



2. numurs

Otrdien 2010.gada.17.augustā

3x3 Katskiļos

Baltais un melnais Tainas Laiviņas ievadvārdi

Gribas, lai baltā pasaulē
Balti sniegi snieg.
Un uz baltiem lielceļiem
Balti cilvēki iet. Un lai baltos cilvēkos
Baltas domas dzimst,
Un lai baltās darbdienās
Balti svētki ir.



I. Ziedonis

Balts latviešu tikumos, viss kas ir labs, tīrs, godīgs. Nabaga melnā krāsa, kam paliek netīrība un jaunums, sliktums, nelabais. Jāpadomā: kas ir balts bez melna? Kas ir gaisma bez ēnas, diena bez nakts? Bībelē lasām, ka Dievs esot radījis gaismu, tad to sadalījis dienā un naktī. Vai mēs zinātu kas ir gaisma, ja nebūtu tumsas? Vai viss kas ir melns ir automātiski slikts? Šonedēļ, uzskatīsim melnu nevis kā jaunumu un sliktumu, bet kā baltā otro pusi. Saule un mēness, diena un nakts, gaisma un ēna, katrs nav ne labs ne slikts, bet patiešām viens otram brālis vai māsa. Padomāsim par "yin un yang," par dualitāti mūsu dzīvēs, par labo un sliktu, par savu dzīvi starp latviešiem un cittautu draugiem, paziņām, ģimenes locekļiem. Padomāsim par visu, kas mūs vieno un par to, kas mūs atšķir vienu no otra. Vai dzīve bez melna un balta lielās atšķirības neiznāktu beigās vienmuļi pelēka? Kāda tad izskatītos varavīksne, ja tā būtu tikai pelēkos toņos? Es jūs aicinu šonedēļ piedalīties 3x3 nometnē, kur, jo vairāk no sevis ieguldīsiet, jo lielāks būs ieguvums latvietības garā.

Iepazīsimies vēl tuvāk

Šis bija pirmais vakars, kad klāt bija visi ieviržu vadītāji, galvenie lektori, un tā turpinājām iepazīties caur rotaļām un minējumiem par vadības loka cilvēkiem. Vai varējāt attīt savu cilts mezglu?



Vai zināji, ka:

- Taina Laiviņa jau 8. reizi vada 3x3 Katskiļos.
- Ingrīda Janosone, finanču vadītāja, pēc izglītības ir advokāte.
- Andra Leimane, ieviržu vadītāja, ir uzkāpusi astoņos Adirondaku „high peak” kalnos.
- Imantai Nīgalei, vakara programmu vadītājai, garšo pīrāgi, ne siļķes.
- Roberts Laiviņš, saimnieks, savā mūžā sadauzījis 3 mašīnas, bet pēdējos 20 gados viņam nav bijusi neviena avārija.
- Brita Stepe, palīdzēja bērnu nodarbībās, māc spēlēt trombonu.



Laila Gansert, biroja palidze, ir bijusi kapteine kar-sējmeiteņu (cheerleading) komandai .
Lilita Berga, izstādes organizētāja, ir dvīne.
Dzintra Alversone, izstādes palidze, nekad nevalkā sarkanu krāsu.

Austris Mangulis, mākslinieciskais izpildītājs, salau-za kāju lecot ar izpletņi.

Dace Gulbe, vada Veselīgās dzīvošanas ievirzi, mā-jās atstājusi bruņu rupuci vārdā Pankūka.

Ints Dzelzgalvis, vada politisko ievirzi, strādājis Saudi Arābijā.

Krista Nīgale, vada keramikas ievirzi, pēdējo piecu gadu laikā sarukusi pa collu.

Alfonam Mednim, kas vada rotkalšanas ievirzi, ļoti patīk mūzika.

Zane Rožkalne, vada stikla apdari, ir mācījusi ūdens slēpošanu.

Laurim Rožkalnam, kas vada stikla apdari, kaut kur pasaulē atrodas tik līdzīgs cilvēks, ka paša tēvs to reiz Gaņezerā uzrunājis kā savu dēlu.

Ieva Pušmucāne, vada rīta meditāciju un runās arī ievirzēs, bērniībā gājusi ganos.

Ivars Ījabs, lektors politikas ievirzē, tekoši runā vāciski.

Pauls Pilmanis, vada kalnā kāpšanas ievirzi, ir uz-kāpis augstākā punktā Aiovā (katram štatam IR augstākais punkts).

Maira Bundža, avīzes redaktore, ir dzīvojusi Ņu-džersijā, Ņujorkā, Ohaijo un Mičigānā.

Aivaram Zandbergam, kas ir gleznošanas ievirzes vadītājs, ir sievas brālēns arī vārdā Aivars.

Maija Hinkle, vada mutvārdu vēstures ievirzi, prot ļoti spēlēt zolīti.

Jānis Šķiņķis, lektors Mutvārdu vēstures ievirzē, tika iesvētīts Minsterē.

