

Christa-Johanna Bub-Jachens
Laika noslēpums

Kosmiskie ritmi un to nozīme cilvēka veselībai

Christa-Johanna Bub-Jachens
Das Geheimnis ZEIT
Kosmische Rhythmen und ihre Bedeutung
für die Gesundheit des Menschen



Umschlagillustration:
Vincent van Gogh, Die Sternennacht, 1889
ISBN 3-934104-02-9
éAmthor Verlag, 2002
Druck und Verarbeitung:
Grafik + Druck, München

AmThor

Saturs

Ievads	3
I. Kas ir laiks?	4
Laika izjūta un laika apziņa	4
Ko mūsu dzīvē nozīmē pulkstenis?	5
Cilvēka iekšējās pasaules attiecības ar telpu un laiku	6
Laiks norišu secībā – pagātne, tagadne, nākotne	7
Visu lietu mērs laicīgajā un telpiskajā	10
Rašanās un aiziešana – un mirklis	14
II. RITMS UN DZĪVĪBA	16
Ko nozīmē ritms?	16
Hronobioloģija	16
Iekšējais pulkstenis	17
Makro- un mikrokosmiskie ritmi	18
Dzīves ritmi Rhythmen im Lebenslauf	20
Ritms aizstāj spēku	22
Ātruma nozīme	22
Ritmu traucējumi – slimība	24
Miegss un citi bioloģiskie ritmi	25
Problēmas ar paātrināšanos un vienlaicību	26
Paātrināšanās un vienlaicīguma cita izpausme	29
Kādēļ mums ir arvien mazāk laika?	30
Kas tas ir, kas laupa mums laiku?	30
Laikabiedrs kam?	32
III. Ko mēs varam darīt pret laika trūkumu?	33
Pacietība	33
Palēnināšanās un iedziļināšanās	35
Apzināties tagadni	35
Pieņemt lēmumus	36
Rīkoties īstajā momentā	36
Apkopojošas domas	38

Ievads

Katrs cilvēks mūsdienās tiek konfrontēts ar problēmu, kā iedalīt un sakārtot savu laiku tā, lai tiktu galā ar visiem dzīves uzdevumiem.

Darba laikam ir jābūt strukturētam, brīvais laiks jāizmanto jēgpilni. Kas tas ir, kas mūs vienmēr atkal aizkavē darīt to, ko mēs īstenībā gribētu darīt? Kāpēc no vienas puses laika nepietiek; no otras puses ir garlaicība un laiks tiek tukši izšķiests, jo nav ar ko to aizpildīt?

Kas īsti ir laiks? Kāda ir laika saistība ar ritmiem – gan kosmiskajiem, gan zemes ritmiem?

Kā mēs varam apzināti atkal saņemt paši savu dzīvi rokās tā, lai dzīvotu saskaņā ar ritmiem, bet arī kaut ko paveiktu šai pasaulē kā emancipēti, brīvi cilvēki?

Šajā grāmatā tiks apskatīti visdažādākie laika rituma aspekti un tiks sniegti ierosinājumi, kā tikt galā ar laika trūkumu.

Nesteidzies

Atvēli laiku darbam –

Tā ir cena par panākumiem.

Atvēli laiku domāšanai –

Tā ir spēka avots.

Atvēli laiku, lai spēlētos –

Tas ir mūžīgās jaunības noslēpums.

Atvēli laiku lasīšanai –

Tā ir gudrības aka.

Atvēli laiku būt draudzīgam –

Tas ir ceļš uz laimi.

Atvēli laiku sapņošanai –

Tas vedīs tevi tuvāk zvaigznēm.

Atstāj laiku mīlēt un mīlētam būt –

Tā ir dievu privilēģija.

Atvēli laiku apskatīties apkārt –

Diena ir par īsu dzīvot tikai savtīgi.

Atvēli laiku smiekliem –

Tie ir dvēseles mūzika.

Īru lūgšana.

I.Kas ir laiks?

Laika izjūta un laika apziņa

Vispirms mums ir jāuzdod jautājums par laika būtību: tā ir mīklaina. Reizēm mēs piedzīvojam: laiks aizņo, citreiz: laiks apstāties. Ko dara laiks? Objektīvi abstraktā laika kārtība un subjektīvā laika izjūta ir divas dažādas lietas. Gaidīt vienu minūti reizēm var šķist bezgalīgi ilgi; viena minūte sarunai ar ārstu ir šausmīgi īss brīdis; stunda teātrī vai koncertā, tas ir, situācijā, kurā mēs jūtamies labi, un ir interesanti, aizskrien kā viens mirklis; viena stunda garlaicīgā lekcijā mums var šķist velkamies bezgalīgi, mēs x reizes skatāmies pulkstenī un žāvājamies. Arī sarunās var būt situācija, ka īsā sarunā tiek pārmītas ļoti daudzas būtiskas lietas, kamēr citās sarunās, kas var vilkties ļoti ilgi, tā arī neizdodas tikt līdz kaut kam nozīmīgam. Tātad ir piepildīts laiks un ir bezvērtīgs laiks. Laiks aizskrien, vai arī velkas garlaicīgi.

“Katrs laiks ir jo īsāks, jo laimīgāks ir cilvēks.” (Plīnijs¹)

Vēl viens interesants fenomens ir, ka atmiņā situācija ir tieši pretēja: piemēram, interesants, jautrs atvaļinājums pēc kāda laika liekas bijis ilgs, to atceroties, mums šķiet, ka esam bijuši prom ļoti ilgi.

Mūsu laika apziņa arī ir izteikti atšķirīga no fizikālā laika; mūsu iekšējā laika izjūta pakļaujas citiem likumiem nekā pulksteņa mehāniskais laiks.

Vēl viena ievērojama parādība ir, ka subjektīvi sajūtais laiks gaišā apkārtnē pāriet ātrāk, tumšā vidē lēnāk. Katrs zina fenomenu, ka bezmiega naktis liekas bezgalīgi garas.

Kā tad ir ar *laika apziņu*? Dzīvnieki, piemēram, pilnībā dzīvo tagadnē. Viņiem nav atmiņu par pagājušo, tās uzpeld, tikai nonākot atkal līdzīgā situācijā. Ja mēs redzam kaķi, kas šķietami mērķtiecīgi skrien pāri pļavai, var gadīties, ka pa kreisi vai pa labi pēkšņi parādās pele vai kaut kas cits interesants, tad kaķis uzreiz kļūst aktīvs un aizmirst “sākotnējo mērķi”. Tomēr sava veida laika apziņa dzīvnieku valstībā pastāv. Piemēram, var novērot, ka govīs pļavā, kuras tiek vestas uz slaukšanu vai uz kūti regulāri vienā un tajā pašā laikā, rudenī, pārejot uz ziemas laiku, stāv pie vārtiem un gaida precīzi pēc vasaras laika, tas ir, vienu stundu agrāk.

Kā ir ar laika apziņu cilvēkiem? Laika dimensija cilvēka attīstībā kļūst pieejama tikai apmēram trīs gadu vecumā. Kad bērns sāk uztvert sevi kā personu un teikt par sevi “es”, pirmo reizi parādās arī apziņa par laiku. Mazais bērns gandrīz līdz četrus gadus vecumam pilnībā dzīvo tagadnē; viņš izjūt apmierinājumu tikai darbībā, nevis paveiktā saglabāšanā. Piemēram: kad vairāki bērni spēlējas smilšu kastē, var novērot, ka mazie ar formiņām cep smilšu kūkas, uzreiz tās atkal izjauc un cep atkal nākamo un nākamo. Bet tikmēr vecākie bērni kaut ko būvē, lai nākamajā dienā to turpinātu, un ir nelaimīgi, ja mazais brālītis savā deģsmē pili nojauc.

Varbūt mēs atceramies savu bērnību. Laikam nebija nekādas nozīmes, kad mēs vēl varējām spēlēties bez pasākumu plāna spiediena. Mēs vairāk dzīvojām ilgstošajā nekā laicīgajā. Spējas aptvert vairākas norises kā vienlaicīgas un laika secību izveidojas tikai apmēram septiņu gadu vecumā. Līdz ar šo vecumu ir sasniegta arī jauna brieduma pakāpe: sāk veidoties noteiktu loģisku sakarību un secības aptveršanas iespēja².

Sākotnēji cilvēks, tāpat kā visas dzīvās būtnes, bija pilnībā iekļauts apkārtējās vides laika kārtībā, kosmiskajā laika kārtībā. No rītiem cilvēks modās līdz ar gaišiem, tas ir, uzlecot saulei, un gāja gulēt drīz pēc saules norietēšanas. Dienas gaitas noteikšana, dienas iedalīšana bija iespējama tikai novērojot saules gaitu. Bija laiki, kad diena no saules lēkta līdz saules rietam tika iedalīta divpadsmit vienādās stundās. Klosteru ikdienā laika

kārtībai vienmēr ir bijusi liela nozīme. Regulāri bija jāievēro laiks darbam, laiks lūgšanām un laiks maltītēm. Zvans sauca uz ikstundas lūgšanām. Rīta (vai nakts, matutin) lūgšana vienmēr notika, pirms diena sākās, bet vakara lūgšana (vesper) bija iekārtota tā, lai vakariņas pēc tam vēl varētu notikt dienas gaismā. Nakts lūgšana (komplett) iezīmēja robežu uz pilnīgu tumsu³. Tātad agrāk dzīvoja ar elastīgu regularitāti. Šāds iedalījums nozīmēja, ka vasarā stundas bija ievērojami garākas, bet ziemā īsākas.

“Ikstundas lūgšana ir laika atlicināšana dievam, cilvēkiem, brāļiem un māsām, kuri lūdz līdz ar tevi, sev pašam. Īstenībā tā ir laika atdāvināšana... Var atklāt pakāpes vai slāņus: pirmais ir: es esmu te, man ir laiks. Otrais ir: es apklustu, es pārstāju ļaut runāt manām domām... Tajā acumirkļī, kad mēs palaižam vaļā laiku, mums ir visas pasaules laiks. Mēs esam viņpus laika, jo esam tagadnē, tajā tagad, kas pārvar laiku.”

Cisterciešu ikstundas lūgšana⁴ (*liturgia horarum*)

Ko mūsu dzīvē nozīmē pulkstenis?

Kas mums dod laika iedalījumu mūsdienās? Pulkstenis! Vai pulksteņi eksistēja arī senāk? Piemēram, jau babiloniešiem bija saules pulkstenis. Senos laikos bija arī ūdens pulksteņi un dedzināmie kociņi laika mērīšanai. Vēlāk parādījās sveces ar laika marķējumu un smilšu pulksteņi, kas rādīja aizplūdušo laiku. Bet šī palīdzība laika mērīšanai nebija pieejama vienmēr un visur.

*“Dari kā saules pulkstenis,
Skaiti tik skaistās stundas.”*



1.attēls: Kalifa Harun al-Rašīda sūtņi no Bagdādes pasniedz ūdens pulksteni Kārlim Lielajam.

Mehānisko pulksteņu attīstība norisinājās Eiropā. 14. gadsimta sākumā, precīzāk 1304. gadā Milānā baznīcas tornī tika samontēts pirmais mehāniskais pulkstenis. Drīz pēc

tam jau katrai pilsētai bija savs publiskais laikrādis. Mehāniskā laika mērīšana nonāca centrālajā vietā; pilsētas dzīve sāka griezties ap to. Pieteicās jauns laiks; sākās "jaunie laiki". No šī laika atklājums sekoja atklājumam. Pasaule mainījās, tika atklāta Amerika, radās grāmatu iespiešanas māksla. Bet kas īstenībā ir laika mērīšana ar pulksteņa palīdzību? Mehāniskā laika mērīšana ir saules gaitas attēlojums telpiskajā. Lai spētu apjēgt laicīgo, mēs to projicējam telpiskajā, bet tagad mehāniski iedalītu precīzos laika elementos.

Agro viduslaiku cilvēks telpu un laiku vēl izjuta citādi, dzīvīgāk, būtiskāk, kā, piemēram, to rāda iepriekš aprakstītais elastīgais laiks. Glezniecībā vēl nepastāvēja attēlojums perspektīvā un ainavu glezniecība. Ierasts bija zeltīts fons; tas simbolizēja visai ārējai esamībai pamatā esošo dievišķi-mūžīgo, kas nav pakļauts laikam. Bet tad, kopš 14., 15. gadsimta, radās jauna apziņa.

Cilvēka iekšējās pasaules attiecības ar telpu un laiku

Kopš jaunajiem laikiem cilvēks telpā dzīvo pavisam citādāk un ir nonācis telpas priekšstatu gūstā; viņam ir citādākas attiecības, telpiskas attiecības ar laiku; laiks tiek fiksēts un attēlots telpā. Senajā Grieķijā *Platons*⁵ laiku vēl apraksta tā, ka to ir radījis dievs kā mūžības dinamisku attēlojumu. *Galēns*⁶ saka: "*Laiks ir kaut kas dievišķs, tā patiesā būtība nav apjēdzama.*"

Iesākumā cilvēks jutās vienots ar dieviem un dabu. Pieaugot emancipācijai no dabas un no kosmiskā, cilvēks arvien vairāk un vairāk sāka izjust sevi kā noslēgtā, norobežotā telpā un determinētā, ierobežotā laikā. Piedzimšana un nāve kļuva par šauru cilvēka dzīves robežu. *Aristotelis*⁷ uzdeva jautājumu: "*Kas ir laiks? Vai laiks vispār eksistē? Daļa no laika ir pagājusi, tā vairs nav, otra daļa vēl tikai būs, bet vēl nav. Tagadne ir nemitīgā kustībā.*" Šī ideja, ka tagadnes mirklis ir grūti aptverams, aizrāva arī *Heraklītu*⁸, kurš piezīmēja, ka mēs nevaram divreiz iekāpt vienā un tai pašā upē. Peldoties otru reizi, upe ar tās jauno ūdeni vairs nav tā pati, bet tikai līdzīga. Viss plūst un mainās, bet būtība tomēr paliek un pastāv. Ja mēs to apdomājam, tūdaļ kļūst skaidrs, ka pašlaik mēs atrodamies pavisam citā laika uztveres dimensijā. Mēs uzzinām par laika būtību tikai tādēļ, ka paši esam nemitīgi mainīgi, bet nezaudējot savu identitāti. Mēs nonākam līdz dzīvīgai, iekšēji dvēseliskai laika uztverei un pamanām, ka patiesi piedzīvot laiku mēs varam tikai dvēseliskajā. Arī *Rūdolfs Šteiners* pievērs mūsu uzmanību tam, ka ārēji telpā mēs izjūtam laiku tikai caur telpu un tās norisēm, caur pārmaiņām telpā. Mēs laiku aptveram patiesi tikai dvēseliskajos pārdzīvojumos, un tad mēs izklūstam ārā no telpas. "*Lai nonāktu laikā kā realitātē, ir jātiek ārā no telpas, jāatbrīvojas no visa telpiskā – un tas nozīmē: jānomirst!*"⁹

*Kurš nenomirst,
pirms nomirt,
tas iet bojā,
kad nomirst.*

*Wer nicht stirbt,
eh er stirbt,
der verdirbt,
wenn er stirbt.*

Jakob Böhme¹⁰

Konfūcijs par laiku

*Trīskāršs mums ir laika solis:
Nākotne nāk vilcinoties,
Tagadne ātri kā bulta ir prom,
Pagātne mūžam nemainās vairs.*

*Spārnus piešķirt nevar nekas
Laika soļiem, kad kavējas tas.
Apvaldīt nespēj ne bailes, ne šaubas
Laika gaitu, kad steidzas tas prom.
Nožēla gauža, ne burvību spēks
Bijušo izmainīt nevar nekad.*

*Ja tu laimīgi un gudri
Pabeigt gribi dzīves gaitu,
Padomu ņem nākotnē,
Tā lai tavus darbus vada.
Aizbēgošo neņem draugos,
Palikušo ienaidniekos.*

Friedrich Schiller

Spruch des Konfuzius

*Dreifach ist der Schritt der Zeit:
Zögernd kommt die Zukunft herangezogen
Pfeilschnell ist das Jetzt entfliegen,
Ewig still steht die Vergangenheit.*

*Keine Ungeduld beflügelt
Ihren Schritt, wenn sie verweilt.
Keine Furcht, kein Zweifel zügelt
Ihren Lauf, wenn sie enteilt.
Keine Reu, kein Zaubersegen
Kann die stehende bewegen.*

*Möchtest du beglückt und weise
Endigen des Lebens Reise,
Nimm die zögernde zu Rat,
Nimm zum Werkzeug deiner Tat.
Wähle nicht die fliehende zum Freund,
Nicht die Bleibende zum Feind.*

Laiks norišu secībā – pagātne, tagadne, nākotne

Ja aplūkojam laiku norišu secībā, ko mēs apzīmējam kā pagātņi, tagadni un nākotņi, tad redzam pagātņi kā bijušo, nākotnē saskatām vēl neesošo un tagadnē dzīves plūduma tapšanu un aizplūšanu.

PAGĀTNE

NĀKOTNE

Bijušais

TAGADNE
topošā un paejošā
dzīve

vēl neesošais

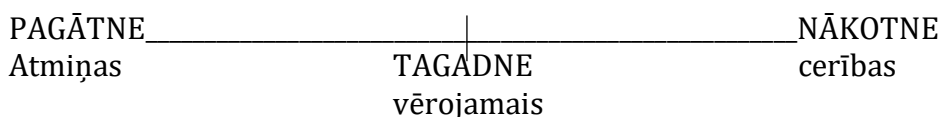
*Par pagājušo nevajag žēloties,
Ne arī no nākotnes baiļoties.
Jo tikai tagadne pieder mums,
Taču ne pagātne,
Ne arī nākotne:
Pirmā jau prom,
Otrā vēl nezināma,
Ja vispār mums pienāks.*

*Man muß nicht über Vergangenes klagen,
noch vor Zukünftigem bangen.
Denn uns gehört allein die Gegenwart,
jedoch weder die Vergangenheit
noch die Zukunft:
Die erstere ist dahin,
die zweite dunkel,
soweit sie überhaupt noch kommt.*

Platons

Aurelius Augustinus¹¹ ir atstājis mums šādas domas par laiku: “Mēs nepazīstam pagātņi pašu, bet tikai to, ko tagadnē varam par pagātņi iztēloties. Atmiņas tāpat ir pagātnes tagadne. Mēs

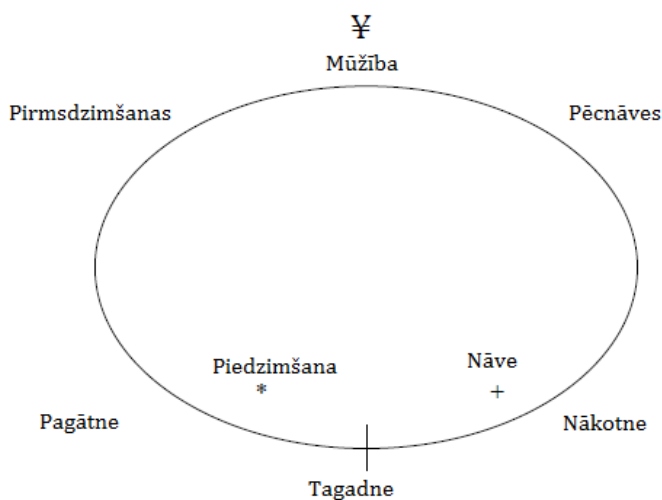
nezinām nākotni, bet varam tagadnei steigties priekšā ar cerībām. Cerības ir nākotnes tagadne. Tagadējā tagadne ir vērojums. Šie trīs laiki ir dvēselē.”



Tātad redzam, ka vienā pusē ir atmiņas par pagājušo, otrā pusē nozīme ir cerībām par nākotnē gaidāmo, kas vēl tikai radīsies. Tagadne var tikt aptverta tikai vērojamajā un darbībā, tajā, kas ir tagad. Pilnīgi reāla ir tikai tagadne; rašanās un paiešana savirzās kopā vienā punktā, vienā mirklī; te es esmu, gatavs darboties te un tagad.

