

# Intuityviam gyvenimui

Ką reiškia atsigręžti į save?

NR. 2 [04]

GILU e. žurnalas

Viršelio nuotraukos autorius – „Augalų portretų 2020“ dalyvis Antanas Tamošaitis

## TURINYS

### LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Tikrasis humanizmas krizių akivaizdoje



### INTUITYVIAM GYVENIMUI

Interviu su Rasa Balte Balčiūniene LRT.lt : patriarchalinė sistema yra pasiekusi savo pabaigos tašką – mums reikia naujo pasaulio vaizdinio



### KŪNO INTELEKTAS

Pašnekesys „Žinių radijuje“ su viešojo kalbėjimo trenere Marija Zamaryte: kūno intelekto svarba krizinėse situacijose



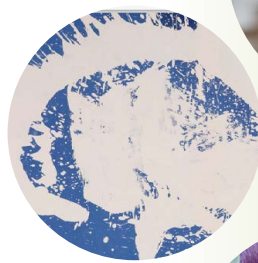
### KAVA SU MOKSLININKU

Architektūros istorikė Viltė Migonytė-Petrulienė: šiandieninis supratimas, jog ilsėtis priklauso ne tik kilmingiems, pradėjo formuotis tarpukariu



### TECHNOLOGIJOS IR PAJAUTA

Kaip metavisata gali paveikti žmogaus pajautą?



### PAUZEI

Andrejaus Baumeisterio įžvalga apie laisvo laiko kultūrą



### NEAPIBRĖŽTIES SĄLYGOS

Interviu su Rasa Balte Balčiūniene „Verslo žiniuose“: būti sau lyderiu reiškia – esu ir funkcionalus, ir laimingas

### ANONSAS

Artimiausių įvykių apžvalga



**GILU**  
NAUJŲ PRASMIŲ SODAS





## LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Mieli kolegos,

siunčiame Jums jau antrąjį su dideliu malonumu ruošimą e. žurnalą, į kurį sudėjome svarbiausias pastarojo meto GILU („HAI Instituto“, „Amres Art“ ir „Estetikos someljė“) publikacijas, laidas bei įvykius.

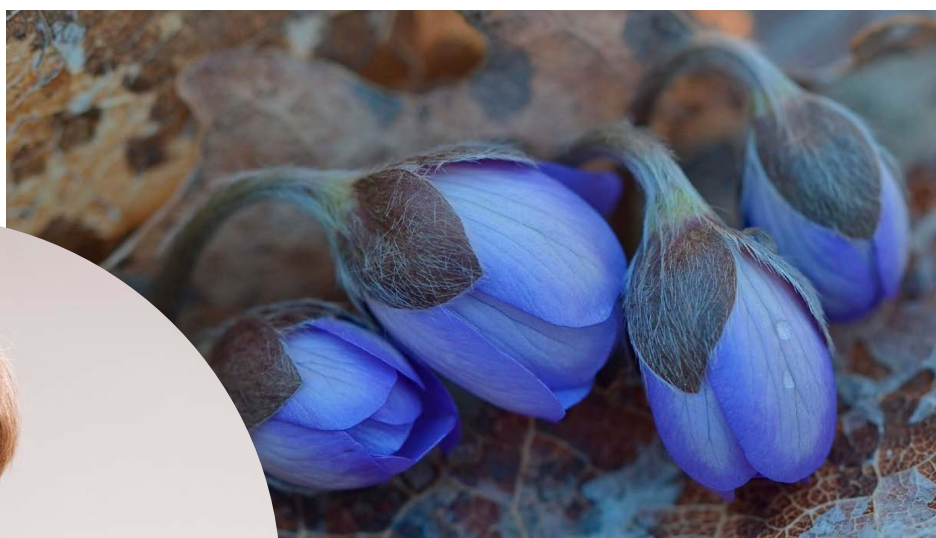
Šiame e. žurnalo numeryje sukrito temos, analizuojančios, ką reiškia krizių laiku atsigręžti į save? Pandemija pagreitino skaitmenizacijos procesus, kurie turbūt būtų įvykę per dešimt ar net dvidešimt metų. Karas Ukrainoje taip pat paspartins naujas slinktis. Atsigręšime į žmogų, tikrąjį humanizmą, sustiprinsime suvokimą, jog svarbiausia – laimingas žmogaus gyvenimas – o tik paskui – visa kita.

