

OK!

PAR SEVI ĀRPUS MŪZIKAS

Ko sieva pārmet JĀNIM JUBALTAM

VASARAS
MODES KAPRĪZES

NOZĪMĪGĀKĀS
TENDENCES UN
LABĀKIE PELDKOSTĪMI
JEBKURAI GAUMEI
UN BUDŽETAM

SEZONAS AKTUALITĀTE

HENNAS
ZĪMĒJUMI
UN TO
MAGĪJA

MŪSDIENĪGA
PIEEJA DARBAM

INTERNETS
PALĪDZ
PELNĪT
VAIRĀK

UgunsGrēka
Danas īstā dzīve

SIEVIŠKĪBAS
SPĒKS
PAAUDZĒS



Magiskā un greznā

HENNA



KRĀŠNĀKĀ ROTA VASARĀ, KAS ĀTSAUC ATMIŅĀ AUSTRUMU PASAKĀS, – HENNAS ZĪMĒJUMI, TURKLĀT TIEM PIEMĪT DZIEDINOŠAS UN MAGISKAS ĪPAŠĪBAS.



KONSULTĒ INESE DĀVIDSONE,
VĒDISKĀ ASTROLOGE,
HENNA GURU MĀKSLINIECE

SENĀS TRADĪCIJAS

Hennas pastu sāka izmantot pirms vairāk nekā pieciem tūkstošiem gadu Pakistānā, Indijā, Āfrikā un Tuvajos Austrumos, pateicoties galvenokārt dzesējošajām īpašībām. Tuksneša iedzīvotājiem henna bija kā glābiņš, kas atvēsināja uzkaršu ķermeni un neļāva tam apdegt. Kamēr hennas pasta atrodas uz ādas, jūtams vēsums, bet, kad tā sakalst un nobirst, uz ādas paliek rūsganas krāsas nospiedums. Šī hennas īpatnība radīja ideju par ķermeņa apgleznošanas mākslu, kas kļuva īpaši iecienīta Senajā Indijā, bet bija pazistama arī Senajā Babilonijā, Asīrijā, Mezopotāmijā, Senajā Grieķijā un diženajā Romas impērijā. Hennas zīmējumus jeb Mehndi (hindu valodā – māksla) iecienīja nabadzīgie ļaudis, kas ar tiem labprāt greznojās, jo nevarēja atļauties

rotaslietas. Hennas zīmējumi kļuva par skaistuma un laimes simbolu, taču kalpoja ne tikai kā izsmalcināts rotājums, bet arī kā savdabīgs talismans.

HENNAI PIEMĪT DZIEDINOŠAS UN EZOTERISKAS ĪPAŠĪBAS.

ATKAL MODĒ

Antīkās pasaules tradīcijas nav svešas arī mūsdienu Rietumu kultūrai. Hennas zīmējumi bija populāri deviņdesmitajos gados, kad pat dziedātājas Madonna (56) un Gvena Stefānija (45) savos mūzikas klipos demonstrēja

apgleznotus ķermeņus. Vēsture atkārtojas, un hennas ornamentu uz rokām, kājām, muguras un citām ķermeņa daļām atkal kļūst aktuāli. Pirmkārt, tie labi izskatās un kalpo kā skaists aksesuārs – īpaši vasarā, kad atkailinām rokas, kājas, arī muguru. Otrkārt, hennai piemīt dziedinošas un ezoteriskas īpašības. Ar individuāli piemeklētiem simbolu zīmējumiem iespējams slāpēt negatīvo enerģiju un piesaistīt labvēlīgo.

KĀ ROTĀJUMS UN MAGISKS VĒSTĪJUMS

Henna ir laba alternatīva tetovējumiem. Kur ir garantija, ka zīmējums, ko šodien ietetovē uz sava ķermeņa, patiks un neapniks pēc vairākiem gadiem? To likvidēt ir gandrīz neiespējami. Taču ar hennas zīmējumiem var droši eksperimentēt, jo tie uz

ādas turas 7–12 dienas. Zīmējums izdziest pakāpeniski, un labi izskatās arī, kļūstot gaisāks, līdz vienā dienā pilnībā izzūd.

