

Anna Gamma

Miers vētrā

Zen atklāsmes atbildīgiem cilvēkiem



294 (036)

Ga 420

Anna Gamma

RUHIG IM STURM

Copyright © 2015 edition steinrich, Berlin

No vācu valodas tulkojusi **Ilona Burka**

Grāmatas vāka un nodaļu ilustrāciju autore **Una Leitāne**

Anna Gamma

MIERS VĒTRĀ

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *VIJA KILBLOKA*

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Sarmīte Lomovceva*

Korektores *Zinta Stikute, Elīna Vēja*

Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-482.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.1 pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Ilona Burka, 2021

© Literārā apdare, izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2021

ISBN 978-9934-0-9470-5

*Veltīts maniem skolotājiem
Piai Gīgerei un
Niklausam Brančenam*

Saturs

<i>Latviešu lasītājiem</i>	7
<i>Priekšvārds</i>	9
Ievads	15
“Apklusini tālā tempļa zvana skaņas”	
<i>vai</i>	
Saskaņā ar sevi un Visumu	21
“Nomazgā savu trauku”	
<i>vai</i>	
Vadība sākas ar pašvadību	35
“Kansiketcu”	
<i>vai</i>	
Nav tumsas bez gaismas – nav problēmas bez risinājuma	49
“Zuigans pats sevi dēvē par meistarū”	
<i>vai</i>	
Dzīvotprasme	65
“Sieviete, pamodināta no samādhi”	
<i>vai</i>	
Izpratne rodas darbībā	79
“Sasniedzis smaīli, dodies taisni uz priekšu”	
<i>vai</i>	
Ej ceļu, kur nav ceļa	93
Pielikums	111
Norādījumi par <i>zen</i>	
Literatūras saraksts	119



Latviešu lasītājiem

Anna Gamma ir autorizēta *zen* meistare un psiholoģijas doktore. Viņa ir *Zen & Leadership* institūta Lucernā (Šveicē) dibinātāja un vadītāja, kurā vada mācību programmas organizāciju vadītājiem un nākamajiem izaugsmes treneriem. Anna Gamma ir pieprasīta padomdevēja augstākā līmeņa vadītājiem. Viņa ir arī vairāku grāmatu autore.

Savos semināros un grāmatās Anna Gamma iedziļinās daudzās svarīgās cilvēka dzīves tēmās: cilvēka izaugsmes likumības un iespējas, kā arī savas autentiskās būtības atklāšana; sievietes izaugsmes ceļš; seksualitātes pieņemšana un tās gudra iekļaušana dzīvē; dvēseles ievainojumu dziedināšana; garīgais koučings, respektīvi – kā savu garīgo pieredzi konvertēt sociāli efektīvā rīcībā. Strādājot ar šīm tēmām daudzu gadu garumā, viņa tās ir tik dziļi iekļāvusi savā pieredzē, ka radījusi savu īpašu – brīvas improvizācijas darba stilu, semināros jūtīgi reaģējot uz situācijas nepieciešamību.

Anna Gamma ir ne tikai lieliska skolotāja un padomdevēja, bet arī aktīva sociālo projektu veidotāja un virzītāja. Viņa regulāri organizē braucienus uz pasaules karstajiem punktiem – reizi gadā viņa, piemēram, apmeklē Filipīnu graustu rajonus, dzīvojot starp trūcīgajiem, tos apmācot un ievadot prasmīgā darbā ar kara un nabadzības traumētajiem bērniem, kuru acu priekšā ir nogalināti viņu tuvinieki. Viņa ir aktīva Izraēlas un Palestīnas izlīguma procesa dalībniece, katru gadu apmeklējot Izraēlu, tiekoties un runājot ar abu konfliktā iesaistīto pušu cilvēkiem, veidojot trauslu uzticēšanas teritoriju starp naidīgajām kopienām. Līdzīgā veidā Anna Gamma darbojas arī Bosnijā. Šo neparasto aicinājumu viņa

komentē lakoniski: “Mani iepriecina tas, ka es iepazīstu dažādus cilvēkus, kas uzdrošinās meklēt un darīt kaut ko jaunu, kas gatavi drosmīgai rīcībai cilvēces un pasaules mīlestības vārdā, kas ir atvērti dzīvei un strādā pie iekšējā un ārējā miera.”