Zentai Mennikai, kas vada folkloras ievirzi, patīk auksta duša.

Helēna Viksniņa, kas vada dziedāšanu, ir ilustrējusi grāmatu.

Maija Laiviņa, lektore Mutvārdu vēstures ievirzē, ir dziedājusi ar Ņujorkas kori Karnegi zālē.



„Dziedēsim sevi” ievirze pārdēvēta par Veselīgās dzīvošanas ievirzi

Sākumā šīs ievirzes nosaukums bija „ Dziesma dziedē” un bija domāts, ka to vadīs Vitauts Jaun-arājs, bet viņš darba dēļ nevarēja nometnē ierasties un 3x3 vadība steidzīgi atrada atvītotāju. Dace Gulbe bija ar mieru pāris dienas stāstīt par veselīgu dzīvošanu. Kad dalībnieki ieradās uz „Dziedēsim sevi,” daži domāja, ka tur būs dziedāšana, un tādēļ ievirzi pārkristīja par „Veselīgās dzīvošanas” ievirzi. Divas dienas dalībniekus uzrunāja Dace. Ceturtdienas rītā grupa dosies uz Peace Village Learning & Retreat Center Haines Falls. Mācītāja Ieva Pušmucāne ceturtdien 1:15 stāstīs par garīgo veselību.

Pirmajā dienā Dace stāstīja par veselīgu ēšanu un dalībniekus pacienāja ar burkānu sulu un ķīnuā (quinoa) salātiem. Ķīnuā ir grauds ko var izmantot kā alternatīvu proteīnu. Uzvāritajos graudos bija iegriezti tomāti, saldī pipari, gurķīši, tvaikos suti-nāti burkāni un zirņi, pētersīļi (vai silantro), saules puķu sēklas, un tad vēl pievienota citronsula, olīvu eļļa, balzāma etiķis un agaves (kaktusa) nektārs. Viss pēc acumēra un garšas. Sarunas ar dalībniekiem bija spraigas.

Dace Gulbe

Dace šovasar bija Katskiļu nometnē ar sa-viem mazbērniem un atgriezās izpalīdzēt 3x3 nometnē. Viņa ir ilgus gadus bijusi aktīva latviešu sabiedrībā, galvenokārt Filadelfijā, kur 11 gadu bija draudzes priekšniece novadot jaunās baznīcas plānošanu. Viņa arī 7 gadus vadīja Beverīnas vasaras vidusskolu.



Dace Gulbe(turp.)

Daces profesionālā interese par veselīgu dzīvošanu sākās 1990. gadā, kad viņa mācījās Institute of Integrative Nutrition Ņujorkā. Tur viņa ieguva sertifikāciju un pašlaik strādā par barības vielas terapeite (nutritional therapist), kas palīdz cilvēkiem atrast garīgu un miesīgu līdzsvaru dzīvē. Viņa nodarbojas ar jogu jau 30 gadu un ļoti atzīst dziļu elpošanu, meditēšanu un stiepšanos veselības uzturēšanai.

Vai tu esi melns vai balts?
Dzīves ceļu, tu vari staigāt,
Pacēlis galvu un stalts.
Jo tu zini, ka tava sirds ir tīra,
Un spēks tev kā zobens kalts.

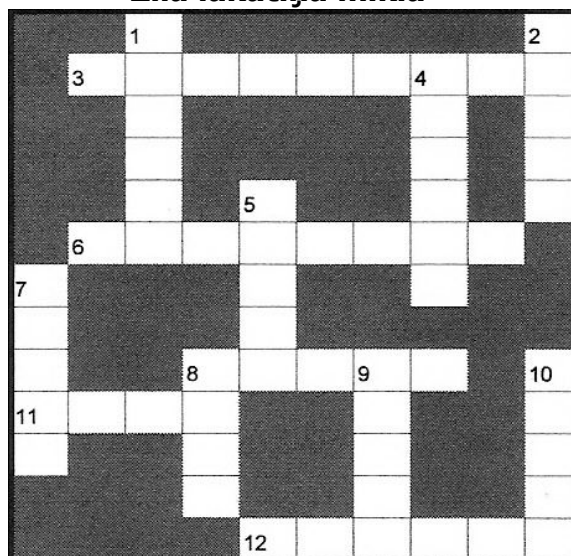
Izmet dzīvē savu tīklu, un ievēl to,
Lai pievilkdams to krastā,
Tu ieņemtu visu to labāko.
Jo tas, kas izskrien tīklam cauri,
Tevis nevēlēs to labāko!

AZ

**2010 g. izstādē ir 17 daiļamatnieku darbi**

Foto kartiņas piedāvā: Dzintra Alversone, Lilita Bergs (fabiusfoto), un Aina Priedīte
Izrakstītas kartiņas: Aina Priedīte un Maija Laiviņa
Rokdarbi un audumi: Maija Laiviņa, Zenta Ore, un Māra Stepe
Latviski dekorētas drēbes un citas derīgas lietas: Austris Mangulis (Ethnographix)
Mākslas darbi: Elizabete Freijs un Aivars Zandbergs
Stikla darbi: Zane un Lauris Rožkalni
Rotas: Maija Laiviņa, Maija Neimane, Krista Nīgale, Rožkalni, Ligita Samsons, Mārīte Zandbergs-Burns, Ilga Ziemeņa-Kurēns, un Silvija Zariņa.