Antīkajā pasaulē hennas zīmējumiem piedēvēja arī maģiskas un aizsargājošas īpašības. Katrai senajai kultūrai bija savi simboli un ornamentu, taču to mērķi bija galvenokārt aizsargāt un atvairīt ļauno, piesaistīt labvēlīgās enerģijas, sievietēm – arī iekārdināt pretējo dzimumu. Ar hennu apgleznots ķermenis kalpoja kā amulets, kas palīdzēja piesaistīt un noturēt labos un skaistos notikumus.

Tāpēc tām, kuras tic ezoterikai, maģijai un labo domu spēkam, hennas zīmējums var būt ne tikai veids, kā izskatīties skaistai un modernai, bet arī labs atspēriena punkts pārmaiņām. Ar attiecīgiem simboliem, ornamentiem iespējams iekustināt notikumus vai arī kaut ko izmainīt – mīlestības un attiecību jomā, veselībā vai karjerā – jebkur, kur kaut ko vēlies vai kaut kā pietrūkst, vai kaut kas jāmaina.

Lai piesaistītu konkrētus uzdevumus, vislabāk iedarbojas apaļas zīmes, piemēram, saule, puķe, īpaši mandalas. Mandala hinduismā un budismā ir garīgs, rituāls, arīdžan glezniecisks simbols, kas apzīmē Visumu jeb visa pirmsākumu. Mandalas var zīmēt ikviens. Galvenais, kas jāņem vērā, tās zīmējot, ir aplis, kurš sākas no viena viduspunkta un pamazām tiek *apaudzēts* ar simetriskiem ornamentiem. Tieši šis viduspunkts simbolizē kosmosa pirmsākumu, un šāda mandala, gleznota uz rokas, atgādina, ka esi gatava pārmaiņām. Viduspunkts ir kā domu sēkliņa, no kuras izriet

citi simboli, lai piesaistītu savas vēlmes.

Ieliekot hennas zīmējumā kādu konkrētu *kodu*, var ņemt talkā arī numeroloģiju un astroloģiju, tad gan jābūt zināšanām par šo nozari. Piemēram, lai hennas zīmējuma vēstījums būtu tev cieši piesaistīts, tajā iekodē savu apziņas skaitli – viens cipars, kas veidojas, saskaitot kopā dzimšanas dienu, mēnesi un gadu. Tā zīmējumā attēlo nevis ar ciparu, bet ar simboliem un ar noteiktu ornamentu atkārtojumu skaitu. Cipars nes vibrācijas un ietekmē cilvēka apziņu. Bieži vien tas, ko vēlamies, nenonāk pie mums pašu vainas dēļ, jo slāpējam

savu zemapziņu. Maģiskais tetovējums var palīdzēt iekustēties tavai apziņai, lai tā gūst virsroku pār prātu un neļauj ikdienišķām darbībām noslāpēt dziļākās vēlmes.

TĀM, KURAS TIC LABO DOMU SPĒKAM, HENNAS ZĪMĒJUMS VAR BŪT LABS ATSPĒRIENA PUNKTS PĀRMAIŅĀM.

KUR GLEZNOT?

Enerģētiski specīgākā ķermeņa vieta ir plaukstu iekšpuse, jo uz tām atrodas daudz aktīvo punktu. Uz tām atstātam hennas vēstījumam vajadzētu iedarboties ātrāk un aktīvāk. Plaukstu virspuse ir kā vairogs, tāpēc uz tās zīmējums vairāk domāts cilvēka aizsardzībai, lai gan jebkuram hennas tetovējumam ir arī sargājoša nozīme (mums, latviešiem, jebkura latviskā zīme, piemēram, *dieviņš, vēja slotiņa*, ir aizsardzībai). Savukārt, ja hennas raksts ir plaukstu iekšpusē, tā ir zīme, ka esi atvērts sa-



ņemšanai vai došanai. Ja gaidi, lai dzīve tev piespēlē izaicinājumu, veiksmi, mīlestību, veselību, apglezno kreisās rokas plaukstu, jo tā ir sievišķā jeb Mēness puse, kuras uzdevums ir saņemt. Labā puse – vīrišķā jeb Saules puse – ir vairāk sniedzēja, kas gatava dāvināt. Proti, hennu var gleznot ne tikai uz plaukstām, bet arī pa visu roku, neaizmirstot pirkstus. Uz tiem zīmē ļoti spēcīgus simbolus, jo tieši pirksti ir tie, kas tiecas uz kosmosu un sūta signālu Visumam par mūsu vēlmēm.