Annū Gammu satiekot, jūs ļoti ātri sajūtīsiet, ka pretī stāv cilvēks, kas apveltīts ar smalku iekšēju apskaidrību un nekonvencionālu, dažkārt pat šķiet – paradoksālu realitātes uztveri. Viņa pārvalda daudzveidīgu darba metožu klāstu, jūs nekad nevarat paredzēt, kas viņas seminārā sekos kā nākamais solis. Anna Gamma ir spēcīga personība, kurā apvienojas ass prāts, plašas zināšanas, dziļa garīgā pieredze un smalka intuīcija. Viņa prot klausīties un uztvert otru ne tikai mentāli, bet arī ar sirdi – saklausīt nepateikto, sajust noskaņojumu, iedrošināt rīkoties un noticēt sev pašam. Anna Gamma izstaro mieru un pašāvilību, kas sarunu biedrā rada pārlicību: mani saprot! Un – to visu darot – viņa nepārtrauc būt sieviete. Tas tiešām ir svarīgi – viņa nepazaudē sievišķības dimensiju, ko uztver kā milzīgu dāvanu un iespēju.

Esmu ļoti priecīgs, ka Annas Gammās pirmā latviski tulkotā grāmata ir veltīta *zen* filozofijai un praksei. Viņa ir izcila pavadone šajā smalkajā un paradoksālajā “ne-zināšanas gudrībā” gan tiem, kas *zen* jau pazīst, gan tiem, kas vēlētos ar to iepazīties.

Mana dzīvesbiedre Inga, kas mācās Šveicē Annas Gammās izveidotajā programmā *Garīgais koučings*, saka: “No Annas joprojām mācos drošu uzticēšanos dzīvei, saviem spēkiem, aizvien atkal sev atgādinot, šķiet, vienkāršo patiesību – tas, kādā vidē un pasaulē es dzīvoju, lielā mērā ir atkarīgs arī no manis pašas. Mana attieksme, uzdrīkstēšanās, spēja piedot un ļaušanās mīlestībai ir mans lielākais spēks. Viņa saka: mēs visi kopā un katrs atsevišķi esam atbildīgi ne tikai par notiekošo manā valstī, bet arī par to, kas notiek uz mūsu planētas”.

Juris Rubenis,
Integrālās izglītības institūta direktors

Priekšvārds

Kas kopīgs jēdzienam “vadība” ar ekskrementiem apkaltušu kociņu (kansiketcu)? Atrast abām lietām kopīgo patiešām ir liela māksla. Anna Gamma ar šo uzdevumu tiek galā viegli un pieiet tam ļoti nopietni. Seši dzenbudisma tradīcijās dzīvojoši mūki un seši stāsti no seniem laikiem – koani – dod iespēju lasītājiem/ lasītājām apjaust un saprast, kas ir domāts ar vārdu “paradokss”, un to, ka atšķetināt koanu ar parasto, ikdienišķo domāšanu nav iespējams, tāpat kā tas ir, starp citu, ar mūslaiku problēmām. *Zen* meistare prasmīgi atklāj gudrības pērles un apvieno tās ar mūsdienu zināšanām psiholoģijā un apziņas pētniecībā. Katrs stāsts ir piemeklēts, atšķirīgs ir to izklāsts, tiek izcelts katra atsevišķā koana spēks un, visbeidzot, neraugoties uz to dažādajiem aspektiem, saliedēts veselumā. Tiklīdz es pieslēdzos kā lasītāja, nemānot tieku ievilkta procesā un izjūtu vilinājumu iet iniciācijas ceļu. Kāpēc man tas būtu jādara? Mosties vienotības apjaušanas vadītai, apzināti vingrināties un attīrīties, integrēt atšķelto tumšo, uzticēties iekšējai vadībai, attīstīt žēlsirdību, caur vienotību un nezināšanu, radoši darbojoties, būt pasaulē – tas ir tas, kas šodien ir nepieciešams un noder kā labi iemīta taka, lai sastaptos ar personiskām un globālām krīzēm.