Įdomių įžvalgų ir prasmingo laiko skaitant, žiūrint bei klausant.

P.S.: pirmąjį e. žurnalo numerį, o vėliau ir kitus, galite skaityti ir čia:

<https://www.hai.institute/produktas/e-zurnalas/GILU-grupes-e-zurnalas/>

Rasa Baltė Balčiūnienė



## INTUITYVIAM GYVENIMUI

Rasa Baltė Balčiūnienė:

PATRIARCHALINĖ SISTEMA YRA PASIEKUSI SAVO PABAIGOS TAŠKĄ – MUMS REIKIA NAUJO PASAULIO VAIZDINIO

GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“ LRT.lt portale

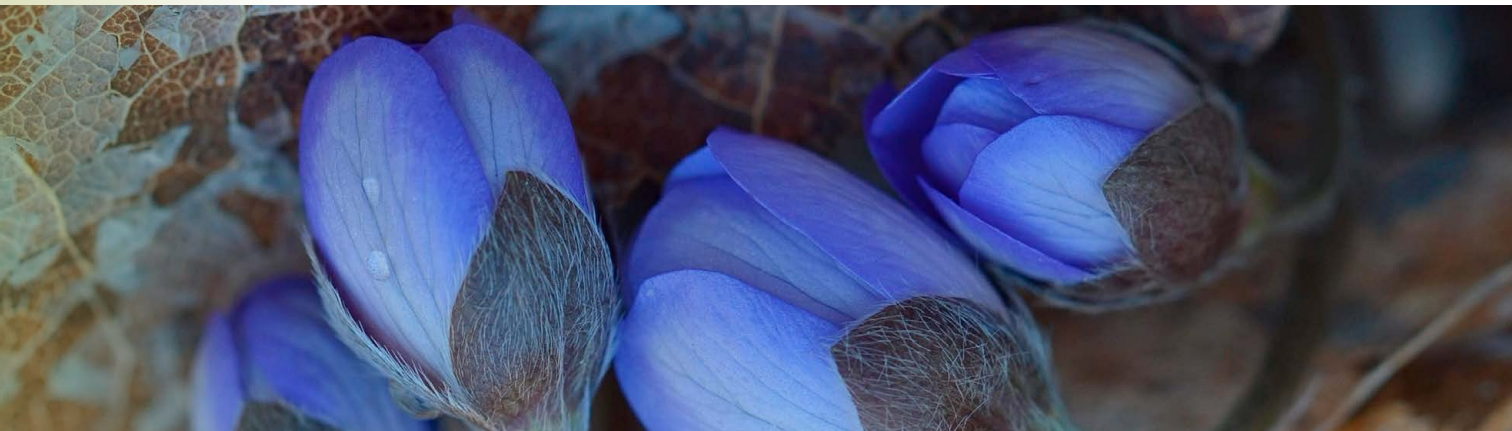
„Mūsų genetinėje atmintyje jau yra informacija, kaip civilizacija gali veikti kitaip (turiu omenyje M. Gimbutienės tyrinėtą Senąją civilizaciją), iš ten mes galime pasisemti idėjų, jėgos.“

Karo metu mums reikia vienokio veikimo būdo ir lyderių – direktyvių, sutelkiančių visus neatsižvelgiant į žmogaus individualumą. Taikos metu mums reikia lyderių, kuriančių tokią aplinką, kurioje skleidžiasi žmonių gebėjimai. Štai tada atsiranda daugiau gyvybingumo.