Kā jau piezīmējām, patieso laiku mēs izjūtam tikai savā dvēselē. Tas, ko mēs ārēji ņemam palīgā laika aptveršanai, ir tikai telpiskas izmaiņas. Vienkāršs piemērs: pulkstenis, kura rādītāji pārvietojas telpā, tā mums norādot laiku. Mehāniskais pulkstenis savukārt ir tikai atspoguļojums saules gaitai, ko mēs arī uztveram telpiski ar maņu orgāniem. Pēc izmainīta saules vai arī mēness, vai zvaigznāju stāvokļa mēs secinām par laika iešanu uz priekšu. Laika apziņa rodas, novērojot attīstību. Cik ātri paiet laiks, vislabāk var izjust, kad skatās, piemēram, uz bērna attīstību. Vēl tikai pirms neilga laika kaimiņiem piedzima mazulis. Jau drīz mazais staigā pa dārzu, tad jau braukā ar riteni, un tad nemanot jau pienācis laiks brašajam zēnam iet uz skolu. Tad var tikai jautāt sev: vai mēs, pieaugušie, šajā laikā arī esam attīstījušies tikpat vētraini, vai mēs garīgi arī esam tikpat daudz piemācījušies klāt?

Tiešai mūsu uztverei un spriešanai ir pieejams laiks no mazāk nekā sekundes līdz dažiem gadu desmitiem. Piemēram, ja filmā bildes mainās ātrāk nekā viena astoņpadsmitā daļa sekundes, mēs šo secību vairs neuztveram kā atsevišķus nodalītus attēlus. Atmiņas par paša uztverto sniedzas tikai līdz apmēram trīs gadu vecumam, tātad aptver, atkarībā no vecuma, dažus gadu desmitus. Mūsu šīs dzīves norisinās telpiskās un laika robežās. Mūsu laiks uz zemes ir nomērīts, terminēts, ilgst noteiktu posmu no piedzimšanas līdz nāvei. Aiz šīm robežām mēs atrodam vienā pusē pirmsdzimšanas esamību un otrajā pusē pēcnāves dzīvi. Robežas pārkāpšana uz pagātnes pusi un uz nākotnes pusi ved mūs mūžībā, tur aplis noslēdzas.



*Kam laiks kā mūžība
Un mūžība kā laiks,
Tas atbrīvots
No visām bēdām.*

*Wem Zeit wie Ewigkeit
Und Ewigkeit wie Zeit,
Der ist befreit
Von allem Leid*

Jakob Böhme

Mēs tātad dzīvojam dubultā laika plūdumā, kas no vienas puses izceļas no pagātnes un aizplūst nākotnē, un varam nojaust, ka no nākotnes savukārt kaut kas iedarbojas, iespējams tagadnē. No antīkās pasaules nākošā Janus galva ar dubultseju, kas tiek attēlota uz priekšu un uz aizmuguri, skatoties uz saules lēktu un rietu, ir tam kā simbols. Janvāra mēnesis, pirmais mēnesis jaunā gadā, ir saņēmis savu nosaukumu no romiešu dieva Janus, kuram tika veltīta pirmā šī mēneša diena. Pēc vācu efemerīdas saule janvārī ir Mežāža zīmē.



Janus galva:
romiešu monēta, ap 200. pr.Kr.

Mežāzis

Turpmākais balstās pagājušajā.

Pagājušajam jāizjūt turpmākais

Spēcīgai esībai tagadnē.

Iekšējā dzīves pretestībā

Lai stiprinās pasaules būtības nomods,

Lai uzplaukst dzīves darbīguma vara.

Lai pagājušais var panest nākotni!

No: 12 noskaņas, Rūdolfs Šteiners¹²

Ja mēģinām ieskatīties tālāk pagātnē un nākotnē, tad drīz nonākam pie robežām. Vai mēs varam aptvert, kas bija pirms miljona gadiem vai kas būs pēc tūkstošiem gadu? Ar parasto apziņu mēs varam spriest par senākām vai nākotnes situācijām tikai pēc mums zināmā tagadējā un vēsturiski atstāstītā. Vai tā mēs nonākam līdz patiesībai vai tikai projicējam vairāk vai mazāk zināmo šajos mums nezināmajos laikos?

Šos jautājumus mēs varam uzdot, kad apskatām, piemēram, pasaules rašanās teorijas. Vēl viens piemērs ir sekojošais: budžetam gan ir jābalstās pagātnes pieredzē, bet tajā jāņem vērā arī jauna attīstība, ieplānotais, jo tam taču jābūt plānam nākotnei. Plānveida saimniekošanā vienmēr atkal kļūst skaidrs, ka plānošana kļūst nepieciešama attīstībai. Vienā brīdī izrādās, ka ir par maz skolotāju, vai par maz ārstu, tad pārmijas tiek pārslēgtas tā, lai pēc iespējas daudzi cilvēki izvēlētos šīs profesijas, un tad pēc kāda laika jau ir pārāk daudz ārstu un skolotāju. Ārsti kļūst par bezdarbniekiem, jo nepietiek naudas, un skolotāju ir

pārāk daudz, jo bērnu skaits ir arvien vairāk samazinājies dzimstības krituma dēļ, utt. No pagātnes nākotnē projicēta plānošana tātad var viegli kļūt par kļūdainu plānošanu. Tā draud būt stīva, neelastīga, atrauta no dzīves.

Arī kādas telpiskas norises un laika gaitas aprēķināmība ar statistikas līdzekļiem darbojas tikai ar pagātnes pieredzi. Ar statistiku var atklāt vienu otru interesantu lietu, bet tajā, lai izteiktos par nākotni, vienmēr tiek izmantoti tikai skaitļi no pagātnes. Brīvs cilvēks, kurš ņem dzīvi savās rokās, skatoties nākotnē, stāv pāri aprēķināmībai. Piemēram, ar vēzi smagi slims cilvēks var atveseļoties par spīti ļoti sliktām prognozēm un pieredzei ar šādu ielaistu slimību.

Kad norisēs iejaucas cilvēka brīva rīcība, lai tā būtu laba vai ļauna, daudz kas mainās. Tam negatīvs piemērs ir 2001. gada 11. septembris. Izgudrojumi (Gūtenberga grāmatu iespiešanas māksla) un atklājumi (Kopernika pasaules aina, Kolumba Amerikas atklāšana) arī ir cilvēku dzīvi mainoši cilvēciski sasniegumi ar dažādām sekām.

Vienreizējs, pozitīvs piemērs ir Kristus paveiktais, kas caur Golgātas mistēriju būtiski izmainīja Zemi.

Pagātne ir pagājusi, tās vairs nav. Ja esmu izdarījis kaut ko labu vai kaut ko sliktu, tad tas ir noticis; tajā vairs neko nevar izmainīt. Es varu kaunēties, varu mocīties nožēlā, bet tas neko nemaina faktā, ka postošais darbs ir veikts. Mēs nevaram to vēlāk padarīt par nebijušu. Bet notikušais nav vienkārši zudis, tā kā tas ir kā iegravēts lielajā visaptverošajā "vēstures hronikā" pasaules ēterā. Tagad tas ir piederošs pagātnei, kā turpinošs eksistēt telpiskā ainā un zināmā mērā turpinot radīt sekas. Tā pagājušajam ir ietekme un nākotni. Tas piepildās dažādos līmeņos. Ārējas sekas ir, piemēram, tādiem šausmu darbiem, kādi notika nacionālsociālisma laikos. Taču izdarītais turpina iedarboties arī tādā veidā, ka mēs pēc nāves paši izdzīvojam to netaisnību, ko esam nodarījuši citiem, lai varētu uztvert impulsu kā vēlākajās zemes dzīvēs atkal sakārtot savu likteni.

Riharda Vāgnera "Parsifālā" tajā vietā, kur Parsifāls nonāk līdz Grāla pilij, kas ir uzskatāma par vairāk garīgu nekā fizisku vietu, ir teikts:

*Es nemaz nesoļoju vairs,
Bet jaušu tālu nokļūvis,
Par telpu pārvēršas laiks.*

Te ir izteikt spirituālais noslēpums, ka pārjutekliskajā pasaulē, garīgajā, attīstība var tikt uztverta it kā telpiski, dažādās perspektīvās¹³.

*Laiks ir iekšējā telpa –
Telpa ir ārējais laiks
Novalis, fragmenti*

Visu lietu mērs laicīgajā un telpiskajā

Jebkurai attīstībai vajadzīgs laiks. Katrai lietai ir savs mērs, gan telpā, gan laikā. Ko tas nozīmē? Piemēram, augs attīstās telpā un laikā. Tam ir laika forma. Tas dīgst, plaukst, tam izaug lapa pēc lapas, tad augs zied, nes augļus un galu galā novīst. Lapas iziet cauri metamorfozei. Zemākā, pēc laika visagrākā lapa ir apaļīgāka, lapas, kas parādās vairāk uz

augšu, ir arvien smailākas un platākas, līdz beidzot ziedlapās atkal var novērot metamorfozi.



2.attēls. Lapu metamorfoze. *nav atbilstošā attēla!*

Ārstniecības žodzenes (*Sisymbrium officinale* L.) lapu secība ik pēc mēneša. Aizkrāsotas: pieaugušās lapas; iezīmētas tikai kontūras: lapas, kuras vēl aug.

<http://www.latvijasdaba.lv/augi/sisymbrium-officinale-l-scop/>

Katrai augu sugai ir tai tipisks lielums, augs izaug tik un tik augsts; krokuss izaug tikai dažus centimetrus, margrietīņas apmēram 25 cm, saulespuķe un kāršroze līdz 3 m, un noteikti koki var izaugt līdz 40 m un vēl augstāki. Bet tam katram augam ir sugai raksturīgs ziedēšanas laiks; piemēram, krokuss zied pavasarī, pienenes maijā, asinszāle vasarā ap Jāņiem, asteres zied rudenī, rudens vēlziede oktobrī utt.

Arī dienas ritmā dažādu ziedaugu sugu ziedi atveras un aizveras noteiktos laikos, piemēram, baltās ūdensrozes ziedi atveras apmēram 6 no rīta, apmēram 7 atveras asinszāles, utt., apmēram plkst. 14 aizveras, respektīvi, nozied cigoriņi ap plkst. 18 atveras naktssveces ziedi. Var pat izveidot ziedu pulksteni.





3.attēls: Carl von Linné ziedu pulkstenis (1745) (no Hildebrandt 1985)

Ir viengadīgi augi (piemēram, saulespuķe) un ir arī daudzgadīgi augi, un galu galā ir arī koki, kā piemēram, olīvkoki, kuri var būt 1000 un vairāk gadu veci.

Bet īpašais ir tieši tas, ka katrai sugai ir tikai tai tipiska forma, izskats, lielums un ziedēšanas laiks, kā arī dzīves ilgums.

Arī dzīvniekiem ir raksturīga attīstības gaita laikā. Zīdītājiem ir noteikts grūtniecības ilgums, katrai sugai savs. Laiks, kamēr kļūst spējīgs lidot putnēns, nav patvaļīgs, bet ir sugai noteikts. Katrai dzīvnieku grupai ir raksturīgs vidējais izmērs un vidējais dzīves ilgums.

Putni sāk dziedāt noteiktā laikā pavasarī, katru rītu nedaudz agrāk, kas ir saistīts ar saules lēktu. Gājputnu migrēšana no dienvidiem pie mums un atpakaļ tāpat ir precīzi noteikta.

Ir tāds putnu pulkstenis, pēc kura var uzzināt, kurā dienas laikā sāk dziedāt noteikti putni, kā lakstīgala, melnais meža strazds, parastais strazds utt.



4.attēls: Putnu pulksteņa shēma (nach Bodensen 1965 aus H.G.Mletzko u.I.Mletzko 1985)
nav īstā attēla!

Cilvēks noteiktā laikā izaug līdz savam vecumam atbilstošam augumam un kā pieaugušais sasniedz tādu augumu, kas gan ir atkarīgs no ģimenes, rases un civilizācijas noteiktas akselerācijas, bet tomēr paliek noteiktās zināmās robežās. Vidējais dzīves ilgums pēdējā laikā gan ir pieaudzis, tomēr ir pilnīgi droši, ka tas nevar augt bezgalīgi. Mūžīga dzīve uz

Zemes nav iedomājama. Cilvēks iziet cauri zināmām attīstības fāzēm, kuras norisinās, piemēram, septiņu gadu ciklos: apmēram septiņu gadu vecumā kļūst redzama izteikta zobu maiņa un bērns kļūst gatavs skolai; apmēram 14 gadu vecumā iestājas pubertāte, apmēram līdz ar 21. dzīves gadu noslēdzas epifīzes aktivitāte, tas nozīmē, ka beidzas augšana garumā; cilvēks vārda patiesākajā nozīmē ir kļuvis „pieaudzis“ (mūsdienās gan civilizētajām tautām ir vērojama akselerācija, tas ir, šo norišu paātrināšanās, agrāka norise).

Kā ir teikts Bībelē: „Katrai lietai ir savs nolikts laiks, un katram īstenošanai paredzētam nodomam zem debess ir sava stunda.“ (Salamans Mācītājs, 3.nodaļa: Visiem cilvēka darbiem ir savs laiks. Dieva darbi paliek. Bīsties dieva un esi mierā ar savu daļu.)

Pārāk agri vai pārāk vēlu nozīmē problēmas. Tas arī nozīmē: labs un jauns, slims un vesels nav vienkārši tāpat, bet gan slimība nozīmē, ka noteikti procesi norisinās nepareizā vietā, nepareizā laikā. Piemēram: grūtniecības laiks ir nomērīts, būtiski pārāgras vai novēlotas dzemdības ir patoloģiskas. Melatonīna līmenis asinīs normālā veidā paaugstinās naktī un krītas dienā. Ja šis ritmiskais kāpums naktī (kaut kādas ārējas ietekmes dēļ) nenotiek, rodas slimība (bezmiēgs, imūnsistēmas traucējumi utt.). Atdarināšana bērna vecumā ir laba un normāla, vēlāk tā jau ir slimīga. Bērnu slimības noteiktā laikā bērnībā ir labvēlīgs faktors bērna attīstībā un ir jāuzskata par normālu norisi; ja tās parādās pieaugušajam, tad tās var kļūt bīstamas. Ja kāda māte tur savu mazo bērnu “grožos” un nosaka, kas jādara, tad tas ir labi un pareizi, ja viņa to turpina pubertātes vecumā, tad var rasties tikai nepatīkšanas. Visam ir jānotiek pareizajā laikā.

Pakāpes

*Kā novīst katrs zieds un katra jaunība
griež ceļu vecumam, zied katrs dzīves posms,
plaukst katra gudrība un katrs tikums
tik savā laikā, un nedrīkst mūžīgi tie ilgt.
Un sirdij, kad to dzīve sauc, jau jābūt gatavai
teikt atvadas un jaunā sākumā
ar drosmi un bez skumjām ilgām
tad citas saistības jau veidot.
Un katrā sākumā mīt brīnums slēpts,
kas sargā mūs un palīdz dzīvot.*

*Mums jautri jādodas no telpas telpā,
nevienu nepieķeroties kā mājām mīļām,
jo pasaul's gars te negrib saistīt mūs vai ieslēgt,
tas grib mūs celt tik augstāk, plašāk,
Un tikko jūtamies mēs tā kā mājās,
Un omulīgi iekārtoties gribam, draud atslābums;*

*Tik tas, kurš vienmēr gatavs doties ceļā,
spēj izbēgt ieradumu stindzinošai varai.
Un varbūt arī nāves stunda vēl
Mums jaunus plašumus tur pretī sūtīs,
un dzīves sauciens nebeigsies nekad...
Lai notiek, mana sirds, tad atvadies un dodies.*

Hermann Hesse

Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
es will uns Stuf', um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;*

*nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenenden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.*

Rašanās un aiziešana – un mirklis

Aplūkojot attīstību, laika plūdums mums parādās īpaši skaidri. Piemēram, mēs skaidri sajūtam, kā paiet laiks, kad skatāmies, kā bērns no zīdaiņa izaug par mazu bērnu, sāk iet skolā un tad jau ir jauniešs. Arī novērojot kāda auga attīstību, varam labi ievērot, kā paiet laiks. Ziemā dārzs ir tukšs, plašs; dažus mēnešus vēlāk sāk zaļot daudzgadīgie augi, iesētās sēklas sāk dīgt un augt, parādās lapa pēc lapas. Dārzs nedēļu pēc nedēļas kļūst arvien zaļāks, pilnāks, šaurāks. Sāk plaukt ziedi, un jau drīz mēs varam ievākt pirmos nobriedušos augļus. Tad sākas vīšana, viss paiet, un galu galā cikls sākas no jauna. Gada ritumā redzam, kā dzīve nes attīstību, tapšanu un iznīkšanu, kustību, ka dzīvība ir saistīta ar attīstību laikā. Ja viss būtu jau gatavs attīstīties un tā arī paliktu, ja visi cilvēki būtu vienāda vecuma, vienāda brieduma, vai tad vēl pastāvētu laiks?

Viss ir plūdamā: šodien mēs neesam tie paši, kas bijām vakar, varam cerēt, ka esam attīstījušies uz priekšu. Un tomēr mēs esam arī tie paši. Ja individualitātes kontinuitāte tiktu atcelta, tā būtu katastrofa, smaga slimība. Mēs visu laiku maināmies un tomēr paliekam mēs paši. Iesākumā šāds izteiciens mums izklausās pretrunīgs. Līdzība tam varētu mums būt: Reinas upes ūdens nemitīgi nomainās, tomēr mēs izjūtam Reinu kā sen cienījamu būtību, kā kaut ko pastāvošu. Tā tas ir arī ar cilvēka dvēseli.

<i>Cilvēka dvēsele</i>	<i>Der Menschen Seele</i>
<i>Līdzinās ūdenim:</i>	<i>Gleicht dem Wasser:</i>
<i>Tā nāk no debesīm,</i>	<i>Vom Himmel kommt es,</i>
<i>un debesīs paceļas,</i>	<i>zum Himmel steigt es,</i>
<i>un atkal lejup</i>	<i>und wieder nieder</i>
<i>uz zemes tai jānolaižas.</i>	<i>zur Erde muß es.</i>
<i>Mūžīgi mainoties.</i>	<i>Ewig wechselnd.</i>

Gēte

Goethe

Gan ārēji (ķermeņa substance nemitīgi atjaunojas), gan iekšēji daudz kas mainās laika plūdamā, bet individualitāte savā pastāvīgajā esībā, ar tai piemītošo mērķtiecību attīstībā, ar tās plašajām iespējām darbojas nepārtraukti un paliekoši.

Mūsu zemākā patība attīstās uz to, kas mēs esam īstenībā, kas mēs īstenībā vēlamies būt. Mēs kļūstam arvien līdzīgāki savai augstākajai patībai, mūsu īstenajai cilvēciskajai esībai, ja vien nemitīgi cenšamies uz to tiekties.

Gētes "Fausta" 2.daļā, lidojot augstākā gaisa kārtā, Fausta nemirstamo daļu nesot, no eņģeļu mutēm skan:

Šis garu sfēras loceklis
Ir atrauts jaunam garam:
"Kas mūžam ciešot karojis,
To brīvi pestīt varam."
(Raiņa tulkojumā)

Cauri visiem maldiem, par spīti visiem pārkāpumiem, ko Fausts ir dzīves laikā sakrājis uz savas galvas, dzīves beigās viņš var tikt pestīts, jo visu savu dzīvi ir tiecies pēc augstākā, vienmēr ir nopūlējies to sasniegt, ir nemitīgi attīstījis uz augšu. "Fausta" 1.daļā Fausts noslēdz līgumu ar nelabo, ar Mefistofeli, un apsola:

Ja apmierināts reiz es laiski dusēt liktos,

*Lai tūliņ pazaudēju cīniņu!
Ja tu ar glaimiem mani apmāktu,
Ka es pats sevim iepatiktos,
Ja miesas baudījums man garu veiktu:
Lai tā man diena pēdējā!
Tā derēsīm!*

...