Pasaule pārmaiņās

Mūri ir nojaukti, jūk sistēmas, un cilvēce atrodas izaicinājuma priekšā. Krīzi izraisoši satricinājumi, pārāk ilgi pastāvošā sabrukums, dabas katastrofas, pilsoņu karu nomocītas tautas un

sabiedrības un līdz šim nepieredzēti lielā bēgļu plūsma – eksperti pieļauj, ka tas, ko mēs vērojam un piedzīvojam, ir tikai aisberga redzamā daļa. 90 procenti ir apslēpti, tās ir dziļāk esošās struktūras, mentāli sastinguši un iesaldēti modeļi, tie ir cēloņi, kuri ir atbildīgi par krīzes izraisīšanu. Mēs ekspluatējam, ņeram un grābjam, norobežojamies, mūsu dzīves telpa ir pārkarsusi, precīzāk sakot, – mēs realizējam uz ego, varbūt vēl vienīgi uz etno centrētus biznesa plānus. Mēs apzināmies, ka šīs problēmas pār mums negāžas tāpat vien, jo paši esam daļa no problēmām, jā, pat esam to cēlonis. Un esam tikuši pat tālāk. Mums ir nojausma par to, ka uz mūsu planētas sāk veidoties kaut kas jauns. Mēs biežāk nekā jebkad nonākam dzīves daudzšķautņainās dzīves pretrunās. Visdažādāko jomu pētnieki un zinātnieki mūs pārplūdina ar jauniem, elpu aizraujošiem atklājumiem un faktiem. Dzīve kļūst arvien interesantāka, bet arī savstarpēji sasaistītāka. Mēs piedzīvojam rašanās un vienlaikus iznīcības procesu. Dzīve, paldies Dievam, turpina savu gaitu. Bet kā gan mēs to lai pasargājam un veidojam? Kā iemācīties sadzīvot ar visu šo aspektu kopumu? Kā lai pienācīgi reaģējam uz apgrūtinotajām problēmām? Kā lai pārvaram ekoloģisko robežu starp savu Es un dabu, sociālo robežu starp savu Es un citu cilvēku Es, garīgās kultūras robežu starp ikdienas Es un mūsu Augstāko Es? Kā lai pārvaram šķirtni, ko radījis mūsu ģeniālais prāts? Kā lai ar savu eksistenci kļūstam par atbildi tagadības jautājumiem? Kā vēsta viena no šīs grāmatas nodaļām, vadība sākas ar pašvadību.

Mums jāapgūst jaunais...

... bet mēs nezinām, kas tas ir. Lai normāli dzīvotu, vairs neder mūsu pagātnes koncepcijas un Es-stratēģijas. Tāpēc mums vispirms jāmaina vieta, no kuras visu uztveram un darbojamies. Es biju pārsteigta, uzzinot, ka šī atziņa nāk ne tikai no *zen* un kontemplācijas skolotājiem, bet nu jau to atzīst arī apziņas pētnieki un