Žmonėms, kurie yra lyderio įtakoje, svarbiau ne tai, ką lyderis kalba, bet kaip reiškiasi jo psichika, kokia jo kūno kalba, energetika, koks jo santykis su aplinka. Užtai mums reikalingi lyderiai, kurie visų pirma yra stiprūs viduje. Jie geba apibrėžti ribas, kuriose jie gali daryti įtaką ir suvokti, kokie jo veiksmai augina jį patį ir jo įtakoje esančius žmones. Stiprus lyderis giliau mato priežastis ir suvokia savo poziciją, nes jaučia beatsirandantį ateities vaizdinį.“

Skaityti daugiau:

<https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1668041/balciuniene-patriarchaline-sistema-yra-pasiekusi-savo-pabaigos-taska-mums-reikia-naujo-pasaulio-vaizdinio>







KŪNO INTELEKTAS

## MOTERYS ANTREPRENERĖS: KŪNO INTELEKTO SVARBA KRIZINĖSE SITUACIJOSE

Rasos Baltės Balčiūnienės laida „Ateities genas“ „Žinių radijuje“

Atvirų pašnekesių ciklo „Moterys antreprenerės“ 7-ajame epizode kalbame apie vieną svarbiausių žmogaus veiklos kompetencijų – kūno intelektą. „Priimkite savo kūną kaip išmintį, jis nėra tik transporto priemonė jūsų protui“, – sako emocinio intelekto vystymo instruktorė Marija Zamarytė.

Neuromokslininkai teigia, kad visus sprendimus žmogaus kūnas priima 30 sekundžių anksčiau nei protas. Taigi ir krizinėse, neapibrėžties situacijose kūnas geriausiai žino, ką pasirinkti ir kaip pasielgti, tereikia jį išgirsti. Manoma, kad netolimoje ateityje pajauta taps svarbia žmogaus veiklos kompetencija. Pažangiose organizacijose jau šiandien randasi nauja sprendimų priėmimų kultūra, kuri remiasi ne tik skaičiais, bet ir kūno intelektu. Taigi, ar mokate naudotis šiuo subtiliu instrumentu? HAI instituto įkūrėja Rasa Baltė-Balčiūnienė kalbina viešojo kalbėjimo ekspertę, emocinio intelekto vystymo instruktorę Mariją Zamarytę.

Klausytis:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxUJQXYrOZI>



KAVA SU MOKSLININKU

## Architektūros istorikė VILTĖ MIGONYTĖ-PETRULIENĖ:

ŠIANDIENINIS SUPRATIMAS,  
JOG ILSĖTIS PRIKLAUSO NE TIK KILMINGIEMS,  
PRADĖJO FORMUOTIS TARPUKARIU



GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“  
LRT.lt portale

„Šiandien, tikriausiai, sunkiai išvertumėme neatstatę savo energijos resursų ir poilsis yra viena iš būtinų tam sąlygų. Kaip tik toks supratimas, jog ilsėtis priklausoma ne tik kilmingiems, bet ir darbininkams, pradėjo formuotis tarpukariu. Vis tik, esminė ir pirmoji paskata permąstyti kurortų vaidmenį to meto Lietuvoje buvo susijusi su būtinų socialinių iššūkių sprendimais. Po Pirmojo pasaulinio karo nugalintoje šalyje visuomenės sveikata buvo prasta, todėl jų gydymui ir reabilitacijai numatyta atkurti Birštono infrastruktūrą, kiek vėliau neaplenktas ir Likėnų kurorto atstatymo klausimas.

Šiame kontekste įdomus 20 a. 3 deš. atkuriamos Palangos pavyzdys, bylojantis apie kurortinių tradicijų tautos svarbą ir kurorto kaip ekonominį potencialą turinčios vietos identifikavimas. Lūžio momentas Lietuvos tarpukario kurortų raidos istorijoje – 1932 metais priimtas Lietuvos kurortų įstatymas, kuriuos teisiškai įtvirtinta ir išplėsta poilsio vietų sąvoka. Valdžios supratimas, jog kiekvienas šalies regionas turi turėti savo kurortą, palaipsniui keitė ir žmonių mąstymą bei elgseną. Vos per pusę dešimtmečio labai išlaisvėjo poilsio kultūra, plito vasaravimo mados ir su jomis susiję vakarietiško pasaulio atributai.“

Skaityti daugiau:

