



Līga ģimenes lokā...

Mums lika strādāt virsstundas, un tās reizēm ievilkās naktī, bet es nebiju tas cilvēks, kas pa naktīm var strādāt... Tāpēc vajadzēja kādu brīdi atpūsties, un meklēju, ar ko nodarboties, un sanāca tā, ka meitas Latvijā gāja uz jogu un tā ieinteresēja arī mani.

Joga atbrīvo, izglīto un dziedina

– Jūsu sociālajos tīklos atradu afišu, kur Anglijā aicināt uz jogas nodarbībām ar vārdiem: “Mana misija ir mainīt pasauli, dodot cilvēkiem līdzekļus, lai izmainītu sevi. Mana vizija ir padarīt šo pasauli vieglāku, lai pēc iespējas vairāk cilvēki varētu dzīvot veselīgu dzīvesveidu.”

– Tā ir dru jogas misija. Dru joga ir īpaša jogas sistēma, kas ir pieejamāka ikvienam vecumam un sagatavotības limenim. Viss sākās, kad atradu savu skolotāju. Apmeklēju jogas nodarbības komunikācijas centrā, kur tās vadīja indieši. Reiz nodarbību vadītāju aizvietoja dru jogas skolotāja, un man ļoti iepatikās tas, kā viņa strādāja. Kad to pateicu, viņa uzaicināja mani uz dru jogas centru. Pa dienu strādāju, pēcpusdienā gāju uz šo centru. Sākumā palīdzēju dārzā, tad piedalījos nodarbībās un pamazām ieintegrējos. Tur visi runāja angliiski, un tas man palīdzēja – bija jārunā. Man lika skaļi lasīt grāmatas, palīdzēja, ja ko nesapratu, un iedrošināja.

– Un apguvāt jogu tik labi, ka varējāt to pasniegt?..

– Es mācījos un mācīšanos praksi nostiprināju, strādājot ar citiem, bet paraleli mācījos jogas skolotāju kursos divarpus gadu garumā, turklāt divreiz. 16 biezās grāmatas izlasīju, lai varētu nokārtot dažādus pārbaudījumus, bet... pirmajā reizē nenokārtoju pārbaudījumu par muguras tēmu. Šis darbs bija jāiesniedz angļu valodā, turklāt datorā, bet man nebija tik daudz laika un arī prasījums, lai izdarītu, kā tika prasīts. Un tad nu mācījos otrreiz un vienlaikus iestājos Volverhamptonas (Wolverhampton) koledžā, lai mācītos angļu valodu. Tā bija programma cilvēkiem ar citu valodu, kurā biju vienīgā latvieti un,

domāju, arī visvecākā – man jau bija 50. Tur ieguvu Kembridžas sertifikātu lasīšanā, rakstīšanā un spelingošanā. Mācības bija par maksu, bet, tā kā saņēmu minimālo algu, daļu izdevumu valsts sedza. Un tad ieguvu arī jogas skolotāja sertifikātu. Tas viss tā ļoti labi salikās kopā, un es arī novērtēju iespēju, kas man bija dota. Varu teikt, ka joga mani mainīja un izveidoja par citu cilvēku.

– Kas mainījās?

– Mainījās uzskati – vispirms jau nosacījums nevērtēt sevi un citus. Patiesībā nevērtēt sevi ir pats grūtākais. Joga man palīdzēja dzīvot vieglāk – un tiešām es to arī spēju. Nolēmu nestrādāt virsstundas un necentos par katru cenu nopelnīt vairāk, un, zini, es ieguvu daudz lielāku prieku par savu darbu. To arī dru joga māca – atvērt sirdi, darīt visu no sirds, un, ja to ievēro, skatījums uz dzīvi kļūst plašāks. Spēju citus saprast labāk. Ja kāds cilvēks ir dusmīgs vai ko dusmīgi pasaka, iespējams, kāds notikums viņu uz ko tādu bija mudinājis, bet tā ir viņa problēma, mans uzdevums ir to neuztvert personīgi.

– Gan jau kāds arī jums nodara pāri – tiešām spējat nedusmoties?

– Spēju – ar iekšēju sarunu. Parasti jau dusmas uznāk, kad kāds ko pasaka acīs, un tad gribas lekt pretī un kaut ko teikt, bet ir svarīgi nogaidīt... Man ir interesanti saprast, par ko es dusmojos – kas ir tas, kas to izraisīja un kāpēc. Un, kad visu pārdomāju, secinu, ka nav, par ko dusmoties.