*Ja es uz acumirkļa teiktu:
Cik jauks tu esi, paliec vēl pie manis!
Tad vari mani saitēs siet,
Tad labprāt gribu bojā iet!
Lai atskan drūmi nāves zvanis,
Tad diezgan tu man kalpojis,
Lai rādītājs tad krīt, lai pulkstens stājas,
Man mūža cēliens pagājis!*

(Raiņa tulkojumā)

Tajā acumirkli, kad apsīkst centieni tālākai attīstībai, tajā momentā, kad absolūti viss apstājas, arī dzīve neturpinās. Apstāšanās uz vietas nozīmē dvēseles nāvi. Tajā momentā, kad gribas tikai atdusēties uz lauriem, viss ir beidzies ar patieso radošo veikumu. No "Fausta" 1.daļas:

*Ak, manās krūtīs divas dvēses mīt,
Un viena ved ar otru sīvu karu;
Pie zemes viena kaisli pieķeras
Un mīļo pasauli un viņas dzīvi;
No pīšļiem otra spēji paceļas,
Kur zvaigžņu sfērās gari mājō brīvi.*

(Raiņa tulkojumā)

Mūsu dvēselē ir viena puse, kas vienmēr tiecas augstāk un meklē patiesi cilvēcisko un līdz ar to, nesot sevī dievišķo, vēršas pēc garīgā, un ir otra puse, kas grib iegrimt materiāli ārišķīgajā, grib sastingt ērtībās un dīkdienībā, līdz ar to nesot dvēseliskas atmiršanas draudus. Bet arī tajā dvēseles pusē, kura "kaisli pieķeras" pasaulei, pastāv divas iespējamības – sastingt dīkdienībā vai pazust drudzaini pārmērīgā darbībā. Darbaholiķi, kuriem vienmēr visur kaut kas ir jādara, nemitīgi "bezmērķīgi jādarbojas", vai kā saka švābi "*Gschafftelhubern*", tie arī pazaudējas, cieš no dvēseles tukšuma un nolaupa paši sev patieso dvēselisko attīstību.

Bet vai arī tas nevar būt svarīgi un pozitīvi, spēt izbaudīt mirkli? Kas ir mirklis? Acīs atmirdz kaut kas no iekšējā, no Es, ja mēs sastopamies ar tāda cilvēka, kura acīs mirdz iniciatīvas spēks, modro skatienu. Izbaudīt mirkli šajā nozīmē tātad nenozīmē aizkavēt tālāko attīstību, krampjaini pieķeroties mirklim, ļaujot atmirt skaistajam, bet gan norises laikā būt patiešām modram un aktīvam, lai skaistais acumirklis arī patiešām varētu tikt uztverts. Šajā nozīmē būt modram un vispār pamanīt kādu īpašu acumirkli, ir pavisam kas cits. To izsaka *Frīdriha Šillera* vārdi:

*"Ko esi mirklim nogriezis,
Nekāda mūžība vairs neatdos."*

Varam atbildēt ar Fausta vārdiem:

*"Tik tas ir pelnījis brīvību kā dzīvi,
Kurš katru dienu spiests to iekarot."*

Nemitīga cenšanās – nebūt inertam, bet arī ne pārmēru darbīgam – tikai tas ved uz priekšu. It īpaši mākslā mēs varam izjust, kā patiešām radošajam katru acumirkli ir jārada, jānotver, jāveido no jauna. It īpaši tā tas ir mūzikā (piemēram, dziedātājam vai vijolniekam), lai cik labi mūziķis pārzinātu un prastu savu skaņdarbu: uzstāšanās momentā viņam kā cilvēkam pilnībā ir jāatdodas mirklim un katru toni jārada no jauna, jāļauj tam izskanēt no jauna. Tātad ir jāmijiedarbojas divām lietām, mākslinieka pūlēm un gatavībai un patiesai mākslas darba apjēgšanai.

Mūzika pilnībā dzīvo laikā. Tādēļ tajā mēs īpaši apzināmies, kā laika gaitā viss nepārtraukti rodas no jauna un tad atkal paiet; katrai skaņai ir jātiek radītai no jauna un tad tā izskan. Bet arī tēlotājmākslā mākslinieka radošais akts ir līdzīgs. Apskatot mākslas darbu, ir jānotiek radošai mākslas darba radīšanai no jauna, no iekšienes. Ja mēs uz to tikai skatāmies, tas paliek nedzīvs un maz ko izsaka.

II. RITMS UN DZĪVĪBA

Ko nozīmē ritms?

Mēs jau pieminējām septiņu gadu ritmu. Tur parādījās vārds ritms. Kas ir ritms? Ritms ir daudzkārtēja, nemitīga atgriešanās pie līdzīgā līdzīgos laika posmos. Tātad runa ir par periodisku iedalījumu. Ritmam kā līdzīgā atjaunotnei pretī stāv takts kā vienādā atkārtošanās. Lasītāj, lūdzu ievēro vārdus: līdzība, līdzīgā atgriešanās, līdzīgi laika posmi, nevis vienādā atkārtošanās. Mēs atrodamies dzīvīgajā. Tikai nedzīvā, mehāniskā sfērā ir iespējama absolūti vienāda atkārtošanās, dzīvīgajā katra atkārtošanās ir līdzīga, bet nekad nav eksakti tāda pati. Norise laikā kļūst par izveidojušos veselumu, parādās laika tēls.

Mēs sastopamies ar ritmu mūzikā, dzejā, dejā un eiritmijā (“Eurythmie” – šis vārds pats satur vārdu ritms; zilbe eu nozīmē labvēlīgi, skaisti). Turklāt mēs ritmisko sastopam visos dzīvajos organismos.

Kā rodas ritms? Ritms rodas starp divām polaritātēm un ir kaut kas jauns, ir kāpinājums. Ritms rodas starp mieru un kustību. Palūkosimies uz tipisku ritmisku parādību dabā: viļņi. Tie rodas starp mierīgu ūdeni un kustīgu gaisu. Arī viļņi smiltīs rodas starp mierīgi gulošām smiltīm un pāri plūstošu ūdeni vai vēju.

Visas ritmiskās norises uz Zemes rodas divu spēku mijiedarbības kustībā. Mūsu dienas ritmu veido debess ķermeņu, it īpaši saules, parādīšanās ritms. Tur sastopas kosmiskais un zemes laicīgais.

Kustībā, mijiedarbībā starp kosmisko un šīs zemes, starp garīgo un zemes laicīgo rodas ritms, rodas dzīvība.

Piemēram, pavērojam kādu šķietami nedzīvu sēklu. Nonākot saskarē ar ūdeni, tā sāk briest un dīgt, rodas saknīte un dīgļlapa. Ja siltums un gaisma no augšas un ūdens un minerāli no apakšas turpina iedarboties, attīstās augs tā ritmiskajā laika veidolā, vienmēr atkal saņemot impulsus gan no kosmiskā, gan no zemes.

Hronobioloģija

Dabaszinātniskie pētījumi bioloģijā un medicīnā vēl pirms neilga laika nodarbojās tikai ar lietu telpiskajām un vieliskajām īpašībām. Jaunā zinātne, hronobioloģija, zinātne par dzīvības procesu norises likumsakarībām laikā, eksistē kopš 1937. gada. Dienvidzvidrijā

tika nodibināta "Bioloģisko ritmu internacionālā biedrība". Tātad tikai jaunākajos laikos dzīvības procesu norises laikā apskats sāk iegūt nozīmi. *Profesors Hildebrandts*, nopelniem bagāts hronobiologs, formulēja sekojoši: "Tas pieder pie hronobioloģijas fundamentālajām atziņām, ka dzīvības procesu secība laikā notiek ritmu formā." Tas tātad nozīmē, ka hronobioloģija ir ritmu pētīšana. Galvenā interese pievērsta norisēm ar dienas ritmiskumu, ar mēnešu ritmiskumu un ar gadu ritmiskumu.

Gandrīz visi orgāni darbojas ritmiski, piemēram, aknu funkcijas un nieru funkcijas ir pakļautas svārstībām diennakts ritmā. Arī asinsspiediens mainās dienas gaitā: no rītiem tas ir visaugstākais, līdz agrai pēcpusdienai pazeminās, lai pret vakaru atkal paceltos; naktī tas atkal krītas un tādejādi seko 6 stundu ritmam. Jūtīgums pret sāpēm ir īpaši augsts no rītiem; medikamenti dažādos diennakts laikos iedarbojas atšķirīgi spēcīgi.

Hronobioloģijas atziņas padara iespējamu mērķtiecīgu saslimšanu profilaksi, tas ir, veselības mācību, *hronohigiēnu*. Aknu funkcionēšanas normālas laika kārtības atjaunošana laika ritma terapijas nozīmē, piemēram, ar medikamentu palīdzību vai ārējiem pasākumiem, ņemot vērā diennakts ritmus, kad slimība ir iestājusies, var papildus palīdzēt atveseļošanās procesā ar hronoterapijas palīdzību.

Mēs iepriekš teicām, ka ritms rodas starp divām polaritātēm; tas ir spēkā arī cilvēka organismā. Vienā pusē mums ir kāda orgāna veiktais darbs, funkcija, otrā pusē kārtības, pastāvīguma, reģenerācijas nodrošināšana. Abus mērķus, veicamo darbu un funkcijas, tas ir, noārdīšanu un kārtības, pastāvīguma un reģenerācijas nodrošināšanu, tas ir, veidošanu, organisms nevar īstenot vienlaikus, tam nepieciešama secība laikā, nomaina.

NOĀRDĪŠANA Veicamais darbs, funkcija (kustība) Nomods	VEIDOŠANA Kārtības un pastāvības, nodrošināšana (miers) Gulēšana
---	--

Iekšējais pulkstenis

Bet kas ietekmē ritmus cilvēka organisma fizioloģiskajās norisēs, kas uz tiem iedarbojas? Gandrīz visas fizioloģiskās norises ir pakļautas cirkadiānajiem (diennakts; *cirka* nozīmē apmēram un *dian* nozīmē dienu) ritmiem. Tātad runa ir par aptuvenu diennakts ritmu. Diennakts ritmu nosaka saules gaita. Pētījumi ar brīvprātīgajiem, kuri dažas nedēļas dzīvoja bunkurā bez iespējas noteikt laiku pēc saules gaismas vai pēc pulksteņa, parādīja, ka cilvēkā ir iekšējs pulkstenis, bet tā diennakts ir nedaudz garāka par 24 stundām. Cilvēki pilnīgā izolācijā no ārējiem laika rādītājiem turpināja ieturēt regulāru miega un aktivitātes ritmu. Viņi vienmēr iedalīja noteiktu laiku miegam un nomodam: 2/3 aktivitātēm un 1/3 miegam.¹⁴

Ārējais kosmiskais ritma devējs ir saules gaisma un tā sinhronizē (saskaņo) iekšējo ritmu ar kosmisko ritmu. Fizioloģiski mēs varam to novērot, piemēram, kortizona, vitamīna D3 vai melatonīna veidošanās ritmā, kas ir atkarīgs no gaismas. (Piemērs: saules gaisma krīt uz tīklenes; hormona melatonīna veidošanās epifīzē tiek kavēta un līdz ar to pārtraucas tā miegu veicinošā iedarbība.)

Bet arī elektriskās gaismas kairinājumi iedarbojas šādā veidā un tādejādi var pārstatīt iekšējo pulksteni. Arī neritmiskām ēdienreizēm var būt traucējoša ietekme. Neregulāras ēdienreizes un gaismas iedarbība nelaikā traucē iekšējiem ritmiem.

Ar "iekšējo pulksteni" saistīts arī sekojošs fenomens: ja mēs esam pieraduši regulāri mosties pulksten 6 no rīta, tad mēs pamostamies, kaut arī modinātājs neskanētu, precīzi tajā pašā laikā. Tieši tāpat notiek arī, ja esam pieraduši regulāri ēst pusdienas vienā un tajā pašā laikā un tad vienreiz ēdienreize aizkavējas; tieši ierastajā laikā vēders sāk kurkstēt, iestājas izsalkums.

Šie piemēri mums skaidri parāda, ka jebkura neregularitāte izjauc un nopietni traucē "iekšējo pulksteni", laika kārtību.

Makro- un mikrokosmiskie ritmi

Tātad mums ir dienas ritms, kas ir saistīts ar sauli, tas ir, ar gaismu un siltumu un kas cilvēkā ir saistīts ar iedzimto Es-ritmu. Piemēram, vesela ķermeņa temperatūra dienas gaitā uzrāda tipisku sinusoīdu, kur apmēram pulksten 3 naktī ir novērojams minimums un pulksten 15 pēcpusdienā maksimums. Ādas temperatūras likne ir tieši pretēja, tā ir visaugstākā naktī, viszemākā dienā.

Tajā izpaužas tas, ka cilvēks dienas laikā ar savu Es vairāk koncentrējas savā ķermenī, kamēr naktī Es uzturas vairāk perifērijā. Katrs zina fenomenu, ka, piemēram, ar aukstām kājām nevar aizmigt, bet naktī kājas parasti ir siltas.

Dienas ritmiem ir pakļauti gandrīz visi orgāni. Stresa hormonu veidošanās galvenokārt notiek dienas laikā, augšanas hormons un melatonīns tiek izdalīti naktī.

Vēl viens ritms, kam ir nozīme cilvēka dzīvē, ir *nedēļas ritms*. Tas ir jāapskata kopsakarībā ar nedēļas dienām, kuru nosaukumi ir saistīti ar planētām: vācu valodā pirmdiena (Montag) nāk no Mēness-dienas (Mond-tag). Citām dienām, piemēram, otrdienai, atbilstību planētām var atrast citās valodās: mardi (franču val.) = Marsa-diena; trešdiena-Mittwoch: mercredi, = Merkura-diena, Donnerstag: jeudi jeb Jupiters ir vācu donar (pērkons) (Donnerstag); Venēra ir vācu Freija = Freitag vai Venerde – Venustag; sestdiena-Samstag, Saturday – Saturna-diena; svētdiena Sonntag – Saules diena.

Te ir runa par ritmu, kam ir liela nozīme visās dvēseliskajās norisēs. Dvēseliskajam pamatā ir dvēseles ķermenis, astrālais ķermenis, kura nosaukums nāk no astra = zvaigzne, tātad zvaigžņu ķermenis. To tēlaini parāda trauksmainā, mainīgā planētu gaita ar arvien jaunām konstelācijām.

Ir zināms, ka atsevišķās nedēļas dienas nav salīdzināmas viena ar otru, piemēram, miega laboratorijās pirmdienu var salīdzināt tikai ar nākamās nedēļas pirmdienu, bet ne ar otrdienu. Vēl viens piemērs tam ir, ka, pārtraucot lietot kādu medikamentu, krīzes diena ir 7. diena, kad var iestāties pasliktināšanās. Dvēseliskais sāpju pārdzīvojums, ko ir izsaucis kāds ievainojums, brūce, parasti jūtami norimst pēc nedēļas. Tāpat ir arī zināms, ka psihisks treniņš – tas ir, iekšējais darbs kā meditācija, lūgšana un tamlīdzīgi daudz iedarbīgāks ir nedēļas ritmā, piemēram, svētdien un atkal svētdien, nekā ja to praktizē, piemēram, trīsreiz nedēļā.

Visās kultūrās ir atrodams nedēļas ritms veidā, ka mijas darbs un atpūta: 6 darba dienas un atpūta 7. dienā. Mūsdienās varam arī teikt: 5 dienas profesionāls darbs, 6. dienā darbs mājās vai dārzā, vai tml., un atpūta svētdienā, tas ir, nevis ārēja darbošanās, bet vairāk iekšēja aktivitāte. Interesanti šajā sakarībā ir, ka mēģinājumi ieviest praktiskāku 10-dienu vai 6-dienu nedēļu ir izgāzušies.

Nākamais nozīmīgais ritms ir *mēneša ritms*, kas, kā to jau norāda nosaukums, ir saistīts ar Mēnesi (Mēneša mēnesis īstenībā 28, respektīvi, 29,5 dienas garš). No viena pilnmēness līdz nākamajam pilnmēnesim paiet 29,5 dienas, kas ir apmēram vienāds ar laiku, kurā Saule apgriežas ap savu asi. Redzam, cik cieši ir saistīta Saules un Mēness iedarbība, Mēness taču atspoguļo mums saules gaismu uz Zemi apmēram savas īpašās kustības ritmā. Viss, kas ir saistīts ar vitalitāti, tas ir, ar veģetatīvajām funkcijām, ar ēterisko, norisinās šajā ritmā. Ja ir obligāti nepieciešama patiesa atpūta līdz dziļākajiem slāņiem, ne tikai dvēseliskajā, bet arī vitālajā polā, tad ir nepieciešams atvaļinājums vai ārstēšanās kūre 4 nedēļu garumā, tas ir, vienu mēnesi. (Līdz nesenam laikam kā jēgpilnas arī tika atzītas tikai 4 nedēļas ilgas kūres). Ārstēšanas kūrē adaptēšanās fāze ilgst 9 dienas, pārskanošanās jeb pārkārtošanās fāze ilgst no 17. līdz 19. dienai. Nereti šajā laikā parādās krīzes ar veģetatīvu nestabilitāti un depresīvu noskaņojumu un tml. Atjaunošanās jeb nostiprināšanās fāze iestājas tikai pēc 17. līdz 19. kūres dienas.

Viss, kas saistīts ar reģenerāciju un reprodukciju, kā arī ar augšanu, norisinās šajā Mēness ritmā. Tas skaidri parādās arī menstruāciju 28 dienu ritmā un tajā, kā skaita grūtniecības laiku Mēness mēnešos, tas ir, 10 x 28 dienas. Sieviešu menstruācijas gan norisinās Mēness ritmā, bet nav piesaistītas ārējam Mēness stāvoklim (citādi visām sievietēm viņu regulārā asiņošana būtu vienā laikā). Te parādās cilvēka iekšējās esības emancipācija no ārējiem likumiem.

Atmiņas veidošanā, kad patiešām tiek apgūts iemācītais vai pieredzētais, nozīme no vienas puses ir nakts ritmam, bet no otras puses pavisam īpaši arī mēneša ritmam. Piemēram, ir jēgpilni saistītu mācību vielu mācīt viena mēneša ciklos, piemēram, 1 mēnesi ģeogrāfiju, 1 mēnesi vēsturi, 1 mēnesi rēķināšanu, kā tas parasti notiek valdorfskolās.

Fantāzijas pilnas, produktīvas idejas ne vienmēr ir radāmās vienādā veidā. Periodi, kad raisās noskaņām bagātas un intensīvas fantāzijas, mainās ar fāzēm, kad piedzīvotais un pārdomātais drīzāk ir precīzi un pārdomāti fiksējams uz papīra. Šādas fāzes mainās 14 dienu ritmā. Līdzīgi ir arī ar mūsu sapņiem, tas ir, sapņu intensitāti, kas arī attīstās līdztekus Mēness gaitai (augošs un dilstošs mēness), visdzīvīgākie sapņi ir pilnmēness laikā.¹⁵

Visa dzīvība pastāv un norisinās ūdens vidē, kā cilvēka organismā, tā arī dabā. Allgauā (Vācijā) vēl pastāv paradums daudzus darbus, kas ir saistīti ar dzīvīgi-ūdeņaino dabā, dara noteiktās Mēness konstelācijās: ierīkot grāvjus, tīrīt akas, gāzt kokus un apstrādāt koksnī, arī griezt matus utt.

Gada ritms ir laika periods, kurā Zeme vienu reizi apriņķo Sauli. Ikgadējā Zemes apriņķojuma dēļ saule novērotājam no Zemes iziet cauri 12 Zodiaka zvaigznājiem (no Auna līdz Zivīm).