uzņēmumu konsultanti. Kas tā varētu būt par vietu? Dzenbudismā tiek minēts “tukšums”, telpa bez robežšķirtnes ar klātesošu potencialitāti. Heinrihs Suzo (*Heinrich Seuse*), sirdsmieru neatradušais viduslaiku kristiešu mistiķis, jaunībā ļoti askētiska dzīvesveida piekritējs, runā par “*neiswaz*” – vārdu vidusaugšvācu valodā, kas apzīmē “tur kaut kas ir – es nezinu, kas”. Un viņš to dēvē par Vienu un Visvienkāršāko. Tieši ilgas pēc šī Viena H. Suzo lika doties ceļā. Un viņš nerimās, līdz uzzināja. Daudzi cilvēki tāpēc sāk medītēt vai nododas kontemplācijai, un, pacietīgi, rūpīgi vingrinoties, viņi piedzīvo jaunas enerģijas rašanos, lēnām sāk izzust šķirtne starp ārējo un iekšējo, un rodas vienotība ar apkārt esošo. Pamazām viņi spēj atbrīvoties no kontroles un pieņemt tukšumu, kļūst atvērti iekšējiem impulsiem un ļaujas to vadībai. Mainītā vieta kļūst par spēka zonu, kas pārvar telpu un laiku. Tā ir maģiska enerģija, kas salīdzinājumā ar pagātni mums dāvā robežas paplašinošu brīvību. Tā dod spējas rīkoties ar pieaugošu kompleksumu, kas maina mūsu attiecību kvalitāti. Mūsu līdzasesību tā saprot kā sadarbības, kas atver durvis jaunām nākotnes iespējām un atbrīvo elastību un radošumu. Tas ir tik ļoti nepieciešams šajā sarežģītajā laikā.

Vēlreiz – kas tad ir tas, kas mums būtu jāiemācās? Runa ir par Veselumu un daļām, kas to veido. Tiek apskatīta uz pasauli centrēta apziņa, piemēram, Veselums. Lai izzinātu vienu detaļu, ir jāvingrinās un vēlreiz jāvingrinās. Otrajā koanā meistars dod padomu: “Nomazgā trauku, no kura ēdi!” Tajā ir Veselums, Konkrētais un Ikdienišķais. Pavisam vienkārši, bet vienlaikus tik grūti. Pilnīga aklā zona, kuru, paldies Dievam, var izkļiedēt meditācijas ceļā ar pavadošā skolotāja palīdzību. Vingrinoties iemācāties apkārt esošo pasauli un mūs pašus skatīt ar neduālām acīm un ieraudzīt, ka esam nošķirti ne tikai no ārpuses.

Atrast dzīves uzdevumu

Tomēr visgrūtāk ir pieņemt mūsos pašos atrasto nošķirtību. To uzsver arī Anna Gamma šajā grāmatā, sakot, ka viņa apzinās pasaules tumsu un velta tai savu uzmanību, raida enerģiju turp, kur redz dzīves upes tecējumam traucējošus aizsprostus, blokādes. Uzrunāt tumsā gaismu un likt tai iemirdzēties ir viens no autores dzīves uzdevumiem. Kompetence un viedums tumsas transformācijā un integrācijā ir radies viņas personiskajā pieredzē. Jautājumi “Kas es esmu?” un “Kas ir manas dzīves uzdevums?” ir dzīves vissvarīgākie jautājumi, tomēr rast atbildes uz tiem var tikai eksistenciāli. Caur tiem mēs sajūtam savu trauslumu un ievainojamību. Tāpēc ekskrementiem apkaltušais kociņš apzīmē Veselumu un visas likstas, visu tumšo mūsu dzīvē. Tomēr paradokss ir tāds, ka tieši pārtapšana ar visu tās ievainojamību veido mūsu vienreizīgumu, jo līdz ar to ir atmodinātas ilgas pēc Veseluma un rodas vilinājums kaut ko darīt savas dziedināšanās labā. Var teikt, ka konflikti un krīzes ir kā evolucionārs dzinējspēks. Svētība cilvēcei ir ikviens cilvēks, kurš ielaiž sevī šīs pārvērtības un manifestē tās savā dzīvē. Kolektīvajai apziņai ir svarīgs katrs indivīds, kas apzināti izvēlas iekšējas piedzimšanas procesu un to realizē. Tie, kuri ir apskaidroti ceļā, ar laiku gūst pārliecību, ka viņi var uzticēties iekšējai vadībai, ka meistars vai meistare ar savu viedumu jau ir katrā no mums. Meistarīga esība ir matērijas un gara vienotībā un tādā veidā apliecina to pasaulē.

