

Pašmāju slavenības uzsāk gavēni

Līdz ar Pelnu trešdienu, kas pēc liturģiskā kalendāra iezīmē gavēņa sākumu, tiek aizsākta laika atskaite līdz Lieldienām. Šajā mierpilnajā laikā cilvēki visā pasaulē atsakās ne tikai no gaļas, bet arī citiem ikdienas kaitīgajiem ieradumiem, lai attīrītu ne tikai savu ķermeni, bet arī stiprinātu garu. Arī Latvijā zināmas personības piekopj šo seno tradīciju un dalās ar savām gavēņa metodēm.

*

Jarāns piedzīvo Dieva mājienu Izraēlā

Allaž dzīvespriecīgais aktieris Jānis Jarāns, būdams Izraēlā, saņēmis gluži vai Dieva mājienu par gavēni. Pašmāju kulta seriāla «UgunsGrēks» varonis nupat atgriezies no atpūtas svētajā zemē Izraēlā, kur, pēc aktiera stāstītā, gaļa gandrīz vispār netiek lietota uzturā. Baudot ceļojumu, tautā iemīļotajam aktieriem radās veselības problēmas, un tādēļ, atgriezies dzimtenē, Jarāns taisnā ceļā devās atrādīties ārstam. «Dakteris norādīja, ka pāris nedēļas būs jāievēro diēta. Vajadzēs atturēties no visiem sāļīgajiem ēdieniem,» stāsta aktieris. Runājot par gavēņa laiku un gaidāmajām Lieldienām, skatuves mākslinieks atceras arī savu pagājušā gada braucienu uz Sicīliju, kas iekrita tieši Lieldienu laikā. «Esot Sicīlijā, redzēju, kā īsti tiek svinētas Lieldienas. Mēs šeit, Latvijā, tā nesvinam šos svētkus. Tur tauta bija vienota. Staigāja veselu diennakti, ejot procesijās pa pilsētu. Katra baznīca nesa altārus, bet Dievmātes skulptūras tika nestas uz pleciem. Gar malām stāvēja cilvēku pūļi. Un to visu pavadīja arī katras draudzes orķestri,» piedzīvoto atklāj aktieris, kuru redzētais esot aizkustinājis pat līdz asarām. Sirsnīgais mākslinieks veselu dienu pavadīja, skatoties, kā itālieši izrāda savu mīlestību Dievam, savai tautai un viens otram. Viņš uzsver, cik patīkami būtu, ja tā notiktu arī Latvijā.

*

Ķestere piekopj ājurvēdisko dzīvesveidu

Talantīgā producete Leonarda Ķestere-Kļaviņa atzīst, ka gavēņa laiku ievēro ar lielu nopietnību. Aktrise piekopj ājurvēdisko dzīvesveidu. «Es tiešām mēģinu domāt ājurvēdiski. Šo izpratni par veselību esmu atradusi kā visatbilstošāko savam dzīvesveidam,» atklāj Ķestere-Kļaviņa. Pazīstamā producete uzskata, ka svarīgākais gavēņa laikā ir ievērot mērenību un atturību. Skatuves māksliniece iesaka, ieturot gavēni, vairāk uzturēties ārpus telpām un elpot daudz svaiga gaisa.

*

Juris Kulakovs: «Veselā miesā ir vesels gars!»

Grupas «Pērkons» mūziķis un komponists Juris Kulakovs uzsver gavēņa garīgo pusi, otrajā plānā atliekot fizisko. Pēc mākslinieka domām, gavēnis ir sava veida disciplinēšana, taču to vajadzētu ievērot vienmēr. «Gavēņa laikā īpaši pastiprināti var nodoties gan meditācijām, gan arī garīgām un filozofiskām lietām. Šajā laikā viss ir savā starpā saistīts,» savus uzskatus pauž komponists. Pēc Kulakova domām, gavēņa laikā tikai un vienīgi atteikties no gaļas ir banāls uzstādījums. Piemēram, mūziķis krietnu laiku ir bijis veģetārietis un arī tagad turpina tāds būt. «Es neesmu karojošs veģetārietis, savu reizi varu arī nobaudīt gaļu. Manuprāt, diezgan labs uzstādījums – ja tev ir vajadzīga gaļa, tad paņem un nogalini pats to dzīvnieku. Nemaz tik daudz cilvēku neatrastos, kuriem celtos roka kaut ko tādu paveikt,» pārliecināts ir mākslinieks. Kulakovs ir zinošs gaļas ēdienos un atklāj, ka visnekaitīgākā ir tieši meža dzīvnieku gaļa, kurā nav toksisko stresa hormonu, atšķirībā no citiem gaļas izstrādājumiem. Mūziķis piekrīt Latvijas slavenajam kardiologam Andrejam Ērglim, kurš reiz ir teicis: «Gaļu var ēst, bet ne trīsreiz dienā, bet gan trīs reizes nedēļā, lai iegūtu tās vērtīgās vielas.» Juris Kulakovs uzskata, ka gavēnis ir garīga meditācija, kurā tiek attīstīta pašdisciplīna un sevis ierobežošana. «Tā ir iespēja pievērst uzmanību savai personībai, neļauties visam, ko iegribas. Saka, ka veselā miesā ir vesels

gars, tādēļ miesaskārība jāsavaldā, lai gars būtu vesels un apskaidrots,» savus uzskatus par gavēņa laiku pauž Kulakovs.