

*Anselm Grün*  
*Stille im Rhythmus des Lebens*  
*Von der Kunst, allein zu sein*

No vācu valodas tulkojusi Terēze Tamoviča  
Uz vāka: R.Anuškevičs "Sarkanā krāšņums".  
Grāmatas izdošanu atbalsta Mirdzas Ludiņas zemnieku saimniecība  
"Krišjāņi", SIA "DGR Serviss", Oļģerts Tamovičs un Bertrand Blaszcik

Stille im Rhythmus des Lebens. Von der Kunst, allein zu sein by  
Dr. Anselm Grün  
© 2013 by Gütersloher Verlagshaus, a division of Verlagsgruppe  
Random House GmbH, München, Germany

ISBN 978 9984-31-016-9

© SIA "Madris", latviešu izdevums

# SATURS

Ievadvārdi.....	5
Tēvs Anselms Grīns.....	5
Tulkotāja Terēze Tamoviča .....	6
Priekšvārds .....	8
Ievads .....	10
1. Vienatne un vientulība.....	15
2. Vienatne un vientulība Bībelē.....	20
3. Mākla būt vienam ar sevi.....	26
Izsērot savu vientulību .....	26
Vienatnes pozitīvā nozīme .....	31
Vientulības eksistenciālā un reliģiskā nozīme.....	34
Nošķirtība .....	42
4. Manas vienatnes apveids.....	45
Laika plānošana .....	46
Rituāli .....	50
Lasīšana .....	53
Mūzikas klausīšanās.....	55
Būt radošam.....	58
Meditācija.....	61
Pastaigas.....	64
Nekā nedarīšana .....	65
Nobeigums .....	68
Literatūra .....	70



## IEVADVĀRDI

Es priecājos, ka mana grāmata “Klusums dzīves ritmā jeb māksla būt vienam” tagad tiek izdota arī Latvijā. Novēlu latviešu lasītājiem un lasītājām, lai grāmatā paustās domas palīdz piedzīvot klusumu kā svētu un atbrīvojošu. Klusumā mēs saskaramies ar savas dvēseles dziļumiem. Tieši tur, savas dvēseles dziļumos, mēs esam brīvi no citu cilvēku viedokļa un prasībām. Tur mēs esam svēti un pilnīgi. Tur neviens mums nevar nodarīt pāri vai ievainot. Latvieša dvēsele valsts mainīgajā vēsturē ir bieži tikusi ievainota. Tāpēc novēlu tieši latviešu lasītājiem un lasītājām, lai viņi atrod sevī iekšējo telpu, kur neviens viņus nevar ievainot un kur pagātnes ievainojumiem vairs nav varas.

Novēlu latviešu lasītājiem un lasītājām, lai viņi atrod savu iekšējo ritmu, kurā viņu dvēsele jūtas labi. Ja dzīvojat un strādājat atbilstoši savas dvēseles un ķermeņa ritmam, tad nekas jūs nevar viegli no tā izsist. Tad jūs esat daļa no dabas ritma un no neizsmeļamā Dieva spēka, kas ir redzams mūsu būtībā. Novēlu visiem lasītājiem un lasītājām Dieva svētību. Lai tā jūs aptver kā sargājošs mētelis, lai sniedz jums lielāku vitalitāti, brīvību, mieru un mīlestību.

Tēvs Anselms Grīns

Cienījamie tēva Anselma Grīna grāmatas lasītāji un lasītājas!

Priecājos, ka jūsu rokās šodien nonākusi šī grāmata, kas vēlas jūs pavadīt dzīves nesaprotamajos aspektos, kas dažreiz liekas kā nelaimes vai problēmas. Tēvs Anselms ar savu Svētā Gara doto talantu piedāvā palūkoties uz mūsu dzīvi un problēmām ar citām acīm. Pieņemt dzīvi kā Dieva dāvanu, kas ir laba mums, tādējādi atbrīvojot mūs no raizēm par to, kas tajā nav izdevies. Un izveidot veiksmīgāku un svētīgu mums pašiem.

Tēvs Anselms Grīns ir sarakstījis daudzas grāmatas, kas tulkotas neskaitāmās pasaules valodās. Viņš ir benediktīniešu mūks un dzīvo Minsteršvarchahs abatijā Bavārijā. Savas domas viņš izsaka ar lielu Dieva iedvesmotu talantu, vienkārši, saprotami un kodolīgi. Grāmatās un semināros viņš runā par aktuālām šodienas sabiedrības problēmām, par lietām, kas greizi uztvertas un vērtētas mums traucē dzīvot harmoniski, kā Dievs to vēlas.

Šī grāmata skar tādu aktuālu tēmu mūsu sabiedrībā kā *vientulība*. Vienkārši un saprotami viņš piedāvā mums saskatīt to kā Dieva dāvanu, iespēju būt attiecībās pašiem ar sevi. Viņš iesaka veidus, kā apgūt mākslu būt vienam un šajā laikā atklāt sevi un Dievu sevī. Saprast savu būtību, to, kas mēs esam. Atzīt un samierināt sevī pretstatus un iekšējās vētras, kuras mums visiem kā cilvēkiem raksturīgas.

Viņš piedāvā neželoties un nesūkstīties par situāciju, kurā dzīve-Dievs mūs ielikusi, bet *ņemt savu dzīvi rokās* un izdarīt izvēles. Atzīt dzīvi, kāda tā ir, un pamazām uztvert kā skaistu dāvanu, ko Visaugstākais mums dāvājis. Viņš piedāvā lietderīgi un gudri izmantot mums atvēlēto laiku, to padarot svētīgu sev un līdzcilvēkiem.