No Es uz Mēs

Atmosties ir būtiski. Šodienas pasaules situācijā vienkārši tikai meditēt un piedzīvot apskaidrību patiešām nav pārāk vērtīga dzīves funkcija. Ja darbs ar iekšieni netiek veikts Augstāko spēku labā, tad tas tiek centrēts uz ego. Tā ir viena no patiesībām, ko mēs nekad nedrīkstam aizmirst. Meistarīga rīcība ir atbilde uz grūtībām,

kurās nokļūst cilvēki, bet ar priekšnosacījumu, ka ar šīm grūtībām ir jāsastopas aci pret aci, ir jāsadzird Zemes vaimanas, jāredz to cilvēku asaras, kas meklē maizi, darbu un patvērumu. Dzīvot vienotībā nozīmē just atbildību par Veselumu, izjust žēlsirdību un būt gatavam kalpot. Cilvēku vadība ir saistīta ar cilvēciskumu. Cilvēka apziņas pētnieks amerikānis Kens Vilbers uzskata, ka īpašais cilvēciskajā ir tieši tas, ka es savas būtības dziļumos redzēto un uzziņāto varu izmantot kā potenciālu savā dzīvē. Kad viss savienojas – tīras apziņas plašums un radošais impulss attīstīt un veidot sevi un pasauli, kā arī kognitīvās spējas kā neduāls akts –, mēs nonākam pilnīgā garīgā apziņā. Viņš to sauc par “evolucionāro apgaismību”. Mums jāzina arī tas, ka tālāk radīšana notiek caur mums.

Anna Gamma ir šīs jaunās apziņas cilvēks. Viņa spēj vadīt citus, jo daudzus gadus ir mācījusies vadīt sevi. Gadu desmitu laikā viņa ir “sēdējusi”, un bieži mēs esam “sēdējušas” kopā. Tā nobrieda viedums, kurā viņa dalās ar mums šajā grāmatā, lai izlasītais daudz lasītājus un lasītājas mudinātu doties CEĻĀ, pateikt lielo JĀ un līdzdarboties pasaules pārmaiņās. Atbildība par mūsu pasauli gulstas uz mums visiem. Darbs sākas ar sevi, ar katru no mums, jo vadība sākas ar pašvadību.

Noslēgumā es vēlos pieminēt Beretu Braunu (*Barrett Brown*), amerikāņu uzņēmēju konsultantu, kurš izcili prot sakombinēt mūsdienu vadītājiem nepieciešamās prasības.

Ir trīs veidi, kā vadītājiem tuvoties pārmaiņu procesu kopumam: esamība, refleksija un saistības. Tie aktīvi iesaistās apziņas paplašināšanā, tas ir, dziļuma, prāta un klātesamības izkopšanā. Līderi par savu garīgo praksi uzskata vadīšanu. Viņu darbs dod svētuma piepildītu sajūtu, kuras pamatā ir sapratne par darbinieku mijiedarbības nozīmīgumu. Viņu darbs kalpo kaut kam daudz lielākam par viņiem pašiem. Dažiem tas ir Dievs, citiem – kalpošana

cilvēcei, Visumam vai visam pastāvošajam. Izšķiroša iezīme ir spēja iedziļināties neskaidrību būtībā un ļoti spēcīga uzticēšanās sev, citiem un notiekošajam procesam. Viņus nemulsina neziņa, viņi spēj intensīvi darboties nenoteiktībā, kas rodas, izstrādājot pasākumus pārmaiņu veicināšanai.

Hildegarde Šmitfūla (*Hildegard Schmittfull*),
Katharina-Werk dalībiece

Izmantotā literatūra

A. Cohen und K. Wilber. *Das Zusammenspiel von Bewusstsein und Kultur, What is enlightenment*, izdevums vācu valodā, Nr. 30, 2008.

Barett Brown. *Ich muss wachsen, Leadership inmitten komplexer Veränderung*.

Evolve: *Magazin für Bewusstsein und Kultur*, Nr. 4, 2014.