<https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1628799/architekturos-istorike-siandieninis-supratimas-jog-ilsėtis-priklauso-ne-tik-kilmingiems-pradejo-formuotis-tarpukariu>





## TECHNOLOGIJOS IR PAJAUTA

### KAIP METAVISATA GALI PAVEIKTI ŽMOGAUS PAJAUTĄ?

„Facebook“ įkūrėjui Markui Zakerbergui (Mark Zuckerberg) nusprendus pervadinti kompaniją į „Meta“ ir pristačius naujos technologinės platformos viziją, žodis *metavisata* tapo vienu dažniausiai skambančiu žodžiu viešojoje erdvėje. Teigiama, kad „Meta“ buvo aktyvuota, nes dėl pandemijos į nuotolinį ryšį „persikraustę“ biurai ir mokyklos 3-4 metais pagreitino skaitmenizacijos procesą.

Informacinių technologijų specialistams mėginant suprasti, kuo ši nauja platforma skirsis nuo ankstesnių, pats Markas Zakerbergas teigia, kad „Meta“- ne tik kompiuteriniai žaidimai ir pramogos, o išties multivisata, t. y. mes nebebūsime tik priešais ekraną sėdintys informacijos vartotojai ar *geimeriai* – į virtualų pasaulį bus įtraukta ir realaus gyvenimo dalis. Pavyzdžiui, dalyvaujant nuotoliniame korporacijos susirinkime, virtualūs akiniai leis pasijusti lyg sėdėtum šalia kolegų, o mokiniai per istorijos pamoką galės virtualiai vaikštinėti tarp senovės Egipto piramidžių.

Skaityti daugiau:

<https://www.gallery.amres.art/tinklarastis/kaip-metavisata-paveiks-zmogaus-pajauta-s/>



## PAUZEI

### Ukrainiečių filosofas A. Baumeisteris apie laisvą laiką:

„Mes norime užkimšti laisvą laiką bet kuo, kad nebūtų nuobodu. Kas moka leisti laisvalaikį, tam niekada nebus nuobodu nei su savimi, nei su kitais, nei su gamta. Tai didelis menas – kurti save, aplinką aplink save – tiek gamtinę, tiek žmogišką. Tokiame laisvalaikyje buvo kuriama Europa ir civilizuotas pasaulis.“

## NEAPIBRĖŽTIES SĄLYGOS



### Sąmoningos lyderystės programų kūrėja RASA BALTĖ BALČIŪNIENĖ:

#### BŪTI SAU LYDERIU REIŠKIA – ESU IR FUNKCIONALUS, IR LAIMINGAS

Straipsnis „Verslo žiniuose“

„Mes gyvename supainiotų sąvokų laike, todėl vartodama žodį „lyderystė“ ir norėdama priartinti jį prie tikrosios prasmės, jaučiu poreikį pridėti būdvardį: sąmoninga, autentiška, integrali... Tiek versle, tiek kitose srityse mums visuomet reikia vedlio, galinčio praminti naujus takus ir sutelkiančio žmones eiti kartu.“

Ir vis dėlto, lyderiu gimstama ar tampama? R. Baltė Balčiūnienė perfrazuoja mintį iš Biblijos – kam daugiau duota, iš to ir daugiau pareikalaujama. „Būti lyderiu nėra mūsų pasirinkimas. Jei esu gimęs būti lyderiu, negaliu juo nebūti ir gyventi tik dėl savęs. Tai ne apie įgūdžius – lyderiai tiesiog turi daugiau psichinės energijos. Jau nuo pat mažumės pastebime tuos vaikus, kurie yra imlesni, aktyvesni, gilesni nei kiti, jie jau nuo vaikystės į save sugeria daugiau tiek pozityvių, tiek negatyvių dalykų ir jaučia savyje glūdinčią visuomenės funkciją“, – pažymi R. Baltė Balčiūnienė.

Skaityti daugiau:

<https://www.vz.lt/verslo-valdymas/2022/04/19/samoningos-lyderystes-programu-kureja-rasa-balte-balciuniene-buti-sau-lyderiu-reiskia--esu-ir-funkcionalus-ir-laimingas>



„Amres Art Gallery“ paskaitos ONTO-MENAS:  
KAIP ATPAŽINTI AUGINANTĮ POVEIKĮ ŽMOGUI?