5.attēls: Zodiaka loks

Pārtrauktās līnijas rāda Saules ceļu, iekšējais aplis iezīmē Zodiaka zīmes, ārējais zvaigznājus. Zvaigznājus norobežojošās zīmes ir apvilktas ar aplīšiem. (No: Zvaigžņu kalendāra 2002./2003.gadam, Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Goetheanum, Dornach)

Šim nemainīgajam stāvvzvaigžņu iedalījumam ir nozīme cilvēka fiziskajam ķermenim saistībā ar gada gaitu. Cilvēka ķermeņa veselības stāvoklis ir atšķirīgs dažādos gadalaikos. Piemēram, rudenī un ziemā cilvēki vieglāk kļūst depresīvi nekā pavasarī un vasarā; smagumu, kas kāpj augšup no ķermeniskā tad gaismas trūkuma dēļ izjūt intensīvāk. Asinis ziemā satur vairāk melatonīna, to fizioloģiski izraisa gaismas trūkums. Vielmaiņas veiktspēja arī atšķiras ziemā

un vasarā, piemēram, ziemā ir vieglāk pieņemt svarā. Ja ziemā pakļauj ķermeni fiziskai slodzei, pulss un asinsspiediens pieaug vairāk nekā vasarā. Ziemā vairāk cilvēku saslimst un mirst no sirds un asinsrites slimībām nekā vasarā. Ja fiziskais ķermenis ir ieguvis rētu, ir vajadzīgs vesels gada cikls, lai rēta pilnībā pazustu un vairs nesāpētu.

Ritms	Kosmiskā kopsakarība	Iedarbība uz cilvēku	
Diena	Saule	siltums (temperatūras līkne) nomods - miegs	Es
Nedēļa	planētas	dvēseliskās izjūtas	astrālais ķermenis dvēseles ķermenis
Mēnesis	Mēness	reģenerācija reprodukcija	ēteriskais ķermenis dzīvības ķermenis
Gads	Zodiaks	fiziskā kondīcija	fiziskais ķermenis

Vēl viens hronobioloģiski interesants ritms ir saules plankumu aktivitātes apmēram 11 1/8 gada ritms, kam ir zināma iedarbība uz augiem, dzīvniekiem un cilvēku (piemēram, paaugstināta mirstība).

Cik reāli cilvēks ir iekļauts kosmosa norisēs, uzskatāmi var parādīt sekojošs aprēķins: ideālā gadījumā vesels cilvēks izdara 18 ieelpas minūtē, tas ir, vienas diennakts 24 stundās tās ir 25 920 (18 x 60 x 24) ieelpas. Ja uzdodam jautājumu par dienu skaitu cilvēka dzīvē, un ņemam gadu ar 365 dienām un pieņemam kā vidējo dzīves ilgumu 71 gadu, tad iegūstam precīzi tikpat daudz dienu cilvēka dzīves gaitā, cik ir ieelpas vienā 24 stundu dienā (365 x 71): 25 915. Tad ievērojam, ka Saules apriņķojums pa zodiaku – tas ir, laika periods, kamēr Zemes rotācijas ass un līdz ar to debesu pols vienu reizi apgriežas ap ekliptikas polu, ir apmēram 25 920 gadi, ko sauc par lielo jeb **Platona gadu**.¹⁶

Vai tas nav fenomenāli, kā saskan lielie un mazie, makrokosmiskie un mikrokosmiskie ritmi, kā lielajā atspoguļojas mazais! Tajā kļūst skaidrs, ka cilvēks un pasaule, cilvēks un Kosmoss sader kopā, veido vienu veselumu, no kura izceļas līdzīgi dievišķais.

Dzīves ritmi

*Kā dienā, kas tevi šai pasaulei deva,
Kad planētas diženo Sauli sveica,
Tad tūdaļ zelt un plaukt esi sācis,
Pēc likuma, pēc kura pasaulē nācis.
Tev tādām jābūt, no sevis nevari izbēgt,
Tā teica jau gaišreģes, tā teica pareģi;
ne laiks, ne kāda vara var sašķelt
to radīto formu, kas dzīvīgi aug.*
Goethe

Rhythmen im Lebenslauf

*Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,
die Sonne stand zum Gruße der Planeten,
bist alsobald und fort und fort gediehen,
nach dem Gesetz, wonach du angetreten.
So mußt du sein, dir kannst du nicht entfliehen,
so sagten schon Sibyllen, so Propheten;
und keine Zeit und keine Macht zerstückelt
geprägte Form, die lebend sich entwickelt.*

No vienas puses nozīmīgu lomu mūsu liktenī spēlē diena un zvaigžņu stāvoklis piedzimšanas stundā, no otras puses dzīvē vienmēr atkal ir situācijas, kurās mēs varam brīvi izšķirties un līdz ar to ietekmēt savu nākotni.

Ja apskata cilvēka dzīves gaitu, tad katra cilvēka dzīvē var pamanīt zināmus ritmus. Ja vispirms uzmanīgi paskatāmies uz ķermeniskajām norisēm, tad kļūst skaidrs, ka laika ritumā notiek tēla pārmaiņas no embrija uz zīdaiņi, no mazuļa uz skolas bērnu, utt. Embrija milzīgā galva,

salīdzinājumā ar pārējo ķermeni, proporcionāli kļūst arvien mazāka. Tomēr bērna augšana nekādā gadījumā nenotiek lineāri, bet gan ritmiski; ir laiks, kad ir pamanāma intensīva augšana garumā, un tad nāk periodi, kad vairāk novērojama augšana platumā. Vispirms vērojama izstiepšanās, bērns kļūst garāks un tievāks; tad augšana garumā šķietami apstājas, un bērns kļūst apaļīgāks. Šis ritms pieaugušā dzīvē kļūst citādāks un lēnāks, bet joprojām ir novērojams.

Ja tagad palūkojamies uz garīgi-dvēselisko plānu, tad arī tur varam atklāt skaidri izteiktus ritmus. Mēs iepriekš jau pieminējām *7-gadu-ritmu*. Bērniem un jauniešiem paralēli fiziskajām pārmaiņām, kā zobu maiņa, pubertāte, utt., norisinās arī garīgi-dvēseliski nobriešanas procesi. Vēlāk pieaugušā vecumā ķermeniskās pārmaiņas atkāpjas vairāk otrajā plānā; toties bieži ir uztverami dvēseliskie ritmi. Apmēram 35 gadu vecumā (5 x 7), dzīves vidū, bieži vērojama “pusmūža krīze”; 49 gados (7 x 7) tad ir sasniegta fāze, kad atkal uzkrītošākas kļūst ķermeniskās pārmaiņas, kļūst novērojamas novecošanās pazīmes. Sāk izpausties klimaktērijs. Līdzīgi kā pubertātē tas ir laiks, kas var būt saistīts ar īstu iekšējo cīņu, bet šis laiks ir ļoti svarīgs un vērtīgs, ja tiek pareizi izdzīvots. Atbrīvojas jauni spēki, jaunas spējas. Kad ķermeniskā aktivitāte reprodukcijas nozīmē atkāpjas, var pieaugt dvēseliski-garīgais briedums. Var sākt veidoties tas, ko sauc par vecuma viedumu.

Dzīves gaitā var atklāt vēl daudzus citus ritmus: ja paskatās uz izšķirošiem notikumiem biogrāfijā, bieži var atklāt, ka noteiktās fāzēs atkārtojas līdzīgi notikumi. Īpaši bieži var atklāt arī smagus notikumus 18 2/3 gadu ritmā. Tas ir Mēness mezglu ritms, tas ir, ceļojošie Saules un Mēness orbītu krustošanās punkti. Katru reizi pēc 18 2/3 dzīves gadiem cilvēkam Mēness mezgli atrodas tajā pašā vietā pie debesīm kā piedzimšanas brīdī. Viss turpina iedarboties, bet šajā brīdī var uzsākt arī kaut ko pavisam jaunu. 18 2/3 gadu vecumā sākas cilvēka Es dzimšana – 38 gadu vecumā ir pārkāpts dzīves vidus un jāsāk gatavoties garīgās attīstības piedzimšanas norisēm.¹⁷

Cilvēks svin savu dzimšanas dienu, atskatoties uz pagājušo un domājot par nākamo dzīves gadu. Saule tieši tad ir zvaigznājā, kurā tā atradās piedzimšanas dienā.

Mēness un planētas piedzimšanas mirklī ieņēma noteiktu stāvokli zodiakā. Tātad pastāv arī ritmi, kas rodas dēļ planētu kustības apkārt saulei. Tie arī var atspoguļoties cilvēka biogrāfijā. Nosauksim tikai dažus apriņķošanas laikus: Mēness 29 dienās; Merkurs 88 dienās; Venēra 226 dienās. Tā saucamās zemsaules planētas, kuras tikko nosaucām, rāda ātros ritmus, virssaules planētas, kā Marss, Jupiters un Saturns rāda lēnos. Piemēram, Jupiters divpadsmitajā dzīves gadā atkal sasniedz to zvaigznāju, kurā bija piedzimšanas brīdī. Turpretī ar Venēru ir saistīts 8-gadīgs ritms. Saturns tikai 30. dzīves gadā atkal ir atrodams pie debesīm tajā vietā, kur bija piedzimšanas brīdī.¹⁸ (Trīs ārējie debesu ķermeņi, kurus mūsdienās arī pieskaita planētām: Urāns, Neptūns un Plutons, ar neapbruņotu aci nav saskatāmi un līdz ar to šajā nozīmē nav ar mums saistīti).

Visam, ko mēs piedzīvojam savā biogrāfijā, it īpaši arī tam, ar ko sastopamies no ārpuses, šķietami nejauši, ir sakars ar mums, tas grib mums kaut ko pasacīt, vest mūs uz priekšu, pat ja tas ir smags likteņa trieciens.

*Ko aiz tevis aplāj laiks,
Skaties uz to garā spēcīgs –
Kas tevi nākotnē gaida,
To sagaidi nosvērti drosmīgi.*

*Was hinter dir die Zeit bedeckt,
Betracht es starkgemut –
Was vor dir in Zukunft liegt,
Erwart es gleichmutvoll.*

Rudolf Steiner

Ritms aizstāj spēku

Jo ritmiskāk kāds darbs tiek izpildīts, jo harmoniskāk tas iedarbojas un jo efektīvāks tas ir. Pļaušana ar izkapti, siena grābšana, kalšana, ūdens smelšana, tie visi ir darbi, kas īstenībā var tikt izpildīti tikai ritmiski. Ja cilvēks strādā drudzaini, steigā un pārmēru ātri saviem spēkiem, tad ir daudz grūtāk gan tam, kurš dara šo darbu, gan arī uz to noskatīties, nekā tad, ja darbs tiek veikts atbilstoši ķermeņa spējām sparīgi un ritmiski.

Piemēram, noskatīties itāļu akmeņkaļa darbā, kurš aizrautīgi, rotaļīgi, izveicīgi un eleganti ritmiski apstrādā ielas bruģakmeņus, var sagādāt patiesu prieku.

Katrs to zina pats no sevis: ja kādu darbu izpilda bez laika trūkuma, sparīgi, ar prieku un ritmiski, tad viss izdodas daudz labāk, vienā mirklī tas arī pabeigts un vēl ir ietaupījies laiks. Pretstatā tam, viss aiziet šķībi, ir jāpārtaisa vēlreiz un laupa mums spēkus, ja mēs kaut ko darām drudzaini un bez prieka. Ne tikai pats darbs ir jāizpilda ritmiski, bet arī laika iedalījumam jābūt ritmiskam, jāgpilns ir iedalījums dienās un nedēļās regulārā, ritmiskā secībā. Tas kļūst īpaši skaidrs sporta treniņos: ja tie notiek neregulāri, ilgāku laiku izpaliek, tad pēkšņi notiek ļoti intensīvi, tad nav nekāda trenēšanās efekta un tas pat var būt kaitīgi pārslodzes dēļ.

Tā ka redzam, ka izteiciens "Ritms aizstāj spēku" tiešām apstiprinās visdažādākajos līmeņos.

Ekstrēms piemērs tam, ko spēj paveikt ritms, ir karaspēka daļas maršēšana pāri tiltam vienā solī; tas var radīt tiltā tādas svārstības, ka tilts var sabrukt.

Ātruma nozīme

Tempu, kādā tiek izpildīts darbs, ar kādu uz priekšu kustas ķermenis, ar kādu atkārtojas ritms, tas ir, periodiskumu, sauc par ātrumu.

Dabā mēs varam novērot ātrus un lēnus ritmus. Augu valstī biežāk ir vērojami lēnie, augstākajiem dzīvniekiem un cilvēkam vairāk ātrie un arī autonomākie ritmi. Auga paša kustība, ja tāda vispār vērojama, ir ļoti lēna, tas ir, neliela. Piemēram, saulespuķes zieds seko saulei, pagriežoties pret to, tas notiek lēni un gandrīz nepamanāmi dienas gaitā. Vairums ziedu uzziēd tik lēni, ka tieši to nav iespējams novērot (izņemot naktssveces).

Pretstatā augiem dzīvnieki brīvi pārvietojas telpā ar skaidri uztveramu ātrumu. Ātrākais mugurkaulnieks pasaulē ir lielais piekūns; viņš lidojumā var sasniegt līdz 290 km/h lielu ātrumu! Svīre lido ar ātrumu līdz 200 km/h. Putniem milzīgi ātra ir ne tikai kustība uz priekšu, bet arī visas citas viņu kustības. Piemēram, vistas tiešām zibenīgi knābā te un tur un ļoti ātri žigli pagriež galvu vienā vai otrā virzienā. Dzenis ar knābi apstrādā koku tādā ātrumā, ka atsevišķie sieni gandrīz nav izšķirami un tad vēja ātrumā jau ir prom!

Pretstats putnu ātrumam un gandrīz šķietami nervozajam nemieram ir govs omulīgums un lēnums. Mierīgā lēnīgumā viņa stāv pļavā un nemitīgi, bet lēnā mierā ēd un tad pa pusei sapņaini gremo. Liellopi lielāko daļu dienas pavada barojoties (8 līdz 11 stundas, kas sadalītas 3-5 ēšanas laikos) un atgremojot (līdz 8 stundām). Pārējo laiku viņi pavada, snauduļojot vaļējām acīm.

Kaķveidīgie, piemēram, mūsu mājas kaķis vai arī lauvas var ilgu laiku gulšņāt pavisam nekustīgi un pilnīgi atslābinājušies, lai tad sasprindzināti un ļoti ātri uzbruktu medījumam. Te mums ir ritmiska maiņa starp mieru, lēnīgumu, atslābumu un kustību, ātrumu un sasprindzinājumu.

Ērglis, lauva un vērsis (attēls?)

Cilvēks šajā ziņā ir pa vidu, viņš nav tik ātrs kustībās kā putns un parasti nav tik lēnīgs kā gov. To sakot, mums uzreiz duras acīs, ka pazīstam cilvēkus, kuri vairāk līdzinās putniem, kuri kustas rāvieniem, nervozi un ātri kā putni, un varbūt ir līdzīgi putniem arī dvēseliski, un ir citi cilvēki, kuri ir lēni, omulīgi, flegmatiski un sapņaini, vairāk līdzinoties govīm.

6. attēls: Četrzvērs

Apskaidrotais Kristus četrveidīgajā evaņģēlijā, 9. gs.

Abbildung 6: Viergetier Verklärter Christus im viergestaltigen Evangelium, 9.Jh.

Cilvēks gan nav tik ātrs kā putns un arī nevar paveikt to, ko vielu-uzbūves-spēkā attīsta gov. un tml. Cilvēkam nav to specializēti fenomenālo spēju kā dzīvniekiem, bet ar sava gara palīdzību viņš var savā kultūrā sasniegt līdzīgas lietas tieši tādēļ, ka pēc dabas nav tik specializēts un var izmantot savas rokas kā stāvus staigājošs cilvēks.

Ja apskatām cilvēka organismu pašu, tad varam jautāt: kur mēs atrodam ātros un kur lēnos ritmus? *Visātrākos ritmus* atrodam *nervu-maņu sistēmā*, tas ir, gar mūsu nerviem un nervu centros. Te ir runa par elektrisko potenciālu svārstībām. Te mums ir specifiska funkcija, kas tiek izmantota pēc patikas. Maņu uztveres jomā un domu veidošanā tāpat ir sastopami visātrākie ritmi, bet tas arī vienmēr nozīmē *noārdīšanos*.

Toties bioloģiski garlaicīgākie ritmi, *lēnākie ritmi* mājā *vielmaiņas sistēmā*. Tie ir augstā mērā pieskaņoti lielajiem dzīves ritmiem. Tie iekļauj organismu kā daļu no visa kosmosa un uztur to. Te mums ir *uzbūves* procesi.

Vidējā sistēmā, *ritmiskajā sistēmā* mēs atrodam *vidējos viļņus*, kas dienas gaitā pieskaņojas miesiskajai un dvēseliskajai slodzei. Attiecība starp plaušu un sirds ritmiem, starp elpošanu un pulsu ir 1:4, tas ir, uz vienu elpas vilcienu ir četri sirdspuksti. Šī attiecība dienas gaitā nemitīgi mainās mūsu garīgās un fiziskās darbošanās dēļ, bet naktī veselīgā miegā atkal piekārtojas attiecībai 1:4.

legaumējam: ātrie ritmi atrodami galvas apgabalā, nervu-maņu sistēmā, kuru var saukt arī par informācijas sistēmu; tie galvenokārt biedrojas ar noārdīšanās procesiem. Lēnie ritmi mājā vielmaiņas sistēmā, kur vairāk notiek uzbūves, veidošanās procesi.

ĀTRIE RITMI	Noārdīšanās	Ātrums	Funkcionēšanas joma cilvēkā
Nervu darbība Galvas smadzeņu darbība	sekunžu daļas		Nervu-maņu sistēma, informācijas sistēma
Sirdspuksti Elpošana	sekundes, minūtes		Ritmiskā sistēma, ritmiskā transporta un sadales sistēma
Izvadīšana Vielmaiņa	dienas-ritms		Vielmaiņas sistēma
LĒNIE RITMI	Uzbūve, veidošanās	Lēnums	

Modifiziert nach Hildebrandt (1)

Vēl lēnāki ritmi parādās, ja apskatām reģenerāciju, veseļošanu, tur varam novērot nedēļu ritmu.

Ritmu traucējumi – slimība

Redzējām, ka visi mūsu dzīvības procesi norisinās ritmiski. Šo ritmu saskaņa ar kosmiskajiem ritmiem (dienas gaita, mēnešu ritms, gada ritums) nozīmē veselību, bet to disharmonija – slimību. Tas nozīmē, ka veselīgs cilvēka organisms iekļaujas ritmos, bet saslimšanas gadījumā parādās šīs sinhronizācijas traucējumi.

Līdz ar civilizācijas attīstību cilvēks attālinās no dabiski ritmiskajām apkārtējās vides ietekmēm, modernais cilvēks arvien vairāk emancipējas no kosmiskajiem ritmiem. Laika kārtību mūsdienās nemitīgi traucē neregularitātes dzīvesveidā: neregulārs gulētiešanas un pamošanās laiks, mākslīgais apgaismojums (nakts tiek padarīta par dienu), nemainīga klimata nodrošināšana telpās, neregulāras ēdienreizes, nervoza steiga, stress profesionālajā un privātajā dzīvē, miega zāļu un uzmundrinošu līdzekļu lietošana, nakts un maiņu darbs, pārlidojumi ar laika joslu un gadalaiku maiņu, hormonāla iejaukšanās ritmiskās norisēs (pretapaugļošanās tabletes), medikamenti, kuri izmaina siltuma procesu dabiskos ritmus, piemēram, acetilsalicilskābe (aspirīns) un citi pretsāpju un temperatūru pazeminoši preparāti. Tipiskās hroniskās civilizācijas slimības, kā vēzis, diabēts, sirds un asinsvadu slimības rezultējas no tikko aprakstītajām laika problēmām. Savā norisē šīs slimības neuzrādu nekādu laikā strukturētu norisi, tas ir, tām nav viennozīmīga sākumpunkta, tām praktiski nav pašatveseļošanās tendences un tām trūkst laikā ritmiskas dinamikas, kādas tās ir zināmas, piemēram, akūtām infekcijas slimībām, it īpaši bērnu slimībām.