15% no ienākumiem iet par labu 3x3 nometnei.

Zilā lakatiņa mīkla**Stateniski**

- 1 -jūnijs, jūlijs, augusts
- 2 -asins pumpis
- 4 -spēja atcerēties
- 5 -mīļa, laipna
- 6 -prieks
- 7 -indigo
- 8 -uz pleciem sēž
- 9- puķe

Līmeniski

- 3 -debess ķermeņa plūsma
- 6 -galvas lupata
- 8 -mirdzoša
- 11 -galvas spalva
- 12 -zemes gabali, kur aug zāle

TL

Izstādes stundas

Katru dienu:

Starpievirzes laikā 1:15-2:45

5:00 – 6:00

Vakaros pēc programmas - kādu laiku

Ja lampas, gaisma spīd, esam vaļā.

Ārpus tām stundām, ja ir kāda vajadzība, prasiet

Lilitai Bergai vai Dzintrai Alversonei.

Kalnā kāpēji pirmdien uzkāpa Spruce Top kalnā, kas redzams no ēdamzāles verandas.



Sirsnīgi pateicamies!

Dzintrai Alversonei par dāržeņiem no viņas dārza
Intam Dzelzgalvim par firziķiem no Dienvidkarolī-
nas (blakus Džordžai)

Dzintara Galdam (Intai Grundei un Ilzei Bulai)
par diviem lieliem, melniem kafijas termosiem,
ko lietot ievīzēs

Kas ir Melnbaltās iedvesmes centrs?

Iedvesmes (inspiration) centrs domāts jauki papildināt mūsu meln-balto tēmu un sagatavot materiālus pēdējai ballei. Katru dienu pēc pusdienām, tā ap 12:45, uz ēdamzāles lieveņa tiek gatavots kaut kas melns un balts pēdējai masku ballei. Pirmdien gatavoja krelles, šodien puķes, ceturtdien gatavos maskas ballei. Lūdzu nāciet talkā!

**Vingrošana un dziedēšana**

Brigitas Vīksniņas rīta vingrošana ir tik iecienīta, ka pievilksusi trešo daļu no 3x3 dalībniekiem pirmajos pāris rītos.

Brigitas Vīksniņas rīta vingrošana būs pieejama kā DVD disks līdz nedēļas beigām ar skaidrojumiem latviešu valodā (un nometnes beigās Brigitas tīmekļa lapā). Šonedēļ nometnē Brigita piedāvā Reconnective Healing sesijas. Tuvāka informācija atrodama The Reconnection.com jeb Brigitas jaunā lapā, MaintainAlignment.com. Pierakstīšanās pie Brigitas uz 30 vai 60 minūtēm (\$50 vai \$100.)

Redzēts, dzirdēts, sajūsts!

Pirmdienas agrā rītā ceturtdaļstundas laikā mācītāja izskaidroja 'ticību' skaidrā un īsā valodā, ko citi mācītāji mēģina skaidrot baznīcā pusotras stundas.

Skajā balsī no ezer-
malas sauc:

"Vecmāt, come
down here!"

Atbilde no augšas:
"Kā lūdzu?"

Atkārto: "Vecmāt,
come down here!"
No augšas: Nesa-
protu."

Klusums, tad lēnām:
"Vecmāt,
lūdzu ...nāc ...šurp."



Ceturtdien brauksim skatīt ukraiņu baznīcu, kas celta bez naglām, tepat aiz Hantera. Pa ceļam nopirksim medu. Lūdzu pieteicieties birojā.

Programmas trešdien, 18. augustā

(programma vienmēr var mainīties)

9:30—11:30 Kalnā kāpēji kāps līdz akmens tornim.
Piepūles pakāpe 1

10:00 Veselīga dzīvošana—**pārlikta** uz **ceturtdie-**
nas starpieviržu laiku 1:15 Atpūtas namā
Politika—Ivars Ījabs—Demokrātijas darbība: parti-
jas, Saeima, valdības

11:45 Nometnes bilde pie ēdamzāles

1:15 Šķēršļu gājiens pa ciltīm

3:00 Trimdas vēsture dzīvesstāstos—Jānis Ģiga—
sports

Folklorā—Zenta Mennika—Ūdens kā svētības un
auglības nesējs latviešu folklorā

7:30 Vakara programma: Politikas vakars



Redaktore: Maira Bundža

Foto: Ausma Briede, Dzintra Alversone, Maira
Bundža, Pauls Pīlmanis

Avīzītes galvas zīmējums: Aivars Zandbergs

Korektore: Maija Medne (tik cik viņai iedeva)