Skaisti izskatās, ja ar hennu tiek apgleznotas pēdas un kājas. Tas



SLAVENĪBU PIEREDZE

Zīmējumus radu pati

Gundega Dūduma, māksliniece:

"Pirms diviem gadiem pētīju Austrumu sieviešu kultūru, tradīcijas, skaistuma izpratni un modi un atklāju, ka viens no viņu skaistuma simboliem ir hennas zīmējumi uz ķermeņa. Man tie ļoti iepatikās, un nolēmu tos pamēģināt uzzīmēt pati. Internetā apskatījos, kā to dara. Vajadzēja tikai hennas pastu, un – *aiziet!* Google meklētājā atradu ājurvēdas veikala adresi, kur pārdoja jau gatavu hennas pastas konusiņu, to iegādājos un biju gatava eksperimentam. Svarīgi konusa galiņu nogriezt pēc iespējas mazāku, lai pasta uz ādas klātos ar smalkām līnijām un būtu vieglāk un precīzāk veidot zīmējumu, tas arī izskatīsies elegantāks. Tās, kuras nav ietrenējušas roku zīmēšanā, pirms gleznošanas uz ķermeņa var nedaudz patrenēties uz papīra.

Henna ātri atstāj krāsas nospiedumu uz ādas, tāpēc, ja ornamentā gadās kļūme, pasta nekavējoties jānoņir, piemēram, ar samitrinātu vates kociņu. Man izdevās brīnišķīgs tetovējums ar pirmo reizi. Zinu, ka ar hennu uz ķermeņa zīmē simbolus, kam piemīt maģiskas īpašības. Ja tam tic, domāju, viss piepildās. Taču es to vairāk uztveru kā rotājumu, kā vizuālu paspēlēšanos. Vasarā apgleznoju abas kājas un pēdas – izskatījās ļoti skaisti un eksotiski. Arī bērniem patīk. Izgreznoju vecāko meitu pēc viņas lūguma. Viņa bija dikti priecīga, un bija ko parādīt draugiem skolā."

Izvēlos mandalas

Līga Andžāne, dzīvesstila bloga HappyWhispers.lv veidotāja:

"Hennas tetovējumi man vispirms saistās ar skaisti apgleznotajiem indiešu līgavu ķermeņiem. Taču, pirms pati ļāvos šim piedzīvojumam, vēroju, kā ar hennu sevi apglezno mana māsa, kura bija aizrūvusies ar vēdisko kultūru. Kad uzzināju par vēdisko astroloģi Inesi Dāvidsoni, kura ar hennu zīmē enerģētiski spēcīgas mandalas, nolēmu to izmēģināt. Noteiktam mērķim radīta mandala ļauj atrast noteiktas vibrācijas, tādējādi iekustinot notikumus un ļaujot raisīties pārmaiņām, kā arī dodot starta grūdienu vai atbalsta buferi procesiem, kas rit karmisku gaitu vai tiek iekustināti ar gribasspēka palīdzību. Iespējams, savu lomu spēlē domu spēks, ar kādu šo zīmējumu izveidojam un nēsājam. Tiesa, plaukstu ir enerģētiski spēcīga ķermeņa daļa, jo tajās pētām arī mūsu dzīves līnijas un to vēstījumus. Hennas mandalu otrreiz uzzīmēju, gatavojoties dvēseliski atklātai intervijai tiešraidē pie Ingas Sprinģes raidījumā 1:1. Mandala tapa kreisās rokas iekšpusē – atvērtībai. Vēlējos, lai man būtu viegli runāt par sāpīgu pieredzi un mans vēstījums sasniegtu dzirdīgas ausis un kādam noderētu palīdzot vai iedvesmojot."