Pamatā slima cilvēka ritmi svārstās neregulārāk nekā veselam cilvēkam. Turklāt slimniekiem ritmi kļūst īsāki un, proti, jo īsāki, jo slimāks ir cilvēks. Arī slimību ārstēšanā slimības norises ritms vai nu vispār netiek ievērots, vai pārāk maz tiek ņemts vērā. Tā mēs paši mūsdienās ar savu dzīvesveidu, steigu un stresu, ar medikamentiem un daudz ko citu rīkojamies pret veselību un spēku veicinošajiem ritmiem. Iejaukšanās ritmiskajās norisēs izplešas līdz pat ietekmei uz piedzimšanas un nāves stundu.

Pretstatā cilvēkiem, augu valstībā mēs neatrodam autonomus ritmus; augs ir pilnībā iekļāvies kosmiskajā. Tādēļ augs nevar saslimt iekšēji, pats no sevis, bet tikai no ārējiem ievainojumiem vai apstākļiem. Augos valda lēnie ritmi. Dzīvnieku valstī dzīvo jau ātrāki ritmi un daži autonomi, tas ir, no kosmiskā atdalīti ritmi; slimības var rasties gan iekšēji, gan ārēji. Cilvēks ir vienīgā radība, kura var apzināti dzīvot pretēji ritmiem.

Dievišķais ritms: zvaigznes, putni, sēklas zemē, viss paklausa tam; un tikai cilvēks pretojas, grib pārkāpt likumu un paklausību pārveidot brīvībā; tādēļ viņš vienīgais no visām radībām var grēkot; ko nozīmē grēkot? Sagraut harmoniju.

Nikos Kazantzakis

Miegs un citi bioloģiskie ritmi

Cilvēka veselībai vislielākā nozīme ir ritmam starp nomodu un miegu. Šo lielo ritmu var ieraudzīt arī daudzos mazos ritmos. No pareizas un ritmiskas maiņas starp sasprindzināšanos un atslābināšanos, veidošanu un noārdīšanu, darbu un atpūtu, kustību un mieru ir atkarīga mūsu labklājība un veselība.

Sarga sauciens

Wächterruf

*Klausieties, ko es jums saku!
Pulkstenis jau desmit sitis,
Skaitiet lūgšanu un gultā iekšā,
Kuram sirdsapziņa tīra,
Gulēs mierīgi un saldi! Modra acs
Sargās mūs debesīs visu nakti.
Klausieties, ko es jums saku!
Pulkstenis sit vienpadsmit.
Kurš vēl sēž pie saviem darbiem
Reizi pēdējo tiek teikts:
Ir pēdēj's laiks! Ar labu nakti!*

*Höret, was ich euch will sagen!
Die Glocke, die hat 10 geschlagen,
Jetzt betet und jetzt geht ins Bett,
Und wer ein gut Gewissen hat,
Schläft sanft und wohl! Im Himmel wacht
Ein heiter Aug' die ganze Nacht.
Höret, was ich euch will sagen!
Die Glocke, die hat 11 geschlagen.
Und wer noch bei der Arbeit schwitzt,
Dem sei's zum letzten mal gesagt:
S'ist hohe Zeit! Nun gute Nacht!*

Johann Peter Hebel

Tautas valodā tas nozīmē, ka doties gulēt *pirms pusnakts* ir vislabāk. Angļu valodā miegs pirms pusnakts tiek saukts par “skaisto miegu” (“beauty sleep”). No modernajiem miega pētījumiem zināms, ka REM-miega daļa, kad novērojamas ātras acu ābolu kustības un galvenokārt parādās sapņi, kas ir saistīts ar cilvēka dvēselisko atpūtu, seko cirkadiānajam (diennakts) ritmam, tas ir, ir atkarīga no diennakts stundas. Vēlāka iešana gulēt iedarbojas tā, ka REM-miega fāze saīsinās, un dvēseliskā atpūta nav tik pilnīga. Turpretī dziļā miega daļa ir atkarīga no cilvēka nomoda laika. Dziļais miegs ir atbildīgs par ķermenisko atpūtu, kas loģiski nepakļaujas diennakts ritmam.

Dziļā miega fāžu laiks atbilst ceturtajai daļai no Mēness perioda (=6 stundas) un ilgst 90 minūtes. Dienas laikā šie ritmi turpina svārstīties, tā ik pa 1 ½ stundas parādās *atslābuma fāze*. Tādēļ īstenībā mums vajadzētu ik pēc 1 ½ stundām kādas saspringtas darbības ievērot atpūtas pauzi (autobraucienos, konferencēs, darbā).

Vēl viens ritms ir *četrstundu-ritms*. Ik pēc četrām stundām uznāk pastiprināts miegainums; šos brīžus sauc arī par miega-logu-laikiem. Cilvēkiem, kuriem ir problēmas ar iemigšanu, vajadzētu ievērot šos momentus.

Tā mēs redzam, ka *ritmiem atbilstošam dzīvesveidam* ir liela nozīme cilvēkam. Veselībai ir ļoti svarīga sakārtota maiņa starp dienas darbu un nakts miegu, starp piepūli un atpūtu. Jo regulārāki ir gulētiešanas un celšanās laiki, jo spirdzinošāks ir miegs. Un pretēji var novērot, piemēram, ka pēc ilgas izgulēšanās svētdienā var justies pilnīgi salauzts. Arī pirmdienā pēc nedēļas nogales tad var būt grūti pamosties un piecelties, jo ritms ir iztraucēts. Pārgriežot pulksteņus no vasaras laika uz ziemas laiku un otrādi, ritmu izjaukšanas nozīme var kļūt mums ļoti uzskatāma. Pavasarī tad nākas celties vienu stundu agrāk. Kāds pētījums Kanādā parādīja, ka pirmdienā pēc pulksteņu pārgriešanas notiek par 8% vairāk negadījumu; vairāk negadījumu ir vērojami vēl arī nākamās nedēļas pirmdienā. Arī izmeklēšana pēc negadījumiem parāda, ka daudzas katastrofas var

sasaistīt ar līdzstrādnieku pārgurumu pēc nakts maiņas (piemēram, Černobiļas reaktora avārija vai Exxon-Valdez tankkuģa avārija).

Vairums autoavāriju notiek dēļ iemigšanas pie stūres. Ja iepriekš minētais ritms, pēc kura ik pēc 1 ½ stundas vajadzētu iekārtot pauzi, netiek ievērots, tad ir daudz lielāka iespēja notikt negadījumam. Tika pierādīts, ka negadījumu sadalījumam dienas laikā ir izteikti maksimumi agrajās rīta stundās, kā arī pēcpusdienā ap pulksten 14:00. Tie ir *bioloģiskā atslābuma* laiki.

Tāpat ir arī novērojams, ka garīgā veikuma maksimums ir no rīta apmēram no pulksten 8 līdz 13, bet no 13 līdz 15 ir minimums. Tas parāda, ka pusdienas pārtraukums ir svarīgs. Vissvarīgāk ir īpaši bērniem šajā laikā gulēt vai vismaz atpūsties, pavisam mierīgi spēlēt, nevis pildīt mājas darbus. Atkarībā no gadalaika tad ir jāpildina skolas uzdevumus vēlāk pēcpusdienā, kad spējas atkal ir labākas. Turklāt ilgstoša, vienpusīgi intelektuāla darbība ir nelabvēlīga, tas ir, vienmēr ir jātiecas pēc maiņas starp fizisku un garīgu darbu, starp atpūtu un piepūli. Ir arī zināms, ka miegam ir liela nozīme mācīšanās procesā. Ir daudz efektīvāk mācību saturu studēt atkārtoti vairākās dienās, ieturot nakts pauzes, nekā, piemēram, pirms eksāmeniņiem mācīties visu nakti.

Tā ritms starp darbību un mieru, starp veidošanu un noārdīšanu, starp nomodu un miegu parādās visdažādākajos līmeņos¹⁹.

Problēmas ar paātrināšanos un vienlaicību

Atcerēsimies, ka ritmu ātrums kļūst arvien straujāks virzienā no vielmaiņas uz nervu-maņu polu, uz informācijas sistēmu. Ja apskatām *mūsu laika ātrdzīvošanu*, laika trūkumu, termiņu spiedienu, laika spaidus, tad vēsturiski redzams, ka reiz kopš jaunajiem laikiem, kad visu notikumu centrā nonāca pulkstenis, tad kopš industriālās revolūcijas, kamēr notika pāreja no agrārās uz industriālo sabiedrību, un galu galā kopš sākās elektroniskais laikmets, visas norises raksturo paātrinājums. Tas liecina, ka cilvēkā arvien vairāk ir sācis dominēt nervu-maņu-galvas pols.

Kas tik viss nav mainījies, kas gan viss nav ticis izgudrots: lidmašīnas, radio, televīzija, tanki, atomreaktori, personālie datori, faksi, mobilie telefoni utt...! Mēs piedzīvojam vētrainas izmaiņas, attīstības ātrums ir elpu aizraujošs. Kas agrāk notika un mainījās gadu simtos, vēlāk gadu desmitos, mūsdienās pilnībā izmainās dažos gados. Atcerēsimies, kā agrāk viss norisinājās relatīvi lēni pasta karietes tempā, arī senie automobiļi vēl iepriekšējā gadsimtā brauca tīri omulīgā ātrumā, bet šodien ātrums tiek kāpināts visās jomās. Viss tiek arvien vairāk paātrināts: piemēram, informācijas apmaiņa. Tā Telekom reklamējas ar šādu saukli: "Ar vislielāko ātrumu cauri internetam!" vai "T-DSL: skaistāk, ātrāk, plašāk!"

Bet arī privātajai dzīvei ir tās pašas tendences: jebkurā diennakts laikā zibenīgi iepirkties internetā, ēdienu pagatavot dažās minūtēs mikroviļņu krāsnī, ātrā ēdināšana, ātrs lidojums uz Londonu vai kaut kur citur... Arī lauksaimniecībā cenšas panākt lauksaimniecisko kultūru augšanas un nobriešanas paātrināšanos; lopkopībā ar dažādām manipulācijām panākt arvien lielāku "produkciju" arvien īsākā laikā. Pārtikas pārstrādes rūpniecībā bieži sieram vairs neļauj nobriest īpašā noliktavā, bet panākt to mākslīgi paātrināti. Mēs vērojam modi dzīvot arvien ātrāk. Sportisti cenšas pēc arvien ātrākiem rezultātiem, bieži tikai par 1/10 vai 1/100 sekundes ātrāk, bet tomēr ātrāk! Ne tikai profesionālajā sportā, bet arī privāti ir centieni sasniegt pieaugošu ātrumu, piemēram, reibinošu ātrumu ar skrituļslidām. Mēs piedzīvojam paātrinājumu pat klasiskajā mūzikā, jo vairums skaņdarbu mūsdienās tiek spēlēti nedaudz ātrāk, nekā tas bija agrākajos laikos

(var piebilst, ka reizē ar to notiek toņu paaugstināšana). Un ja arī temps tiek tehniski brīnišķīgi pārvaldīts, vai mēs ar saviem iekšējiem pārdzīvojumiem tam tiekam līdzī? (pastāv tāda Tempo-Giusto kustība, kuri cīnās par īsto tempu mūzikā.)²⁰

Paātrinājumu mazāk ierobežo tehniskas, vairāk cilvēiskas robežas. Stress pie lieliem ātrumiem gandrīz vairs nav izturams. Turklāt ar satiksmes līdzekļiem mēs piedzīvojam, ka ātruma ierobežojumu rada braucamrīku daudzums: uz pilnas autostrādes vai satiksmes sastrēgumā nelīdz visātrākais auto. Darbojoties ar datoru, nemitīgi jaunās programmas un atjauninājumi cilvēku bieži pārslogo tā, ka cilvēks netiek līdzī izmaiņu ātrumam. Savu dara arī datorvīrusi un tml. Vēl viens piemērs redzams skolās: bērni saņem arvien vairāk informācijas arvien īsākā laikā, bez atbilstošas ritmiskas atkārtotības, kas noved pie pārpūles un sekmju pazemināšanās.

Paātrināšanās kļūst pašsaprotama. Tā kļūst par pašmērķi. Cilvēks kļūst par sistēmas vergu, par vergu savai iluzorajai piespiedu tieksmei būt ātrākam, par vergu mašīnai, datoram; viņu dzen uz priekšu mehānismi, kas rada nervozu steigu un stresu, kurā cilvēks pazaudē pats sevi. Nepārbaudot tiek pieņemts viss, kas sola palīdzēt ietaupīt laiku un tikt vaļā no modernā cilvēka laika trūkuma posta. Ilūzijas, kas bieži ar to saistītas, parasti tiek pamanītas pārāk vēlu vai vispār netiek ievērotas. Arvien vairāk matērijas un enerģijas tiek pārvērsts arvien ātrāk. "Laiks ir nauda". Tas noved pie visu procesu paātrināšanās, pie inovāciju ciklu saīsināšanās, pie attīstības laika saīsināšanās, lai spētu turēties līdzī arvien ātrākajai konkurences cīņai. Laiks ir nauda? Kur gan mēs esam nonākuši? Jā, un ko tad dara ar nopelnīto naudu? Vai tad ir pietiekami daudz laika, lai naudu jēdzīgi iztērētu? No vienas puses, cilvēks ir producents, bet no otras puses konsuments. Paātrinājumam producēšanā vajadzētu notikt saskaņā ar paātrinājumu patēriņā, un, lai vairāk varētu patērēt, mums ir vairāk jāražo. Lai ātrāk atkal varētu pēc iespējas daudz patērēt, pasaulei ir jābūt gatavai patēriņam; lai ietaupītu laiku, visam jābūt jau iepriekš sagatavotam un paķērienam. Piemērs tam ir gatavie ēdieni, sasaldētie produkti, karstā ūdenī iemaisāmie ēdieni, ātrās ēdināšanas piedāvājums. Bet ne tikai ēdināšanas jomā, bet arī citur ir vērojams tas pats, piemēram, tūrisma firmu saplānoti gatavi ceļojumi, jau iepriekš ieprogrammēts brīvais laiks, izklaides programmas, utt. Ar šādiem piedāvājumiem mēs šķietami ietaupām laiku un spēkus; mums nav pašiem radoši jādarbojas un jāpiepūlas. Bet ko visu mēs tā zaudējam! Kad es gatavoju kādu svaigu ēdienu, piemēram, griežu sarkanos kāpostus, kādu bagātinošu pieredzi es varu gūt! Šīs interesantās, brīnumainās formas: sarkans, lillā un balts, viss izkārtots spirālēs! Kas par dabas mākslas darbu! Ko tik visu nevar piedzīvot un iemācīties pašu plānotā ceļojumā, kur ir iespējamās spontānas akcijas!

*Daudzi meklē laimi tā,
kā lūkojas pēc jaunas cepures,
ko nesāt galvā.*

Nikolaus Lenau²¹

Lai iegūtu laiku, mēs ātri ielecām automašīnā, lai kaut kur ātri aizbrauktu. Bet, tieši ejot kājām, var tik daudz ko novērot, uztvert! Ja vien ir iespējams doties no darba uz mājām kājām vai ar velosipēdu, tad tas var būt īsts laika ieguvums, jo tad ceļā uz mājām var pārdomāt visu dienā notikušo un ejot, tas ir, kustoties, mierīgi pārdomāt visus notikumus tā, ka, mājās nonākot, cilvēks ir apmierināts un atbrīvots, lai varētu pievērsties mājas notikumiem. Tā vietā cilvēki mēģina katrā laika posmā sabāzt pēc iespējas vairāk, traucas no vienas programmas uz nākamo. Mūsu "Non-stop-sabiedrība" ir gatava turpināt sevi dzīt uz priekšu ne tikai darbā, bet arī brīvā laika pavadīšanā, gan mazās, gan lielās lietās. Tikai nesenākie notikumi, sadārdzināšanās un krīzes situācija, kā arī bailes ir

piebremzējušas lidojumu bumu (arvien biežāk uz arvien tālākiem ceļojumu mērķiem). Tomēr tendence ātrā secībā meklēt nervus kutinošus "piedzīvojumus" vēl vienmēr pastāv.

Grāmatā "Paātrināšanas izgāšanās jeb bruņrupuču triumfs"²² nodaļā par atātrināšanos Georgs Füllkrafts min trāpīgu formulējumu: "Arvien vairāk cilvēku arvien ātrāk kaut kur nonāk, un paliek tur arvien īsāku laiku." Gēte vienā no savām vēstulēm no ceļojumiem pa Itāliju žēlojas, ka pasta karieses brauc pārāk ātri, lai varētu patiešām uztvert un uzņemt sevī ainavu! Ko mēs nodarām sev un apkārtējai videi, kad drāžamies ar auto cauri kādam apvidum un turklāt lolojam ilūzijas, ka spējam kaut ko būtisku uztvert.

Patiesībā dēļ visu lietu straujās paātrināšanās mēs izjūtam, pārdzīvojam arvien mazāk; īstenība draud mums pazust.

"Satiksmes ātrums, cilvēku tieksme pēc sensācijām, viss, kas kā svīta pavada materiālistisko laikmetu, ir pretinieks patiesīgamam."

Rūdolfs Šteiners²³

Laika izjūtas paātrināšanās ir zināma vecākiem cilvēkiem. Tas nozīmē, ka pēc kalendāra vienādi laika posmi novecojošam cilvēkam šķiet arvien īsāki. Vai tas ir saistīts ar to, ka veci cilvēki stāv tuvāk nāves mūžībai, ka viņi vairāk apzinās savas šīs dzīves galīgumu, ka viņiem ir skaidrāks, ka drīz viņus "svētīs viss laicīgais"? Vai tās ir zemapzinātas bailes no gaidāmā? Pensionēšanās (mierīga atpūta) bieži kļūst par "nemierīgo atpūtu". Cerības, ka pēc pensionēšanās beidzot varēs mierīgi darīt visu, kam īsti neatlika laika, bet ko ļoti gribējās, parasti ātri sabrūk. Īstenībā no veciem cilvēkiem varētu vēlēties ko citu: gudrību, atbrīvotu, mierīgu pārskatu pār visām problēmām, labus padomus jauniešiem no pašu ilgās dzīves pieredzes. Vai ar tagadējiem jauniešiem vēlāk būs labāk?

Iepriekš mēs pieminējām akcelerāciju, izaugšanas paātrināšanos un ķermeniskā brieduma agrāku iestāšanos bērnu un jauniešu attīstībā. Runa ir par vispārēju, no paaudzes uz paaudzi notiekošu procesu: šī parādība sāka izpausties kopš 18. gadsimta, iesākumā nelielā mērā, tad pieaugoši pēc 1. Pasaules kara. Tiek pieņemts, ka varētu pastāvēt kopsakarība starp šīm norisēm un noteiktu slimību arvien agrāko parādīšanos (nocietinošas tendences, kas ir pamatā sirds-asinsvadu saslimšanām, arteriosklerotiskiem procesiem un reimatismam). Tomēr līdzīga paātrināšanās dvēseliski-garīgajā attīstībā un nobriešanā ar fizisko nekorelē.

Vēl viena mūsu laika parādība ir *vienlaicība*. Cilvēks cenšas vienmēr pēc iespējas nodarboties ar daudzām lietām vienlaicīgi. Tā šķiet kā iespēja izvairīties no mūsu dzīves ierobežotības laikā. Piemēri tam: braukt ar auto un vienlaikus runāt pa telefonu, gatavot ēst un vienlaikus skatīties televizoru vai klausīties radio, pastaigāties parkā ar draugu ciešā apskāvienā un vienlaikus mobilajā runāties ar kādu citu.

Arī telpiski mums labprāt gribētos būt vienlaikus te un tur. Virsskaņas lidmašīnas un superātrie vilcieni to gandrīz padara par realitāti.