– No jogas viedokļa raugoties, – agresija izraisa agresiju?

– Varētu tā teikt. Ja es visas savas dusmas, kas man iekšā sakrājušās, šaušu uz āru vai, vēl trakāk, uzbļaušu kādam, tad to pašu dabūšu pretī. Ar ko ejam, to arī saņemam. Nu, padomājiet, varbūt tam cilvēkam, kas ir dusmīgs, gluži vienkārši sāp mugura un viņš visu nakti nav gulējis... Bet nebija viegli visu to saprast, gāju soli pa solim. Pareizāk, – tie bija tādi pavasis maziņi bērna soliņi. Un tad saprašana, ka, neraugoties uz vecumu – esi jauns cilvēks



Vokālais ansamblis «Noskaņa» (Līga – otrā no labās) kopā ar dzejnieku Anriju Kārklīņu Dzejas dienās Zentenes pili

vai 50, 60 gadus vecs, vai vēl vecāks – vari visu mainīt. Esmu tam izgājusi cauri, mani visu laiku ir iedvesmojuši, tāpēc mēģinu iedvesmot citus. Ja kāda jauna ideja nāk priekšā un ja tu to vēlies, nebaidies, nesaki uzreiz “nē”, pamēģini vienu, otru vai trešo veidu, kā savu ideju sasniegt...

– Jūs darbojāties arī citās organizācijās ...

– Meklēju vietu, kur savas zināšanas izmantot, un atradu latviešu skolu, kur nāca gan bērni, gan viņu vecāki; kopā svinējām svētkus. Vienu brīdi dziedāju Birmingemas latviešu kori, kur satiku daudz latviešu.

Laiks “atdot” apgūto...

– Pēc 15 gadiem atgriezāties...

– Bija laiks. Ģimenei vajadzēja atbalstu, un, kad znots teica, ka man jābrauc mājās, to arī dariju. Atlidoju 2021. gadā ar pirmo atļauto lidojumu pēc kovidā. Atceros, vēl divas nedēļas bija jāpavada izolācijā, un es dzīvoju saimniecības ēkas bēniņos. Bija vasara, un man pat patika.

– Nebija grūti atkal iejusties?

– Bija. Garīgajā ziņā. Anglijā visi, ar ko es kontaktējos, bija atbalstoši un to, ja kādam bija vajadzīga palīdzība, visi saprata bez liekām runām. Pati to biju piedzīvojusi, tāpēc centos palīdzēt citiem. Te viss bija citādāk – katram savas problēmas un katrs pats meklē risinājumu...

– Jūs esat pāragri zaudējusi tuvus cilvēkus. Joga palīdzēja ar to tikt galā?

– Meitas Lindiņas aiziešana bija liels pārdzīvojums. Ja nebūtu bijis jogas, ja nebūt to cilvēku apkārt, nezinu, kā es to pārdzīvotu. Tieši mani jogas skolotāji atbrauca uz darbu un paziņoja, ka viņas vairs nav... Bet māsai Andai biju blakus līdz pēdējai dienai. Cilvēki it kā aiziet, bet sirdi šī saikne ar tuvajiem paliek, tikai vairs ne saņemam, bet tā paliek sirdi vai tādā garīgā līmenī. Kā saka joga, – arī šūnām ir gudriba. Un vēl esmu sapratusi – ja mēs neizdarām pareizās lietas pareizajā laikā, kaut kādas lietas

vairs nevar mainīt. Ja atsakāmies no izdevības, kas mums dota, otras tādas var vairs nebūt.

– Sanāk, ka ar jogu var palīdzēt sev.

– Noteikti. Mēs visi sākam ar sevi.

– Pārsteidzoši, ka pēc atgriešanās tik ātri visur iesaistījāties – dejojat «Romantikā», dziedat «Noskaņā», darbojaties pensionāru biedrībā...

– Un mācos arī koklēt – Anita Mičule ir noorganizējusi ansambli «Spārītes», kurā esam četras dalībnieces: Anita, Inga Kalvāne, Daiga Eglīte un es. Esam pat piedalījušās koncertos un Pasaulē koklētāju nometnē Vaidavā. Teikšu tā – Anita var un spēj visu. Viņa spēj tik ļoti iedvesmot!