ZĪMĒJUMU & SIMBOLU SKAIDROJUMS

Pāvs – skaistums

Gulbji – veiksmē

Putni – vēstneši starp debesīm un zemi

Papagaiļi – mīlestības vēstneši

Spāres – atdzimšana

Zivis – sievietes acis, gaišums

Skorpions – mīlestība, analogs Kupidonam ar bultu, kas veicina iemīlēšanos

Ziedi – prieks un laime

Vinogulāji un lapas – mūžība, neatlaidība

Ķirzaka un čūska – dzišanās pēc prāta skaidrības

Brunrupucis – aizsardzība un auglība

Lotosa zieds – dvēseles atmošanās, elegance, skaistums, radošums, juteklība un sievišķība

Saule, mēness un zvaigznes – dziļa mīlestība starp vīrieti un sievieti

Acs – aizsargā pret ļaunu aci


Pumpurs – simbolizē jaunu dzīvību, jaunu dzīvi, arī auglību un prieku

Zigzags – apzīmē lietu, kas simbolizē auglību, pārpilnību un pārticību

Kvadrāts – pasargā no slimībām, dziedē

gatavojies laulībai, vari sekot seno indiešu tradīcijām un sarīkot Mehndi nakti. Trīs dienas pirms precībām ligavas rokas un kājas tika apgleznotas ar hennu, zīmējuma ieliekot vēstījumu laimīgai laulībai un ģimenes svētībai, kā arī vīra iniciāļus. Pie ligavas sanāca citas sievietes – draudzenes, kaimiņienes, radniecības, un, kamēr hennas pasta uz ligavas ķermeņa žuva, kas ir visai ilgs process, pārējās sievietes viņu izklaidēja ar dziesmām, dejām un rotaļām. Pēc indiešu tradīcijām – kamēr šie hennas zīmējumi ir uz ķermeņa, jaunajai sievai nav jādara mājasdarbi. Pēc tā, cik ilgi šie zīmējumi turējās, vīrs varēja secināt, cik pacietīga, lēnprātīga un izdarīga ir viņa sieva, jo ir spējusi hennu labi nožāvēt (jo ilgāk pasta uz ādas, jo noturīgāks zīmējums). Vēl viena tradīcija – grūtnieču vēdera apgleznošana. Tā darīja grūtniecības pēdējos mēnešos, jo henna palīdz sievieti sagatavot dzemdībām, tā nomierina gan ķermeni, gan prātu un ļauj sievietei pilnībā koncentrēties uz gaidāmo procesu. Hennas zīmējumi nav ieteicami tikai pirmajā grūtniecības trimestrī, jo henna iekustina arī sievietes libido un dzemdi, kas grūtniecības sākumā nav vēlams, bet pēc tam tā neizraisa blaknes.

KĀ TOP ZĪMĒJUMS?

Tetovējumi tiek zīmēti ar hennas pasta, ko pagatavo no hennas lapu pulvera un vairākām citām vielām. Piemēram, vēdiskā astroloģe Inese Dāvidsone pulveri sajauc ar svaigi spiestu citrona sulu, melnās tējas, piparu un kanēļa savārijumu, medu un arī ar dabiskām ēteriskām eļļām, kuru smaržas pozitīvi iedarbojas uz ķermeni gan fiziski, gan mentāli. Šādi sagatavotai pastai ir īss derīguma termiņš. To var glabāt saldētavā tikai trīs mēnešus, bet, kad tā ir atlaidzināta, jāizlieto pēc trim dienām, jo pēc tam henna zaudē savas krāsošanas īpašības un ādu vairs neietonēs. Hennas pasta tiek ielikta konusiņā, no kuras kā konditorejas krēms tiek spiesta laukā, uz ķermeņa zīmējot izvēlētos ornamentus. Pasta ir tumši zaļā krāsā. Tai jāļauj nožūt. Pilnībā henna nožūst pēc 4–6 stundām. Vislabāk tas notiek siltumā, uz siltas ķermeņa ādas. Tāpēc, ja esi nosalusi, pirms tam iedzer siltu tēju. Jo vēlāk pasta noņems no ķermeņa, jo spilgtāks un noturīgāks būs zīmējums. Uz ādas tas izzīmējas ne vairs tumši zaļā, bet gan rūsganā, brūnā tonī. Arī pats process ir meditātīvs un relaksējošs. Tu koncentrējies uz zīmējumu, kas top, līdz ar to tajā iekodēto informāciju ar domām nosūti kosmosam. 