Pateicoties mūsu tehnikai, kas padara iespējamu visu dzīves norišu nemitīgu paātrināšanos un vienlaicību, izteikti pieņemas slimības, kas iesākumā vēl izpaužas kā funkcionāla nervozitāte, kā neirozes, sirds-asinsvadu saslimšanas, diabēts, vēzis, neirodermīts, alerģijas, īsi sakot – mūsu civilizācijas slimības.

Paātrināšanās un vienlaicīguma cita izpausme

Fiziski mūsu dzīve ir ierobežota telpā un laikā. Vienlaicīgums tādā nozīmē, kā tas iepriekš minēts, var tikai vairot stresu, apjukumu un nervozitāti. Iepriekšējā apskata nozīmē maņu kairinājumu pieauguma dēļ notiek pastiprināta noārdīšanās. Bet tīri garīgajā jomā situācija ir citādāka. Tur vienlaicīgums ir pat ļoti vēlams. Piemērs tam: Mocarts stāsta, ka komponējot viņš vienlaikus izjūt sevī visu simfoniju uzreiz, pēc tam tā ir tikai laika secībā jāpieraksta daļa pēc daļas un tad jāļauj tai atskanēt ārēji. Tas nozīmē, ka mākslinieciskajā radošs vienlaicīgums ir pilnīgi iespējams. Tā var klāties arī gatavojot kādu lekciju vai rakstot grāmatu, ka kopējā aina jau ir radusies garīgā skata priekšā, tad tikai vēl jānopūlas, lai to visu, tēmu pēc tēmas pierakstītu manuskriptā. Vienlaicīgumu, laika saraušanos mēs varam piedzīvot arī sapnī. Mēs sapņojam kādu satraucošu notikumu, kur ļoti daudz kas notiek. Tur šauj, mēs bēgam, notiek daudzas lietas. Tad mēs pamostamies un vēl dzirdam, ka troksnis radies no loga aizciršanās. Tātad šo šķietami garo sapni mēs esam nosapņojuši loga aizciršanās momentā!

Līdz ar to varam konstatēt, ka modernā cilvēka cenšanās fiziski ārēji meklēt vienlaicīgumu gan telpā (būt gandrīz vienlaicīgi dažādās vietās ar ātru ceļošanu), gan arī laikā (darīt vairākas lietas vienlaikus), noved tikai pie nervozitātes un slimībām, turpretī garīgajā tas ir pilnībā laikmetīgi. Dzīvē ir momenti, kad laiks it kā koncentrējas un saraujas. Relatīvi īsā laika posmā var ārkārtīgi daudz kas notikt. Īsā sarunā var atklāties bezgalīgi daudz. Kad cilvēki, piemēram, satiekas pēc kopēji piedzīvotas interesantas, garazinātniskas lekcijas un iekšēji aizgrābti un ierosināti to pārrunā, īsā laikā var ataust daudzas svarīgas lietas, kas citādi būtu prasījis ilgu laiku.

*“Un kas parasti notiek ilgā laika gaitā,
Te atklājas mums dažās stundās.”*

Rūdolf Šteiners²⁴

Tad tas ir pozitīvs attīstības paātrinājums. Kaut ko līdzīgu varam novērot arī krīzes situācijās. Piemēram, slimības vai smaga pārdzīvojuma rezultātā cilvēkam var rasties sabiezīnāti, intensīvi, sensibli pārdzīvojumi, un tad viņš, koncentrējoties uz būtisko, īsā laikā var tā attīstīties, ka kļūst skaidri uztverama viņa individualitātes strauja nobriešana, konsolidēšanās.

Tātad īsākā laikā ir nobriedis kaut kas, kam citādi būtu bijis nepieciešams ilgāks laiks. Bet arī te mums ir darīšana ar garīgu attīstību, garīgu nobriešanu, nevis ar kaut ko ārēji fizisku. Kā vienlaicīgums praktiskajā ikdienas dzīvē padara cilvēku nervozu, nespējīgu koncentrēties un slimu, tā arvien pieaugošais ārējais paātrinājums mums laupa iespēju izjust patiesus iekšējus pārdzīvojumus. Citādi tas ir garīgajā jomā, kur mēs īstenībā pārvietojamies viņpus laika un telpas un kur iekšējo pārdzīvojumu sablīvēšanās laikā noved pie īsta un auglīga vienlaicīguma, respektīvi, paātrinājuma.

<i>Ar cilvēka maņām runā</i>	<i>Es sprechen zu dem Menschensinne</i>
<i>Lietas, kam robežas nosaka telpa;</i>	<i>Die Dinge in den Raumesgrenzen;</i>
<i>Tās pārmainās laika gaitā.</i>	<i>Sie wandeln sich im Zeitenlauf.</i>
<i>Cilvēka dvēsele dzīvo</i>	<i>Es lebt die Menschenseele</i>
<i>Telpas plašumu nesaistīta</i>	<i>Durch Raumesweiten unbegrenzt</i>
<i>Un laika gaitas neskarta.</i>	<i>Und unversehrt durch Zeitenlauf.</i>
<i>Tā atrod gara pasaulē</i>	<i>Sie findet in dem Geistgebiete</i>
<i>Savas būtības dziļāko pamatu.</i>	<i>Des eigenen Wesens tiefsten Grund.</i>

Rudolf Steiner

Mēs apskatījām, kā notikumi mūsu laikmetā pieaugoši paātrinās, kā mūsu pasaule mainās arvien īsākos laika nogriežņos. Ne jau astroloģiskais vai pulksteņa laiks iet ātrāk, bet gan notikumi seko viens otram arvien īsākos laika posmos un paātrinās. Tie nāk kā sarullēti, saspiesti, sablīvēti. Varbūt arī garīgajā pasaulē noteiktos laikos ātrums mainās? Vai minētie fakti varētu norādīt uz priekšnojautu par svarīgiem notikumiem cilvēcei?²⁵

Kādēļ mums ir arvien mazāk laika?

*Vairāk laika paliek visiem,
Kuri prot to labi izmantot.*

Leonardo da Vinci

Ik uz soļa mēs dzirdam: “Man nav laika!” Laikam nav neviena cita teikuma, ko tik bieži un vienādi skanoši izrunātu visdažādākie cilvēki. Tas, ka nav laika, ir mūsu laika lielākais ļaunums. Mēs visu laiku jūtamies kaut kādu pienākumu, darīšanu, termiņu gūstā un stenam zem laika spiediena. Turklāt vidējais dzīves ilgums ir palielinājies un darba laiks ir saīsinājies. Caurmēra mūža ilgums ir izteikti paildzinājies un darba laiks salīdzinājumā ar agrākajiem laikiem ir izteikti saīsinājies. Ar modernās tehnikas palīdzību mēs visur ietaupām laiku.

Agrāk visi ikdienas darbi prasīja daudz laika, piemēram, kurināšana ar malku vai oglēm, veļas mazgāšana ar rokām, varbūt pat pie akas vai strautā, zāles vai labības pļaušana ar izkapti, tad savākšana un kraušana ratos ar rokām, utt. Viss notiek arvien ātrāk – mašīnas, automobiļi, informācijas pārsūtīšana – viss notiek arvien vienkāršāk; un tomēr cilvēku nemiers, nervoza rosīšanās, stress un nervozitāte, un pārpūle kļūst arvien lielāka. Mums paliek arvien mazāk laika sev, partnerim, līdzcivēkiem, bērniem, mierīgai vērošanai. Tas taču ir paradoksāli! Vai tas nav pārsteidzošs, ievēriības cienīgs fenomens?

Arvien biežāk var novērot, ka laika paātrināšanās sajūta ir sastopama ne tikai veciem cilvēkiem, bet arvien vairāk arī jaunākiem, pat bērniem. Cik bieži var dzirdēt arī bērnus sakām: “Man nav laika!” Tā nav tikai pieaugušo izteikumu atdarināšana, bet gan patiesa bērnu sajūta. Pieaugušajiem diemžēl izskatās tā, ka, ja gribi izskatīties nozīmīgs, tad nevari atļauties, ka tev būtu papildam laika. Tikai lietišķa steiga piešķir nozīmīguma un profesionalitātes auru. Kalendārs, kas aizrakstīts pilns ar termiņiem, ir statusa simbols. *Franz Kamphaus*²⁶ min trāpīgu salīdzinājumu, sakot, ka mēs dzīvojam tā, kā braucam ar auto: stings skatiens tieši uz priekšu, pa brīdim pavirši pamests skatiens atpakaļskata spogulī, to, kas ir ap mums, gandrīz vairs nemaz neuztveram, tā mēs traucamies cauri dzīvei.

Kas tas ir, kas laupa mums laiku?

Tie ir gan pagātnes spaidi, gan spaidi no ārienes, kas rada mums grūtības brīvi noteikt savu laiku. Mēs sakām: “Tas ir jāizdara”, “Tas ir jāpaveic ātri” vai “Ko nodomās vai teiks citi?” Cik gan bieži kaut ko dara tāpēc, ka tā dara, kaut gan es pats to nemaz negribu, bet vienkārši “tā visi dara”. Tukšu tradīciju un ieraduma dēļ tiek saglabātas daudzas lietas, kas nav ne jēgpilnas, ne patiesībai atbilstošas!

Mēs bieži pakļaujamies pašu vai sociālās vides uzliktiem spaidiem. Saimnieciskajā dzīvē, profesionālajā darbībā, bet arī privātajā dzīvē bieži ir tā, ka pagātnes normas diktē

nākotni. Izaugsmei ir jāklūst arvien straujāka. Sportā vienmēr ir jāpanāk par kādu sekundes daļu ātrāk, par pāris milimetriem augstāk, tālāk, utt. Lektoram ir jānolasa arvien vairāk lekciju arvien ātrākā secībā, pēc iespējas globālā mērogā. Mēģinājums samazināt slodzi var tikt uztverts kā pazīme netikšanai galā. Bet vai es iekšēji vari tikt līdz šim ilgstošajam kāpinājumam? Vai iekšējais saturs arī aug tik ātri?

Pretējā, bet bieži vienlaikus uznirstošā problēma, ir tāda, ka domās mēs vienmēr esam jau pie nākamā, domās mēs vienmēr nākotni ieraujam tagadnē. Cik bieži gadās, ka mēs pilnībā nekonzentrējamies uz darāmo, jo domājam: man vēl jāuzspēj izdarīt to, un to! *Kamphausa* grāmatā varam atrast tādu stāstu: Mūkam tiek jautāts, kā viņš spēj tomēr būt tik savākts, neskatoties uz tik daudziem pienākumiem? Viņa atbilde: "*Kad es stāvu, tad es stāvu; kad es eju, tad es eju; kad es sēžu, tad es sēžu; kad es runāju, tad es runāju...*" Mēs taču arī tā darām, viņu pārtrauca jautātājs. "*Nē,*" teica mūks, "*kad jūs sēžat, tad jūs jau stāviet; kad jūs stāviet, tad jūs jau skrieniet; kad jūs skrieniet, tad jūs jau esiet pie mērķa...*"

Ir tik grūti dzīvot pilnībā tagadnē, ar visu sirdi un pilnu koncentrēšanos būt tajā, kas tieši šobrīd tiek darīts.

Darba veikšana ar lielu intensitāti, nosvērtību un apdomību jau padara iespējamu labu rezultātu. Un tiek arī ietaupīts laiks, kaut arī šķistu, ka veicas lēnāk, piemēram, klājojot galdu, jo tad ēdot patiešām ir uzklāts viss nepieciešamais un nav visu laiku jālec augšā tādēļ, ka kaut kā pietrūkst. Ja domās vienmēr jau steidzas pie nākamā, tad biežāk gadās, ka kaut kas tiek izlaists, piemirsts, kaut kas noiet greizi, un tad viss kļūst vēl drudžaināk un ilgst jūtami ilgāk.

*Visvairāk laika zaudē,
ceņšoties ietaupīt laiku.*

John Steinbeck²⁷

Vai taisnība, ka mums nav laika? Vai tā patiešām ir, ka laika trūkuma dēļ mēs daudz ko nevaram uzspēt izdarīt? Iesākumā teicām, ka mūsdienu cilvēkam ir vairāk brīva laika, nekā tas bija agrāk, ka darba laiks ir kļuvis daudz īsāks. Kopumā ņemot, katram ir pietiekami ilgs atvaļinājums; dzīves ilgums ir kļuvis garāks. Mums ir arī tik daudz tehniskas palīdzības, lai atvieglotu dzīvi, pareizi to lietojot, tas viennozīmīgi nozīmē laika ietaupījumu. Tātad, kā tas var būt, ka mums tomēr paliek arvien mazāk laika?

Lasītāj, pajautā reiz, kas tad ir noticis, ja tagad patiešām izlasa šīs rindas, tiešām izlasa un ne tikai apņemas to darīt, un tad tomēr neko neuzsāk darīt? Atbilde ir pavisam vienkārša: katrs dara to, ko grib! Cilvēks ir saņēmis, lai no nodoma pārietu pie darbiem. Viņš ir attīstījis patiesu interesi. Interese ir latīņu vārds no inter = starp un esse = būt. Tas nozīmē, ka lasītājs ir saņēmis un izlasījis to, ko tiešām vēlējas izlasīt, un tagad viņš to dara, viņš to tiešām grib; viņš ir pamanījis, ka šī tēma viņu aizrauj. Tieši tāpat ir, piemēram, ar koncerta apmeklējumu. Ja mēs to patiešām gribam, tad pierakstām termiņu savā kalendārā, nopērkam biļetes, kaut ko darām, lai "man gribētos" varētu tiešām pārvērst rīcībā.

Vai "Man nav laika!" parasti tomēr nenozīmē "Es negribu!?" Mēs esam pārāk slinki, lai noteiktu prioritātes, lai izvēlētos, kas ir svarīgi un kas ir nesvarīgi. Mēs esam pārāk inerti vai pārāk glēvi, lai pieņemtu lēmumus kaut ko sākt darīt, bet kaut ko neuzsākt.

Cik bieži mēs "īstenībā" kaut ko gribam, bet tomēr to nedarām. Kas tur notiek? Mēs īstenībā gribam doties uz skaistu koncertu vai izlasīt kādu labu grāmatu un tad tomēr nesaņemamies, bet gan ieslīgstam atzveltnes krēslā ar kaut kādu laikrakstu, vai skatāmies kaut kādu televīzijas raidījumu, vai kaut ko tīrām dzīvoklī. Šim blakus lietām mums pēkšņi ir laiks un spēks, bet ne tam, ko mēs "īstenībā" gribējām. Un tā paiet laiks, paiet dzīve un

pastāv draudi to, kas mums patiešām ir svarīgs, tā arī neizdarīt. "Rīt, rīt, tikai ne šodien," tā saka visi slinķi.

Bieži domā: "Kad būs brīvdienas, tad..." vai vecāki cilvēki: "Kad aiziešu pensijā, tad...". Ir skaidrs: ko jau laikus neesi vingrinājies darīt, tas nenotiks nekad! Autore kādu laiku strādāja klīnikā, kurai bija pievienots veco ļaužu pansionāts. Tur varēja novērot, ka daudzi vecie cilvēki bija vēl nevalīgāki nekā jaunie un viņiem "nekad nebija laika niekiem". Bet bija arī citi vecie cilvēki; kādā sarunā tika izstāstīta pieredze, ka tikai tas, kurš jau visu dzīvi ir cīnījies ar šo problēmu un jau iepriekš ir apsvēris un apdomājis, kā aktīvi pavadīt tagadni, necerot vienmēr uz vēlākiem laikiem, tikai tam vecumā ir cerības tikt ar šo postu galā.

<i>Ir ļaudis,</i>	<i>Es gibt Leute,</i>
<i>kuri nedzīvo savu tagadējo dzīvi,</i>	<i>die leben nicht ihr gegenwärtiges Leben,</i>
<i>bet ar lielu degsmi nododas pētīšanai,</i>	<i>sondern sind mit großem Eifer beschäftigt,</i>
<i>vai viņiem būs dota vēl otra dzīve,</i>	<i>als ob sie noch ein zweites Leben zu leben hätten,</i>
<i>bet ne tagadējā,</i>	<i>nicht aber das gegenwärtige;</i>
<i>un tā paiet laiks,</i>	<i>und unterdessen vergeht die Zeit,</i>
<i>kas viņiem vēl atlicis.</i>	<i>die ihnen noch bleibt.</i>

Antifons²⁸

Antiphon

Ja man ir kaut kas jāizdara citam, tad man nav laika, jo es domāju, ka man tas būtu jādara, bet iekšēji es negribu to darīt, vai arī esmu iekšēji divkosīgs. Tā ir iekšēja pretruna, jo it kā vajadzētu to otram par prieku izdarīt. Bet, ja es to daru no visas sirds, ja esmu pārliecināts, ka tas ir pareizi, ka tas ir svarīgi, tad man arī ir tam laiks! Tad es varu teikt jā, tad tas ir mans lēmums. Tad tas ir apmierinoši gan man, gan otram, tad tas ir piepildīts laiks.

Nobeigumā mums tomēr jāņem vērā, ka, ja mēs ievērojam lietas, kas te tika pārrunātas, mums var rasties vairāk laika, bet tomēr noteiktu laiku prasa arī ārējie apstākļi. Cik ilgs laiks mums ir nepieciešams kāda darba paveikšanai, tas ir jāieplāno reāli jēgpilni. Ārēji, fiziski, tas vienkārši prasa zināmu laiku, lai izrunātu kādu teikumu, lai nospēlētu kādu skaņdarbu, lai pagatavotu pusdienas. Tātad, lai cik veikli un koncentrēti, un cik vien ātri iespējams strādātu, viss prasa savu laiku.

Ja, piemēram, man ir divu nedēļu atvaļinājums, un pirmā nedēļa jau ir pagājusi, es varu žēloties, ka brīvdienas jau pa pusei ir pagājušas un daudz laika vairs nav atlicis. Bet es varu arī priecāties, ka ir pagājusi tikai viena nedēļa un man priekšā ir vēl puse atvaļinājuma, kad vēl daudz ko var pasākt. Tā veids, kā es skatos uz kādu lietu, var paralizēt vai palīdzēt. Vingrināšanās pozitīvitātē tikko minētajā nozīmē nav nekāda "rozā suģestija", bet gan patiesa, reāla palīdzība, lai atlikušo laiku varētu pavadīt priecīgi un darbīgi.

Laikabiedrs kam?

Ko tas nozīmē – būt laikabiedram? Būt biedram citiem cilvēkiem, kuri dzīvo tajā pašā laikā tajā pašā laikmetā, tajā pašā kultūras laikmetā? Tomēr tas nenozīmē, ka mums pilnīgi visās lietās ir jāļaujas laika straumei. Dažreiz var būt saprātīgi peldēt pret straumi. No otras puses, mēs sēžam, tēlaini izsakoties, visi vienā laivā; visa cilvēce sēž vienā laivā. Mēs ne tikai apzināmies citas pasaules tautas, bet arī viņu krīzēm var būt globālas sekas politisko, saimniecisko un kulturālo saišu dēļ. Černobiļai bija nozīme ne tikai Krievijai, bet gan visai pasaulei. 2001. gada 11. septembra notikumi Ņujorkā izsauca pārmaiņas dzīvē

visdažādākajos aspektos. Telpiski mūsdienās kā pozitīvais, tā negatīvais iedarbojas uz visu zemeslodi, un laika nozīmē mēs visur izjūtam paātrinājumu norisēs.

Vai tad mums nav arī garīgi laikabiedri, kā Mefistofelis Gētes "Faustā", kuri grib mūs ievirzīt zināmā straumē, bet arī tādi, kuri mums atstāj brīvību, un palīdzoši ir līdzās, kad vien nepieciešams, lai tiešām notiku laikam atbilstošais?

Neļauties bailēm un šausmām no dažām lietām, kas mūsdienās ir ap mums, bet gan attīstīt drosmi tiešām izprast laika zīmes, izzināt labās, cilvēci patiesā nozīmē uz priekšu nesošās varas un brīvi darīt labo, tas mūsdienās ir nepieciešamāk nekā jebkad.