Tēvs Anselms vēlas sacīt, ka katrā no mums ir kas vairāk, nekā tikai zemākais ego, kas mūsu dzīvi padara banālu, kurā mēs nespējam redzēt lietas ap sevi un notiekošo, jo mēs paši esam

vissvarīgākā lieta. Viņš piedāvā mums atbrīvoties no domām, kas atņem mums enerģiju un padara mūs depresīvus, pašiem vadīt savu dzīvi un domas, organizēt tās saskaņā ar mūsu dziļāko būtību. Atklājot to vispirms sev pašiem. Tad tā būs kā aizsargs un svētība, un sveši spēki un maldinošas vadības nespēs mūs novērst no mūsu pašu uzsāktā ceļa.

Bieži mēs piepildām savu dzīvi ar daudzām un dažādām aktivitātēm, lai tikai nepaliktu neviens neaizpildīts brīdis dienas ritmā. Tā mēs nogurstam un mums neatliek laika pat uz mirkli apstāties, palikt vieni ar sevi, ieklausīties, ko saka mūsu ķermenis, dvēsele, vai tiem jau nav apņikusi šī steiga, šis vāveres ritenis. Bet varbūt mums ir bail ieklausīties sevī?

Viena svarīga lieta, ko akcentē tēvs Anselms, apzināsimies, ka mēs nevienu dzīves mirkli neesam vieni, neviens mats nenokrīt no mūsu galvas bez Tā Kunga gribas. Katrā dzīves mirklī Viņš ir ar mums, lai gan mēs ne vienmēr esam ar Viņu.

Mācīties palikt vienam ar sevi, šos mirkļus priedīgi un auglīgi izbaudīt, ieklausīties savā dvēselē un ķermenī, saklausīt to melodiju, šādu ceļu mums piedāvā tēvs Anselms. Bet, lai saklausītu, mums jāapstājas, varbūt jāatsakās no kādām lietām, kas tur mūs savā varā.

Un, ja šīs lietas jau zudušas mūsu dzīvē, tad atliek tikai ņemt savu dzīvi un dvēseli mūsu pašu saudzīgajā aizgādībā un rūpēties par tām apzināti un atbildīgi katru dienu. Tā, lai kādu dienu mēs atklātu, ka no maza sinepju graudiņa esam izauguši par lielu koku, kura paēnā jau citi rod patvērumu un atpūtu, aizsardzību un drošību.

Novēlu, jums mīlie draugi, svētīgu grāmatas lasīšanu!

Tulkotāja Terēze Tamoviča

*Svētais Gars, nāc un dari mūsu domas  
atvērtas un izgaismotas.*

## PRIEKŠVārds

Šodien man un tev, mīļais lasītāj, lai pareizi un vērtīgi izmantotu mums doto laiku, jāsaprot, ka vienatne ir lieliska iespēja, kas mums dota. Tā ir Dieva dāvana mums.

Es vēlos pieskarties vientulības tematam, par kuru runā arī baznīcā, ir daudz vientuļu cilvēku, daudzi ir palikuši vieni. Bet kā būtu, ja mēs apskatītu šo aspektu “būt vienam” no pretējās puses, apzinoties to kā priekšrocību, nevis žēlojoties un sērojot. Mēs taču nevaram vienkārši sēdēt un gausties par to, ka esam vieni vai jūtamies vientuļi. Jo atbilde ir, ka katram no mums ir dots laiks, lai varētu būt viens ar sevi pašu un izmantotu šo laiku savas dzīves sakārtošanai. Ja es mīlu tikai sevi, tad mana vientulība būs sāpīga un reizē arī banāla. Tas nozīmē, es mīlu sevi pašā zemākajā līmenī, nav nekā svarīgāka par mani, neviena drauga. Šāda domāšana atņem man enerģiju un padara depresīvu. Tad vientulība nav nekāds labais laiks. Bet kā to padarīt par labo laiku; laiku, kas mums ir labvēlīgs?

Vai tad bieži necenšamies pēc daudz un dažādām aktivitātēm mūsu dzīvē tikai tāpēc, lai nepaliktu mirklis vienatnei ar sevi. Varbūt mēģināsim pārdomāt un pārveidot nogurdinošo ikdienu, kurā cenšamies ne brīdi nepalikt vieni ar sevi. Uzskatīsim vienatni par Dieva dāvanu mūsu dzīvei, iespēju atrast sevi un saprast labāk. Es pats veidoju savu vienatni, un tā man ir laba, es dodu tai veidu. Ir ļoti daudz un dažādu ceļu, kā izmantot vienatni sev par labu.

Tev un man jāņem vērā trīs lietas dvēseles ceļā:

- Mums jābūt uzmanīgiem pret sevi – jāieklausās savā ritmā, kas derīgs mums, kas nomierina un nes harmoniju un kas satrauc un sagādā stresu. Šeit nepieciešama atklātība un patiesums pret sevi, tad saskatīsim īsto ceļu.
- Mēģināsim lēnam pārdomāt savu dzīvi, ikdienas jautājumus, to, kas izdodas un kas rada šķēršļus, neskriesim bez apdoma.
- Nebaidīsimies būt mēs paši, atšķirīgi no citiem, necentīsimies līdzināties kādam pieņemtam modelim vai sabiedrības daļai, jo tas, iespējams, nav saskaņā ar manu patieso būtību, realitāti, kas ir manī.