– Un kā ar jogu – šobrīd arī to mācāt?

– Jā, mācu vienu grupu pie Zanes Mauriņas jogas studijā. Vēl mani paaicināja uz bērnu darzu «Pepija», un vēl «Ligzdā» izveidojusies grupa. Cilvēki arvien vairāk domā par savu veselību un savu ķermeni.

– Droši vien daudzi izvēlas jogu sāpju dēļ. Ko jūs ieteiktu?

– Vispirms ir jāsaprot, kas rada sāpes, un to var noskaidrot, aprunājoties ar ārstu. Kad cilvēks atnāk uz jogu, es viņam iedodu aptaujas lapu, kurā vēlos noskaidrot, kāds ir asinsspiediens, kādas operācijas bijušas, kādas ir sāpes – kaulu, locītavu, – vai ir menopauze, jo – joga ir kustības bez sāpēm. Kustības ir ļoti svarīgas, bet visam jānotiek pakāpeniski – sākumā pastiepiamies nedaudz, tad vēl un vēl... Ir svarīgi iedrošināt cilvēku un dot instrumentus, lai viņš varētu mainīt sevi, bet pirms tam ir sevi jāiepazīst. Jogas mācība ļāva saprast dažādas likumsakarības – kāpēc ar cilvēku notiek tā vai citādi, palīdzēt mainīt domas, jo – iespējams, tieši tāpēc kaut kas sāp... Jā, mēs nevaram sevi mainīt uzreiz, vienā mirklī, bet varam to darīt pakāpeniski un apzināti. Un, protams, lai spētu palīdzēt, arī pašai visu laiku jāmācās.

– Joprojām braucat uz Angliju?

– Divas reizes gadā braucu uz dru centru. Arī tagad novembrī došos uz retritu Anglijā un Portugālē, kas ir šādām praksēm brīnišķīga vieta. Reiz bijām jogas retrītā Berdsijas (Bardsey) salā, kur nav elektrības – dzīvojam senās klostera telpās. Arī tā bija īpaša pieredze.

– Jūtat sevī spēku visu to darīt?

– Tā ir mana atbildība, lai enerģiju un gudrības, kas man ir iedotas, nodot tālāk. Es nemaz nedrīkstētu sēdēt mājās, ļaujot, lai tās nomirst līdz ar mani. Man ir jādara, tāpēc visur, kur esmu, cenšos visu to labāko nodot tālāk. Taču, to darot, esmu guvusi dažādas mācības. Sākumā, sākot praktizēt kā skolotājai, man arvien prātā bija dažādas instrukcijas, bet laiks, ko pavadīju kopā ar mūsu, lika man uz visu paskatīties citādāk. Viņai šķita, ka esmu tāda pārpozitīva, un tad sapratu, ka ir nevis gudri jāizsakās, bet ar sapratni un mīlumu zināšanas ir jāpādara pieejamas ikvienam. Mums visādi gāja, jo Andai bija savs redzējums, bet tieši ar to jau mēs esam vērtīgi. Katrs esam veidots no saviem zvaigžņu putekļiem, katrs no savas planētas, katram ir savi skolotāji... Un viss, kas ar mums notiek, arī ir atšķirīgs.

– Festivālā «Zelta ritmi» rīkotāji bija publicējuši jūsu teikto: “Kad man bija 20, neko neņēmu nopietni, nedomāju, ka kādreiz novecošu – biju skrējienā un domāju, ka tas ir uz mūžu. Savos 68 gados varu teikt, ka dzīvē ir gan augšas, gan lejas un ka... dzīve paiet neticami ātri.”

– Jā, tajā festivālā bija jāpiedalās tādā kā aptaujā, un es uzrakstīju, jo tā arī domāju – dzīve tiešām paiet ātri, bet es gribu vēl daudz iespēt. Tā pirmā dzīves daļa tiešām paskrēja neapzināti, bet, kad dzīve kļūst apzinātāka, kad sāku saprast likumsakarības, dažādas veselības lietas, sapratu, ka varu iesaistīties un palīdzēt. Kā jau teicu, – mēs varam sevi mainīt. Jā, tas nenotiks uzreiz, bet pakāpeniski tas ir iespējams.