Praktinių paskaitų ciklas su Carol Miranda (Brazilija)

**“ONTO-MENAS:  
kaip atpažinti auginantį poveikį žmogui?”**





Gegužės 4 d. 18 val.  
„Kaip suprasti paveikslo poveikį pagal ONTO-MENO principus?“

Gegužės 11 d. 18 val.  
„Asmenybę auginanti aplinka ir gyvenimo būdas: kaip jį kurti?“

Gegužės 18 d. 18 val.  
„Autentiškos kūrybos technikos pagal ONTO-MENO principus“

Trys praktinės online paskaitos su Carol Miranda (Brazilija) kviečia Jus susipažinti su ONTO-MENO filosofija ir pažvelgti į meną, dizainą, kūrybą kitaip – per poveikį žmogui!

- Gegužės 4 d. 18 val.  
„Kaip suprasti paveikslo poveikį pagal ONTO-MENO principus?“
- Gegužės 11 d. 18 val.  
Praktinė paskaita „Asmenybę auginanti aplinka ir gyvenimo būdas: kaip jį kurti?“
- Gegužės 18 d. 18 val.  
Praktinė paskaita „Autentiškos kūrybos technikos pagal ONTO-MENO principus“

Išsamiau apie renginį:

<https://www.gallery.amres.art/produktas/educacija/onto-menas-kaip-atpažinti-auginanti-poveiki-zmogui/>

„Estetikos someljė“ renginiai

„MIESTAS IR PAJAUTA. KAIP ŽMOGUS FORMUOJA ERDVĖ,  
O ERDVĖ – ŽMOGŲ?“

*Estetikos Someljė*  
PAJAUTOS AKADEMIJA

**Miestas ir pajauta.  
Kaip žmogus formuoja  
erdvę, o erdvė – žmogų?**



**Dr. Jekaterina  
Lavrinec**  
Birželio 1 d. 18 val.



**Prof. dr.  
Rimvydas Laužikas**  
Birželio 15 d. 18 val.



**Dizainerė  
Julia Janus**  
Birželio 29 d. 18 val.

- Birželio 1 d. 18 val.

Edukacinė ekskursija su dr. Jekaterina Lavrinec „Vilnius – bendruomenių ar individualistų miestas? Šnipiškių atvejais.“

Miesto funkcijos ir lūkesčiai jam šiais laikais yra smarkiai išsiplėtę. Tai ne tik vieta, kurioje turi būti patogiu ir saugu gyventi. Miestas gali motyvuoti kurti, bendrauti, pasitikėti, judėti, sveikai gyventi. Arba ne. Nuo ko tai priklauso? Kaip miestas gali skatinti megzti ryšius su kaimynais, kitais miestiečiais, telktis į bendruomenes? O gal visgi svarbiau turėti galimybių sklandžiai įgyvendinti savo individualius tikslus?

Apie Vilniaus bendruomeniškumą ir individualizmą šioje „Estetikos someljė“ kurso „Miestas ir pajauta“ paskaitoje-ekskursijoje ir kalbėsime. Paskaitos lektorė – miesto antropologė, dėstytoja, medinio ir žaliojo Vilniaus saugotoja dr. Jekaterina Lavrinec mus pavedžios po Šnipiškes – unikalų Vilniaus rajoną, kuriame didmiesčio įspūdis kontrastuoja su išlikusia medinį kaimą primenančia architektūra. Kokią poveikį mums turi žmogiškas ir kolosalus masteliai? Skirtingų gyvenimo stilių sandūros? Galiausiai, kaip stiprinti bendruomenę ir individą?

- Birželio 15 d. 18 val.