TEKSTS: GUNA PUISĀNE
FOTO: TOMS NÖRDE, SHUTTERSTOCK
UN NO PERSONISKĀ ARHĪVA

īpaši noder neizlēmīgām sievietēm. Pēdas ir ķermeņa daļa, kas saskaras ar zemi un atbild par miera un drošības izjūtu, par stabilitāti. Sievietēm, kuras ir apjukušas, nonākušas grūtas izvēles priekšā, kuras nezina, ko izvēlēties, vai arī viss, ko dara, neizdodas, hennas ornamenti uz pēdām var veicināt *apskaidrību* – būs daudz vieglāk izvēlēties un saprast, kurš ceļš jāiet, lai viss izdotos.

ĪPAŠS NOTIKUMS

Hennas simboliskajiem zīmējumiem ir liels spēks īpašos notikumos – kāzu dienā, bērniņa gaidībās, arī dzimšanas dienā. Ja



Kas ir henna?

Henna ir tropu un subtropu reģionu augs – 3–4 metrus augsts krūms, kura lapās veidojas krāsviela lafsons. Divas reizes gadā šīs lapas tiek ievāktas, izkaltētas un samaltas pulverī. Zīmēšanai tiek veidota hennas pasta, kuras galvenā sastāvdaļa ir šis pulveris, taču pārējo var variēt. Hennas dabiskās krāsvielas reaģē ar ādas olbaltumvielu keratīnu un iekrāso ķermeni oranžīgi brūnā tonī. Henu izmanto ne tikai ķermeņa apgleznošanai, bet arī matu kopšanai, izsitumu ārstēšanai, arī lai atvēsinātu sakarsušu vai apdedzinātu ādu. Henna uz ādas turas pusotru nedēļu, uz plaukstām un pēdām, kur ir biežāka āda un vairāk keratīna, līdz trim nedēļām.

KAS TEV JĀZINA

- Hennas zīmējumi piestāv visām, neatkarīgi no ādas toņa.
- Izmanto dabiskas hennas pasta, nevis mākslīgo, kuras sastāvā ir ķīmiskas krāsvielas. Pievērs uzmanību krāsai – dabiskā hennas pasta ir zaļgani brūnā krāsā. Ja tonis ir citāds, īpaši tumšs vai pat melns, iespējams, tā ir sintētiska un var izraisīt alerģiju. Ja iegādājies hennas pulveri, vēl viena norāde, pēc kā vadīties, ir iepakojums. Ja uz tā norādīts, cik procentuāli daudz lafsona ir pulverī, henna ir dabiska.
- Ja uzturies saulē, ņem vērā, ka hennas zīmējums neiesauļojas. Kad hennas krāsa noies, uz ādas paliks neiesauļots raksts.
- Ja vēlies noturīgāku hennas zīmējumu, hennas pasta uz ādas vari atstāt uz nakti. Pirms tam apzīmēto ķermeņa daļu ietin, izmantojot medicīniskos plāksterus vai elastīgo saiti. Ietišana palīdz uzturēt siltumu zīmējuma vietā un tādējādi ļauj iegūt tumšāku toni.
- Zīmējuma krāsas tonis atkarīgs no ādas tipa – jo sausāka āda, jo ilgāk turas zīmējums un tonis ir tumšāks.
- Pirmajās 12 stundās pēc hennas pastas noņemšanas jācenšas izvairīties no saskarsmes ar ūdeni, jo tas var pārtraukt oksidēšanās procesu un zīmējums var nekļūt tumšāks.
- Pirms peldēšanās vai iešanas vannā iesmērē hennas zīmējumu ar eļļu, lai pasargātu to no ūdens. Der olīveļļa, kukurūzu, rapšu, kā arī citas dabiskas augu eļļas.
- Hennas zīmējumu balina sadzīves ķīmija, hlors, karstā joga, ādas skrubēšana un pilings.

Hennas zīmējumus vari iegūt studijās *Henna guru*, *Vip Tattoo Art*, *Hennas studija*.

