādas ir Viņa domas.***

## MANAS DOMAS

## DIEVA DOMAS

### MANS IZSKATS UN AUGUMS



*Radīta Dieva tēlā un līdzībā. Skaista!*

Rakstu vietas pārdomām:  
139. psalms, Ījaba gr. 33:4

### MANA IEKŠĒJĀ SIEVIETE – SIRDS (PRĀTS, EMOCIJAS, GRIBA)

*Attaisnota. Atjaunota. Milēta.*



Rakstu vietas pārdomām:  
Salamana pam. 4:23,  
1. Jāņa 3:18-24, 1. Pētera 3:13,  
Kolosiešiem 3:23, 62. psalms,  
Raudu dz. 3:58, Jesajas gr. 61:10

### MANA DZĪVES MISIJA DARBA VAI STUDIJU VIETĀ, SABIEDRĪBĀ UN DRAUDZĒ

*Dzīvot gudri. Rīkoties taisnīgi. Parādīt  
žēlastību. Būt pazemīgai.*



Rakstu vietas pārdomām:  
Mihas gr. 6:8, Ījaba gr. 28:2-28,  
Efeziešiem 2-6

### MANAS ATTIECĪBAS AR CITIEM CILVĒKIEM

*Cieņa. Rūpes. Mīlestība.*



Rakstu vietas pārdomām:  
Romiešiem 12:10, 1. Jāņa 4:7-21, 1.  
Tesalonīķiešiem 5:14-15,  
1. Korintiešiem 13, 1. Pētera 1:22-23

### MANAS ATTIECĪBAS AR DIEVU

*Mīlēt Viņu ar visu savu būtību. Ļaut, lai  
Viņa Vārda atbrīvojošā un atjaunojošā  
patiesība ienāk visās manas dzīves jomās.*



Rakstu vietas pārdomām:  
Marka ev. 12:30, Ījaba gr. 22: 21-29,  
Ebrejiem 4:12