*Nākotnes klēpī dus
Manai dvēselei
Labās un sliktās lozes.
Labo, kas ikdienā piemeklē mani,
Gribu es pamanīt;
Tajā parādās man,
Ko dievi no manis veido.
Slikto, kas reizēm piemeklē mani,
Gribu es panest;
Tajā parādās man,
Ko es pats ar sevi varu darīt.
Es pateicos savam labajam liktenim,
Kā es tagad dzīvoju.
Es pateicos savam spēkam sliktajā liktenī,

Par spēku, kas var mani vest uz augšu,

Kurš tic, ka tikai labais liktenis labu dara,

Bet sliktais tikai nomāc,
Tas neredz gadu, bet tikai dienu.*

Rudolf Steiner

*Es ruhen in der Zukunft Schoß
Für meine Seele
Die guten und schlimmen Lose.
Was mir Gutes täglich erfließt,
Will ich bemerken;
An ihm zeigt sich mir,
Was Götter aus mir gemacht.
Was mir Schlimmes zuweilen erfließt,
Will ich ertragen;
An ihm zeigt sich mir,
Was ich selbst aus mir machen kann.
Ich danke meinem guten Geschick,
Wie ich jetzt lebe.
Ich danke meiner Stärke im schlimmen
Geschick,
Der Kraft, die ins Leben mich aufwärts
führen kann.
Wer glaubt, daß gutes Geschick allein
fördert,
Schlimmes allein niederbeugt,
Der sieht nicht das Jahr, sondern allein
den Tag.*

III. Ko mēs varam darīt pret laika trūkumu?

*Pacietība, tu varenais vārds!
Kurš tevi piedzīvo, kurš tevi apjēdz,
Tas turpmāk piedzīvo, turpmāk apjēdz,
Kā dievi rada, kā dievišķais nobriest.*

Kristiāns Morgenšterns

Pacietība

Mūsu laikos, kad visam jānotiek ātri, nav viegli būt pacietīgam. Spēt gaidīt ir grūti. Stāvot kādā rindā, drīz vien dzirdams izteikts kāds nedraudzīgs vārds; sākoties satiksmes sastrēgumam, kāds noteikti vēl mēģinās tikt garām. Turklāt ir taču skaidrs, cik bezmērķīga ir nepacietība! Slimība, jo tā taču neatbilst produktīva, mundra un spējīga

cilvēka tēlam, kā traucējošs faktors ir jānovērš cik ātri vien iespējams. Visiem simptomiem jābūt uz visātrāko aizvākti. – Kā jau dzirdējām, akūtās slimības tomēr norisinās noteiktā ritmā, kuru tikai izjauc pretsāpju un temperatūru pazeminošie medikamenti. Biogrāfiski nepieciešama pauze, kas grib iestāties caur slimību, netiek akceptēta. Tas nav viegli būt tik pacietīgam, lai iekšēji atbrīvoti ļautu slimībai norisināties savā gaitā. Bet, ja tas izdodas, tad var novērot, ka ir notikusi pozitīva attīstība, stiprināšanās. Tā kā modernā medicīna mums daudzos gadījumos dod iespēju īslaicīgi atstumt malā slimības simptomus, šķiet bezjēdzīgi pacietīgi gaidīt, kamēr slimība tiks pārvarēta dabiskā veidā, ierosinoties pašdziedināšanās spēkiem.

*Es mācos to ik dienas,
mācos, ciešot sāpes,
kurām esmu pateicīgs:
PACIETĪBA ir viss.*

*Ich lerne es täglich,
lerne es unter Schmerzen,
denen ich dankbar bin:
GEDULD ist alles.*

R.M. Rilke

Ir lietas, kas neizdodas, ja nepietiek pacietības gaidīt, līdz pienāk īstais laiks. “Labai lietai vajag laiku” (latviski “Labs nāk ar gaidīšanu”). Tā torte, kas pārāk ātri izņemta no cepeškrāsns, var saplakt, ko tad vairs nevar izlabot.

“Laiks dziedē brūces,” saka sakāmvārds. Ir darišanas, kad saprātīgāk ir mierīgi nogaidīt, nevis pārsteidzīgi rīkoties.

Karls Jūlius Vēbers (*Karl Julius Weber*) saka: „Tikai tāda pacietība, kas gudri turas pretī apstākļu spiedienam un nogaida savu laiku, kad drosme un spēks neved pie mērķa, ir tikums, kas atalgo pats sevi.”

*Ļauj paiet laikam,
Ja sadurēs ar kaut ko nedzirdētu,
Ja esi sašutis līdz sirds dziļumiem,
nesacelies dusmās, nesāc strīdu
neaiztiec, ļauj paiet laikam.
Pirmajā dienā tu glēvi bārsies,
otrajā klusēšana jau noderēs,
trešajā būsi to pārvarējis;
viss ir svarīgs tik dažas stundas,
Īgnums vārdzina un indē dzīvi,
Laiks ir balzams un samierina.*

Teodors Fontēns

*Überlasse es der Zeit
Erscheint dir etwas unerhört,
bist du tiefsten Herzens empört,
bäume nicht auf, versuch´s nicht mit Streit,
berühr es nicht, überlaß es der Zeit.
Am ersten Tag wirst du feige dich schelten,
am zweiten läßt du dein Schweigen schon gelten,
am dritten hast du´s überwunden;
alles ist wichtig nur auf Stunden,
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.*

Theodor Fontane

*Nebaidies
iet lēnām,
Baidies tikai
palikt stāvam.
Ķīniešu gudrība*

Palēnināšanās un iedziļināšanās

Kā var uzzināt no Stena Nadoļnija romāna "Lēnīguma atklāšana" (*Sten Nadolny „Die Entdeckung der Langsamkeit“*²⁹), zināmam lēnīgumam var būt lielas priekšrocības. Mūsdienās, cienot tikai ātrumu, arvien kāpinātu paātrinājumu, esam pakļauti draudiem kļūt arvien seklākiem. No tā cieš apkārtējās pasaules patiesa uztvere. Iedziļināšanās, iekšēja lietu apjēgšana draud izzust. Kaut ko ātri izdarīt, izlasīt kaut ko īsu, vienlaikus klausoties radio, nedēļas nogalē ātri kaut kur aiztraukties ar auto un šo vai to apskatīt, viss steigā, jo programma ir tik plaša. Vēl ātri ieskriet pie draugiem, iepirkties, uzspēt uz kādu izrādi... Kāda tā ir pārslodze cilvēkam! Neko nav iespējams īsti uztvert, nekur nevar uzspēt iedziļināties, izjust, nav patiesas saskarsmes, nekas netiek īsti pārstrādāts. "*Mazāk ir vairāk,*" te būtu spēkā.

Turpretī vienas vienīgas gleznas mierīgi vērojoša apskate muzejā, intereses un mīlestības pilna kāda dzīvnieka novērošana, mierīga kāda zieda vērošana un apbrīnošana, apcerīga, uzticības pilna saruna ar draugu var tiešām būt barība dvēselei, var mūs reāli pietuvināt pasaulei. Bet tādas iedziļināšanās priekšnosacījums ir iekšējs miers, tikai tā šādas lietas var atklāties. Steigā un nemierā mēs vienmēr jau esam domās pie nākamā, tādēļ tagadni nespējam īsti apjēgt, aptvert, un tā pasaules lietu noslēpumi paliek mums slēpti.

Pavērojiet cilvēkus pilsētā: kā viņi steidzas pa ielām, it kā viņus kādus trenktu vai dzītos pakaļ! Vai arī reizēm nenovērojam paši sevi, ka arī bieži ejam pārāk ātri, tas ir, ātrāk, nekā mums atbilstu? Līdzīgi tas ir arī ar mūsu runāšanu, ar mūsu domāšanu...

Mūsu uz ražīguma pieaugumu orientētajā pasaulē ātrums, ar kādu kaut kas tiek paveikts, bieži tiek sajaukts ar kvalitāti. Darba pasaulē laiks mūsdienās tiek lietots kā aprēķinu lielums. Cilvēka rīcība un tās vērtība tiek mērīta ar aprēķināto laiku. Jauda ir darbs laika vienībā. Zināms ātrums noteiktās jomās, protams, ir lietderīgs un nepieciešams; bet dažreiz arī izmērāmais ātrums tiek sajaukts ar kvalitāti. Tā "kvalitātes nodrošināšana" un "kvalitātes menedžments" bieži noved pie ekonomiskas optimizācijas tikai "laiks ir nauda" augstas efektivitātes nozīmē. Kad medmāsa aprūpē pacientu, protams, ir nozīme tam, ka viņa pārvalda nepieciešamos paņēmienus (piemēram, pārsēju nomaiņu) un spēj tos prasmīgi un veikli izpildīt, bet tikpat svarīgi ir, lai viņa pievērstos slimniekam kā līdzjūtīgs cilvēks, izstarojot mieru, ar iekšēju gatavību palīdzēt un dziedināt. Te rodas kas tāds, ko nevar izmērīt laika vienībās un ko nevar sasniegt ar racionalizāciju!

Apzināties tagadni

Noteikti, ka ir svarīgi zināt, redzēt sasniedzamo mērķi, bet ļoti svarīgi tomēr ir arī apzināti uztvert to, ko piedāvā tagadne, tagadējais mirklis, kas ir ap mums. Skaistu piemēru tam mēs varam atrast pasakās. Daudzās pasakās tiek attēlots, kā jauneklīm, princim ir tāls un cēls mērķis: atrast un atbrīvot princesi. Abi vecākie brāļi steigšus un neattapīgi dodas uz mērķi, un viņiem liekas, ka viss, ko viņi ceļā sastop, viņiem traucē. Viņiem nav laika palīdzēt večiņai, kura iekritusi bedrē, vai – kādā citā pasakā – atbildēt uz ceļmalā stāvoša pundura jautājumiem. Turpretī trešais, jaunākais brālis ir modrs un attapīgs, viņš palīdz večiņai, draudzīgi atbild pundurim un tieši šīs aktīvās pozitīvi-atvērtās savas apkārtnes uztveres dēļ turpmāk saņem palīdzību, kas izrādās nepieciešama, lai sasniegtu mērķi.

Pieņemt lēmumus

“Viss ir paveicams.” Katrā mirklī ir milzums iespēju, ko mēs varam darīt. Mēs vienmēr un nemitīgi esam izvēles priekšā! Bet pieņemt lēmumu nozīmē izvēlēties pamatoti un apzināti. Tas tāpat nozīmē, ka šāda apzināta izvēle mums iepriekš ir skaidri jāpārdomā, kādēļ mēs izšķiramies par vienu, bet ne citu rīcību, kāda tam ir nozīme mums pašiem un arī citiem. Tas ir spēkā ne tikai lielajiem, bet arī visiem mazajiem ikdienas lēmumiem.

Tādu iepriekš aprakstītajā nozīmē apzinātu lēmumu mazs bērns vēl nevar pieņemt. Tādēļ jābūt skaidram, ka mēs pārāk daudz prasām no bērna, ja nemitīgi viņu konfrontējam ar visdažādākajām izvēles iespējām – ko viņš gribētu ēst, kur viņš gribētu sēdēt, utt. Tas ir pieaugušā uzdevums, pieņemt šādus lēmumus par bērnu. Ja spēļmantiņu izvēle ir tik liela un daudzveidīga, ka bērns nezina, ar ko sākt un kur beigt, tad viņš jūtas kā saplosīts. Te var palīdzēt, ja strukturēšanai ņem palīgā gada ritumu un, piemēram, spēlēšanās veikalos un leļļu namiņš bērnam tiek dots tikai Ziemassvētku laikā, un tad tas pazūd līdz nākamajam gadam. Pavasarī tad ir lecamās spēles un rudenī pūķu laišana gaisā.

Arī pieaugušiem ir pazīstamas situācijas, ka, kad nu reiz ir radies brīvs laiks, tad nav viegli izšķirties, ko tieši gribētos šajā laikā darīt, ja pastāv daudzas iespējas. Daudzi cilvēki tad labprāt ļauj šo lēmumu viņu vietā pieņemt pasākumu rīkotājiem, kuri piedāvā kādu brīvā laika programmu. Vai arī, ja jāizvēlas pašam, tad sāk vienu lietu, bet ir taču vēl tāda un tāda iespēja... un tad sākas lēkāšana no vienas lietas pie otras un nekas īsti netiek izdarīts. Brīvais laiks tad drīz ir beidzies, un neko no nodomātā nav izdevies apmierinoši piepildīt. Īpaši skaidri šī problēma parādās, ja ir darīšana ar medijiem. Gan radio, gan televīzijā un arī internetā izvēlēties tiešām mērķtiecīgi un nelēkāt šurpu-turpu, tas prasa apzinātu izkopšanu un gribas savaldīšanu.

Rīkoties īstajā momentā

Īstajā momentā izdarīt īsto lietu ir liela māksla. Pārsteigšanās ir tikpat slikta kā novēlošanās. “**Precizitāte** ir ķēniņu tikums,” saka sakāmvārds. Ķēniņš ir tas, kurš prot pareizi lietot savu laiku, kurš ir kungs pats sev.

Precizitāte. Pulkstenis kā visi tehniskie palīglīdzekļi ir ļoti palīdzošs un pozitīvs. Bet tas nedrīkst mūs pārvaldīt, bet gan mums ar pulksteņa palīdzību ir jāmacās pārvaldīt sevi. Ja mums noteiktā laikā ir kaut kur jābūt, tad mēs nedrīkstam jau daudz agrāk kļūt nervozi un nemierīgi, vairs nedarot neko citu; Bet mēs arī nedrīkstam līdz pēdējam mirklim ar kaut ko čubināties un tad ierasties par vēlu, mums ir jādodas ceļā īstajā laikā.

Sakāmvārds “Nekad nav par vēlu” no vienas puses ir pareizs, ciktāl vienmēr pastāv iespēja laboties, mainīties, bet no otras puses ir daudzas situācijas, kad, ja nokavēts īstais brīdis, tad ir jau par vēlu. Ja neesmu laikus pirms ziemas iestāšanās apsedzis rozes, tad var būt neatgriezeniski par vēlu; tās ir nosalušas. Tieši tāpat ir arī darīšanas, kuras uzsākot par agru, viss var aiziet šķībi. Piemēram, agrā pavasarī izsējot sēklas pārāk agri, tās var nosalt.

Īstajā laikā sēt un paveikt noteiktas lietas dārzā vai lauksaimniecībā, tam var būt liela nozīme. Piemēram, ja burkāni iesēti sakņu dienā, tie izaug lielāki, resnāki, labāk garšo, un to uzglabāšanas iespējas ir optimālas³⁰. (Augiem zvaigžņu konstelācijas ietekme ir pierādāma. Augs ir pilnībā atvērts apkārtnē, un to tieši ietekmē kosmoss un Zeme.) Cilvēkam ir jābūt tiešām vērīgam un elastīgam, lai visdažādākajās situācijās atrastu īsto laika momentu, lai varētu rīkoties pareizi.

Īstajā laikā nozīmē: *pareizajā laikā pareizajā vietā*. Kas notiek pareizajā laikā pareizajā vietā, ir veselīgi; kas notiek nepareizā laikā pārāk agri vai pārāk vēlu nepareizā vietā, ir slimi, ļauni.

Ja kāds noteikts process, piemēram, vielmaiņas jomā cilvēkam ir normāls un veselīgs, bet pēkšņi izplatās nervu-maņu sistēmā, tas nozīmē slimību. Sekojošo piemēru mēs jau minējām: mazs bērns ir cieši jāvada un jāpasargā, bet ja tāpat rikojas ar pusaudzi, tad tā jau ir vecumam nepiemērota aizbildniecība.

Tāpat ir arī sabiedrības formas, kas senākos laikos bija pareizas, un mūsdienās vairs nav piemērotas modernā cilvēka situācijai. Kā piemēru var minēt pilngadīgu pacientu. Tas ir pamatoti, ka mūsdienās cilvēks grib būt pilnībā informēts par savu veselības stāvokli.

Nekas nav tik spēcīgs, kā ideja, kurai ir pienācis laiks.

Viktors Igo

Zināmos laikos noteiktas idejas it kā karājas gaisā. Vieni un tie paši atklājumi vienlaikus tiek izdarīti dažādās pasaules vietās; zināmi jautājumi un izziņas iespējas pēkšņi parādās visur.

Mūsu laikos var skaidri novērot, ka cilvēci vairāk vai mazāk globāli pārņem cita apziņa. Tas padara iespējamu lielāku daudzveidību, nozīmē vairāk iespēju, izredzes, bet vienlaikus arī vairāk draudu. No vienas puses problēmas iegūst pavisam jaunas dimensijas (atomspēkstacijas, bioloģiskie ieroči utt.), no otras puses mēs daudz kur novērojam, ka aug apziņa, piemēram, par apkārtējo vidi (*Greenpeace*). Varam uzdot jautājumu: vai ir jau pienācis laiks, vai cilvēce ir morāli tik nobriedusi, lai varētu apieties ar tādiem spēkiem kā kodolspēki? Un otrādi: ja lielākā daļa cilvēces drīzumā neattīstīs apziņu par apkārtējo vidi un tai nesekos arī rīcība, tajā skaitā cilvēki nekļūs pieticīgāki patēriņā, tad var būt arī par vēlu!

Gētes pasakā par Zaļo čūsku un skaisto Liliju visbīstamākajā situācijā izskan vārdi: *“Ir pienācis laiks... mēs esam kopā laimīgā stundā; katrs veic savu amatu, katrs ievēro savu pienākumu, un vispārēja laime sevī izšķīdinās atsevišķās sāpes, kā vispārēja nelaime saēd atsevišķos priekus.”*³¹

*Atstāt laiku būtiskajam
Gadījumam un būtībai
Cilvēk, kļūsti būtisks,
jo kad pasaule paiet,
Nav vairs gadījuma,
Būtība, tā paliek.*

Angelus Silesius³²

*Zeit haben für Wesentliches
Zufall und Wesen
Mensch werde wesentlich,
denn wenn die Welt vergeht,
so fällt der Zufall weg,
das Wesen, das besteht.*

Angelus Silesius

Vecgada vakars un dzimšanas diena ir laika brīži, kad labprāt kaut ko apņemas: vairāk laika veltīt savam partnerim, bērniem, sev pašam, lasīšanai utt. Tomēr ikdienu liek drīz atkal aizmirst labos nodomus, un viss rit tālāk savu ierasto gaitu. Nav laika tam, kas īstenībā ir svarīgi. “Ceļš uz elli ir bruģēts ar labiem nodomiem,” saka sakāmvārds, tēlaini simbolizējot šo norisi. Bet kas ir tas, kas novirza mūs no tā, ko mēs īstenībā gribētu darīt? Parasti tie esam tikai mēs paši! Ja nu mums tomēr izdodas darīt to, ko mēs uzskatām par tiešām svarīgu un ko paši esam apņēmušies paveikt, tad paši drīz pamanām, cik esam apmierināti un jūtamies spēcīgāki. Nekas nenovājina vairāk, kā vienmēr atkal neīstenot savu apņemšanos.

Bet kas tad ir tas būtiskais? Tas ir kaut kas svarīgs, tātad kaut kas tāds, kam ir paties, dzīvīgs, garīgs saturs. Tas noteikti ir katram kaut kas cits; tas katram ir kas tāds, kas atbilst viņa individuālajām dzīves interesēm, īpašajiem dzīves uzdevumiem, dzīves mērķiem. Mātei būtiskākais ir, vismaz kādu ierobežotu laiku, būt klāt saviem bērniem. Tas ir skaists un ārkārtīgi svarīgs uzdevums novērot, kā mazais zemes pilsonis pieaug un apgūst šo pasauli. Veltīt tam laiku un īstajā mirklī palīdzēt ar pareizām ierosmēm – tam ir vislielākā nozīme. Ārstam var būt būtiski, līdzās viņa ārstnieciskajai darbībai, atrast laiku pārdomāt par cilvēku, viņa ķermenisko un dvēseliski-garīgo būtību un iet ārā dabā, lai studētu ārstnieciskos augus.