Gastronominė edukacija su prof. dr. Rimvydu Laužiku „Į miesto širdį – per skrandį: istorinė Vilniaus gastronomija“

Keliaudami po svečias šalis dažniausiai norime susipažinti ir su tų kraštų nacionaliniais valgiais. Be naujų potyrių ir hedonistinio malonumo, ką jie gali papasakoti ne tik apie tos šalies gastronomicę tradiciją, bet ir apie kultūrą, istoriją, visuomenę? O ar gerai pažįstame savo šalies, savo miesto tradicinius patiekalus? Koks yra Vilniaus gastronomicis tapatumas? Ką rekomenduotume paragauti į Vilnių atvykusiam svečiui?

Šioje kulinarinėje paskaitoje paveldo komunikacijos ir Lietuvos gastronomijos istorijos tyrinėtojas prof. dr. Rimvydas Laužikas pasakos apie autentiškiausius Vilniaus skonius per labai žmogišką – maisto gamintojų ir valgytojų – prizmę.

Kulinarijos studijoje kartu su juo gaminsime šaltanosius – virtinukus, buvusius populiariu XVIII–XIX amžių valgiu Vilniuje ir visame regione. Tai – vienas iš nedaugelio lietuviškų etnografinių patiekalų, ne tik patekusių į miesto kultūrą, bet ir išsaugojusių autentišką pavadinimą ir pakliuvusių į įvairių užsienio šalių gastronomijos knygas.



● Birželio 29 d. 18 val.

Paskaita-kūrybinės dirbtuvės su kūrybinės vietokūros praktike, dizainere Julija Janus „Vietokūra: kaip įveikinti Vilniaus individualumą?“

Kūrybinė vietokūra – tai vietovės – gatvės, kvartalo, kaimo, miesto ar šalies – prekės ženklo kūrimas. Strateginis tokio kompleksinio darbo tikslas yra pritraukti reikalingus ir sėkmingus, tinkamus pagal vietos kuriamą identitetą, įvairius investuotojus, lankytojus, gyventojus.

Julija Janus šią rinkodaros kryptį studijavo Olandijoje, Roterdame, o prieš keletą metų šia tema parašė baigiamąjį magistro darbą ISM universitete. Julijos specializacija – miesto centro, senamiesčio vietų gyvybingumo ir originalumo paieškos ir palaikymo strategijos.

Susitikimą, jei tik bus palankus oras, pradėsime nuo Stiklo kvartalo – vietos, kurioje Julija pirmiausia ėmėsi kūrybinės vietokūros. Pasivaikščiuosime po istorinį Vilniaus senamiesčio žydų auksakalių ir stiklių kvartalą, esantį Stiklių, Gaono, Žydų, M. Antokolskio gatvėse. Paskui kartu nukeliausime į „Amres Art“ galeriją Polocko g. 41 Užupyje, kur Julija plačiau pristatys vietokūrą bei jos vertes miestui, verslui ir kiekvienam miestiečiui.

Susitikimą užbaigs kūrybinės dirbtuvės, kuriose, pasiskirstę į grupes, kursime galimus projektus mėgstamose, artimose Vilniaus vietose.

Daugiau informacijos:

[https://www.facebook.com/events/1141397799736951/1141397809736950/?active\\_tab=about](https://www.facebook.com/events/1141397799736951/1141397809736950/?active_tab=about)

Registracija į renginį:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfE4KaniUsONmIfcDTWNhOUxc0jqXGQwAGmQ-TtVBXoid4LIQ/viewform>



## E. ŽURNALE PANAUDOTOS NUOTRAUKOS IR PAVEIKSLAI



Antanas Tamošaitis,  
konkursas „Augalų portretai 2020“



Izolda Maciukaitė,  
konkursas „Augalų portretai 2020“



Julita Pigulevičienė,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Goda Jančiūnaitė,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Rasa Baltė Balčiūnienė, „Spindesys“,  
šilko batikos technika, 2019 m.



Intuityvios estetikos tapybos darbas „Grožis“,  
Carol Miranda (Brazilija)



Justinas Stacevičius/LRT.lt

Dizainerė Neringa Žukauskaitė  
Redaktorė Ieva Rekšytė-Matuliauskė

## KONTAKTAI

GILU Foundation  
El. p.: [info@hai.institute](mailto:info@hai.institute)  
Adresas: Rūdninkų g. 18, Vilnius, LT-01135