Pie visbūtiskākā visiem cilvēkiem pieder interese par līdzcilvēkiem un līdz ar to arī viņiem veltīts laiks. Gētes pasakā izteiktajā nozīmē:

“Kas brīnišķīgāks ir par zeltu? Gaisma. Kas atspirdzinošāks ir par gaismu? Saruna.”	„Was ist herrlicher als Gold? Das Licht. Was ist erquicklicher als Licht? Das Gespräch.“
--	---

Mēs kaut ko pārdzīvojam, kaut kas notiek mūsu biogrāfijā, piemēram, mēs saslimstam. Var šo tagadējo notikumu izstumt no apziņas, vai mēģināt ātri un pēc iespējas nesāpīgi vai bez citiem ierobežojumiem tikt no tā vaļā. Vai arī var šo notikumu izdzīvot, izciest cik iespējams apzināti un tad no tā kaut ko izsecināt, kas padara mūs par vienu pieredzi bagātākus. Pieņemot tagadni (piemēram, saslimšanu) un ieklausoties, ko notikušais mums grib pateikt, varam gūt pieredzi, kas nākotnē ļauj mums būt drošākiem un stabilāk stāvēt šai pasaulē.

Tas nekādā gadījumā neattiecas tikai uz smagiem notikumiem, kā nopietna slimība, bet arī uz daudzām citām jomām. Ja tikšanos ar cilvēkiem un kultūru ceļojumā pa citām zemēm mēs tikai tā vienkārši patērējam, tad daudz no tā negūstam. Bet, ja mēs notikumus uzņemam mierīgi un intensīvi, ļaujam tiem iekšēji izskanēt atkārtoti, piemēram, rakstot dienasgrāmatu, zīmējot, pārdomājot un pārļausot, tad gūstam patiesi dzīvīgus pārdzīvojumus savā dvēselē. Pārdzīvotais kļūst par pieredzi, kļūst par daļu no mums. Tas ļauj mums nākotnē spriest un rīkoties apdomīgāk un daudzpusīgāk.

Atkārtoti vingrinoties būtiskajam, piemēram, caur lūgšanām vai meditāciju, var rasties spējas. Tamlīdzīga iedziļināšanās rada jaunus uztveres orgānus.

Apkopojošas domas

Mēs dzīvojam savā laikā, un nav jēgas mēģināt pagriezt laika ratu atpakaļ. Runa nevar būt par to, ka būtu jāatsakās no pulksteņa, no datoru, no visa modernās tehnikas progresa. Mūsu mērķis var būt tikai tāds, lai mēs mācētu pulksteni izmantot kā palīdzību pašaudzināšanai, sevis pārvaldīšanai, un nevis otrādi – ļaut pulkstenim pārvaldīt sevi. Modernā tehnika, pielietota pareizajā vietā un pareizajā laikā, var mums tiešām patiesi palīdzēt. Nevis mašīna drīkst mums diktēt ātrumu, nevis straujš auto drīkst mūs pavadināt braukt ātri. Ja mēs neļaujamies vilinājumam visu darīt tikai ar datoru un neļaujamies iekrist interneta pinekļos un gūstā, tad nav nekādu problēmu tos izmantot.

Interesantais konstatējums, ka cilvēka vielmaiņas jomā norisinās lēnie ritmi un nervu maņu polā jeb informācijas sistēmā ir atrodami ātrie ritmi, parādīja mums, ka ātrumam ir saistība ar noārdīšanu, lēnumam ir saistība ar uzbūvi, veidošanu. Apzinātai cilvēka dzīvei ir vajadzīgi abi procesi. Ritmiska maiņa rada izlīdzinājumu, rada līdzsvaru.

Tomēr daudzi mūsu modernās pasaules sasniegumi šajā nozīmē uzrāda viennozīmīgu vienpusību. To skaidri demonstrē dators kā mūsu laika fenomens: darba soļi (strāvas impulsi) notiek ātrāk nekā sekundes miljardā daļā.

Tiekšanos pēc patiesas izziņas korumpē daudzas lietas, kas dzīvo mūsu civilizācijā. Modernie mēdiji patiesu zināšanu, gudrības un īstu pārdzīvojumu meklējumus aizved maldu ceļos: tiek radīta atkarība no sensācijām un jebkuras informācijas. Kam caur iekšēju darbu vajadzētu vest pie imaginācijas un intuīcijas, tas ir, pavērt skatu uz to, kas pasaules lietās dzīvo spirituāli, garīgi, tas viss tiek novirzīts uz materiālo, ārišķīgo. Cilvēka spēks un daudz laika tiek izšķiesti nenožīmīgā šķietamībā.

*Ja kādu mēnesi nav lasīti laikraksti un tad tos
lasa visus reizē, tikai tad parādās, cik daudz laika
tiek velti izšķiests ar šiem papīriem.*

Gēte, maksimas un pārdomas

Genšanās pēc vienlaicīguma, tiekšanās pēc visu lietu ārējas paātrināšanas ir perversija tam, kas citā līmenī ir ļoti vēlami. Iekšējā attīstība neiet vienā solī ar ārējo. Iekšējā brieduma paātrināšana parasti notiek nevis ar ārēju komfortu un luksu apstākļiem, bet gan tikai ar intensīvu iekšēju aktivitāti vai krīzēs un ciešanās.

*Prieki ir likteņa dāvanas,
Kuras ir vērtīgas tagadējā mirklī.
Turpretī ciešanas ir atziņu avots,
Kuru nozīmi parādīs nākotne.*

Rūdolfs Šteiners

*Freuden sind Geschenke des Schicksals,
Die ihren Wert in der Gegenwart erweisen.
Leiden dagegen sind Quellen der Erkenntnis,
Deren Bedeutung sich in der Zukunft zeigt.*

Rudolf Steiner

Tomēr mēs varam izšķirties pēc brīvas gribas, apzināti vingrināties atteikties: mēs varam atteikties no tālākas paātrināšanās ārējā dzīvē, no pieaugošas patērēšanas. Turklāt ar apzinātu iepirkšanos, piemēram, pie bio-zemniekiem vai ekoloģiski tīro produktu veikalos, mēs varam atbalstīt darbu saskaņā ar dabu, kas mums nodrošina nākotni.

*Mums nav jādzīvo tāpat tālāk,
kā mēs dzīvojām vakar.
Mums tikai jāatbrīvojas no šīs
uztveres, un tūkstošiem iespēju
mūs ielūgs jaunā dzīvē.*

Kristiāns Morgenšterns

*Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.
Machen wir uns nur von dieser
Auffassung los und tausend Möglichkeiten
laden uns zu neuem Leben ein.*

Christian Morgenstern

Mūsdienu iespēju pārpilnībā (mēdiju daudzveidība, iepirkšanās neskaitāmās iespējas, medicīniski piedāvājumi, brīvā laika pavadīšanas iespējas) ir svarīgi atrast spēku veikt selekciju, apzināti un individuāli izšķirties par vienu, bet citu atmest, nenoslīkt daudzveidības plūdus un neļaut sevi bez orientācijas aizraut līdzī laika straumei.

Dzejnieka lūgšana

*Kungs, es nelūdzu brīnumus un vīzijas,
es lūdzu spēku ikdienai!
Māci man mazo soļu mākslu:
Dari mani attapīgu un radošu,
lai es ikdienas dažādībā un daudzveidībā
laikus pierakstītu atziņas un pieredzējumus,
kuri mani skar.
Dod man drošu roku, lai es pareizi sadalītu savu laiku,
dod man smalku izjūtu, lai saprastu,*

*kas ir svarīgs un kas svarīgāks.
Ļauj man saprast, ka sapņi nepalīdz tikt uz priekšu,
nedz sapņi par pagātņi, nedz arī par nākotni.
Palīdzi man pašreizējo brīdi uztvert kā vissvarīgāko
un pēc iespējas labi izdarīt to, kas man ir paveicams tūlīt.*

...

Antuāns de Sent-Ekziperī³³ (Tulk. Lilija Tenhāgena)

Ar modernās tehnikas palīdzību mēs varam iegūt vairāk laika, ja tikai pareizi to izmantojam. Ir nemitīgi jāvingrinās **atšķirt svarīgo no nesvarīgā**, nodalīt, **pieņemt lēmumus**. Tādēļ, ka gribam tik daudzveidīgas lietas, mēs izšķiežam sevi. Bet kā tikt vaļā no neizlēmības, kas dzen mūs tikai no ārienes? Ar skaidru, neaizmiglotu iespēju pārdomāšanu, ar siltām, aizrautīgām, mīlestības pilnām un izlīdzinošām jūtām un centrētu rīcību, pilnībā pievēršoties ādai lietai ar nedalītu uzmanību! (Tālāka konkrēta palīdzība un vingrinājumi atrodami literatūrā^{34,35}.) Ja mums izdodas noteikt savas prioritātes, tad varam piedzīvot īstu laika ieguvumu.

Dzīvot pilnībā tagadnē mums visiem mūsdienās ir grūti.

*Mēs priekšlaikus steidzamies nākotnē,
it kā tā nāktu par lēnu...
Neprāts maldīties apkārt laikos,
kas nav mūsējie,
uz aizmirst vienīgo, kas tiešām pieder mums.*

Blēzs Paskāls³⁶

Ir vienmēr atkal no jauna sev stingri jānoliedz domāt jau par nākamo, kamēr vēl dari vienu lietu. **Būt pilnībā iekšā veicamajā lietā** ir tas, kas apmierina gan subjektīvi, gan objektīvi.

*Cilvēks, kurš mīl savu darbu,
nekad nepaliek vecs.
Katru rītu es sāku no jauna,
katru reizi es piedzimstu no jauna.*

Pablo Kazāls³⁷

Ļaut ār pasaules iespaidiem iedarboties un izskanēt pilnīgā mierā, vērojoši apskatoši, ne tikai baudīt, bet arī pārstrādāt iekšējā darbībā, tas ir tas, kas mums ir jāvingrinās. Cik daudz neprecīzu un nepareizu priekšstatu veidojas! Vai mūsu jēdzienu dzīve tiešām ir uzticams ār pasaules spogulis?

Pārstrādāšanās un **kūtrums** ir vienlīdz traucējoši jēgpilnam darbam. Veselīgs vidus, līdzsvars gan ārējam, gan garīgam darbam nozīmē, ka tas tiek padarīts priecīgi un tad tiek izvērtēts, vai tas ir labs. Tā rodas ritms starp iekšējo un ārējo.³⁸

*Kurš priecīgs dara
un priecājas par paveikto,
ir laimīgs.*

Gēte

Turpretī pārstrādāšanās visbiežāk ir tikai bēgšana no īstenības.

*Apvaldiet pārāk straujo spēka plūdumu
priecīgās pārdomās –
Paātriniet kūtro progresu ar regulāru
darbošanos.*

Novalis (Dialogs un monologs)

Jaunas idejas, radošas atklāsmes, mākslinieciska iedvesma visbiežāk mums rodas nevis laikā, kad esam pāri galvai darbos, kad esam pārstrādājušies, bet gan **iekšēja miera mirkļos**. No otras puses dzīvošana ar pilnu krūti ir priekšnosacījums reālām, īstenībai atbilstošām idejām un darinājumiem. Ne norobežošanās, ne pārāk drudzaina ņemšanās mūs nepadara par noderīgu cilvēku sabiedrības daļu.

Atlicināsim laiku paši sev, mūsu līdzcilvēkiem, radīsim iekšēja miera mirkļus, meklēsim pārskatu, pārdomāsim, ko īsti no mums prasa trūkums! Visas mūsu laika krīzes, vai tad tās nav cilvēku radītas? Kari, vai tie nav atspoguļojums tam, ar ko mēs neesam tikuši galā iekšējā cīņā? Visu ārējo karu pirmtēls ir cīņa iekšā sevī, kuru vajadzētu uzvarēt. Apkārtējās vides katastrofas un pārtikas līdzekļu skandāli, un plašākā nozīmē arī vētras ir mūsu amorālās dzīves sekas.

Pasaule, kuru mēs uzskatījām par drošu, ir sākusi grīļoties. Pastāv draudi, ka cilvēku var vai nu paralizēt bailes un šausmas, vai arī, ka cilvēks paslēps galvu smiltīs, mēģinot visu pēc iespējas ātrāk aizmirst un dzīvot tālāk, it kā nekas nebūtu noticis. Tikai skaidra mūsu laika problēmu izziņa un drosmīga, nākotnē vedoša rīcība var kaut ko mainīt šajā situācijā. Lai cik maz būtu tas, ko spējam paveikt mēs katrs atsevišķi, tomēr tikai katra atsevišķa cilvēka paveiktais var mainīt lielas lietas.

Apdomīga novērošana un iniciatīvas pilna radoša darbība palīdz cilvēkam attīstīties. Mācīties no pagātnes pieredzes, izcīnīt jaunas atziņas, atcerēties mūsu uzdevumus, ļaut tajos iemirdzēt nākotnei, bet bez vēlmes to paātrināt, spēt modri, nosvērti un pacietīgi gaidīt, tas mums ļauj tagadnē apjēgt, ko no mums prasa šis acumirkļis, un piešķir mums spējas darīt pareizo un labo tagad.

*Kad miers nolīdzina dvēseles viļņus
Un garā izplešas pacietība,
Dieva vārds izskan
Caur cilvēka sirdi
Un auž tur
Mūžības mieru
Visai dzīvei
Un laika gaitai.*

Rūdolf Šteiners

*Wenn Ruhe der Seele Wogen glättet
Und Geduld im Geiste sich breitet,
Zieht der Götter Wort
Durch des Menschen Inneres
Und webt den Frieden
Der Ewigkeit
In alles Leben
Des Zeitenlaufs.*

Rudolf Steiner

Visas dzīves norises ir ritmiskas. Ritms nozīmē dzīvību: uzbūve – noārdīšana, miegs – nomods, ieelpa – izelpa. Mēs nevar vienlaicīgi ieelpot un izelpot, gaisa uzņemšana un atdošana norisinās ritmiskā secībā, vienmēr mainoties šurpu un turpu, iekšā un ārā.

*Elpošanā ir divējāda žēlastība:
Ievilkta gaisu, tad atkal izpūst;
tas gan uzmacas, gan atsvaidzina;
tik brīnumaini jaukta ir dzīvība.
Tu pateicies Dievam, kad tas tevi spiež,
un pateicies Viņam, kad tas tevi atlaiž.*

Gēte

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
jenes bedrängt, dieses erfrischt;
so wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich preßt,
und dank ihm, wenn er dich wieder entläßt.*

Goethe

Tāpat kā elpošana, tāpat kā sirdspuksti – sistole, diastole – dzīvē mainās prieki un bēdas, ieskatīties sevī un atkal izplūst pasaulē – dot un ņemt.

*Nākotnes klēpī dus
Manai dvēselei*

*Es ruhen in der Zukunft Schoß
Für meine Seele*

Labās un sliktās lozes.

*Labo, kas ikdienā piemeklē mani,
Gribu es pamanīt;
Tajā parādās man,
Ko dievi no manis veido.*

*Slikto, kas reizēm piemeklē mani,
Gribu es panest;
Tajā parādās man,
Ko es pats ar sevi varu darīt.*

*Es pateicos savam labajam liktenim,
Kā es tagad dzīvoju.
Es pateicos savam spēkam sliktajā liktenī,*

Par spēku, kas var mani vest uz augšu,

Kurš tic, ka tikai labais liktenis labu dara,

*Bet sliktais tikai nomāc,
Tas neredz gadu, bet tikai dienu.*

Rudolf Steiner

No mazākajiem ritmiem, sirds-plaušu-ritma, nomoda, miega, līdz gada ritmam un lielajiem piedzimšanas un miršanas ritmiem, visur, kur ir dzīvība, parādās šurp un turp vēzieni starp polaritātēm, pārveidošanās, nemitīga rašanās un izzušana, kas rada atjaunošanos. Novalis fragmentos varam atrast sekojošo:

Atdzimšanas jēdziens

...

*Kad kāds gars mirst, viņš kļūst cilvēks,
Kad cilvēks mirst, viņš kļūst gars.*

Novalis, Par iekšējo pasauli

Senāk visi darbi bija *ritmiski*; piemēram, sēšana, pļaušana, kulšana, zāgēšana, maisīšana ar roku notiek cilvēkam piederīgā ritmā. Mūsdienās šie darbi gandrīz vairs nekur netiek darīti ar rokām. Ikdienas darbos mūsdienās mēs bieži esam maz nodarbināti kā viss cilvēks garīgi un ķermeniski, darbi vienmēr vairāk kļūst vienpusīgi nervus nodarbinoši, abstrakti un "podziņu spiešana". Vairāk brīvā laika mums vēl jāiemācās izmantot saprātīgi. Mums apzināti ir jācenšas panākt *izlīdzinājumu*. Ko nozīmē izlīdzinājums? Kurš daudz strādā intelektuāli, visu dienu sēž, tam ir nepieciešams atslābinājums kādā harmoniskā pastaigā dabā. Palīdzēt šādā gadījumā var arī radoši mākslinieciska darbošanās, mūzika, podniecība, veidošana, gleznošana vai eiritmija. Darba un atpūtas brīžu nomaīņa, maiņa starp aktivitāti un mieru, starp rutīnu un jauninājumiem, starp mierīgu atskatu un nākotnes plānošanu, starp ķermenisku darbošanos un garīgo darbu ir svarīga.

*Labklājība cilvēkam ir: vienmēr centīgi pūlēties
ikdienas darbā, iekšēji saistībā ar apdomu un apskatu.*

Die guten und schlimmen Lose.

*Was mir Gutes täglich erfließt,
Will ich bemerken;
An ihm zeigt sich mir,
Was Götter aus mir gemacht.*

*Was mir Schlimmes zuweilen erfließt,
Will ich ertragen;
An ihm zeigt sich mir,
Was ich selbst aus mir machen kann.*

*Ich danke meinem guten Geschick,
Wie ich jetzt lebe.
Ich danke meiner Stärke im schlimmen
Geschick,
Der Kraft, die ins Leben mich aufwärts
führen kann.*

*Wer glaubt, daß gutes Geschick allein
fördert,
Schlimmes allein niederbeugt,
Der sieht nicht das Jahr, sondern allein
den Tag.*

Gēte

Cilvēka pieaugošā emancipācija ārā no dabiskajiem dzīves ritmiem, atraisīšanās no kosmiskās kārtības iet roku rokā ar civilizācijas slimību biežuma pieaugumu un satricinātu dvēselisko dzīvi. Profilaktiski var palīdzēt apzināta dzīves sakārtošana veselības audzināšanas nozīmē.

Saka, ka "*ritms aizstāj spēku*". Bet ritms ir jāvingrinās. Mazam bērnam vispirms ir jāiemācās dienas ritms, vecākiem viņu ir jāvada regularitātei: regulāras ēdienreizes, regulāra gulēt iešana un celšanās. Profesors *Hechts*, miega pētnieks, ir formulējis sekojošu tēzi: "Bērnībā tiek ieprogrammēts labs miegs visai dzīvei."

Vēl viena tautas mutē zināma gudrība ir: "*Atlicini laiku un mierīgu brīdi no rīta, tad dienā tev būs mazāk rūpju.*" (Varētu arī teikt – mazāk stresa.) Tāds īss rīta pārskats gaidāmajai dienai var palīdzēt labāk strukturēt dienu un piedzīvot mazāk nervozu situāciju. Īpaši svarīgi ir ļaut *dienai izskanēt vakarā*. Ļoti palīdzošs vingrinājums ir atskats uz dienas notikumiem, ja iespējams, atpakaļejošā secībā, tas ir, sākot ar pēdējo vakara notikumu, tēlaini, objektīvi, nevis subjektīvi un ieslīgstot emocijās.

Svarīgi ir ievērot arī *nedēļas ritmu*, tas ir, 6 dienas darba un 7. dienā atpūta, nedarot neko ārēju, ja vien tas nav noteikti nepieciešami. No otras puses labam garastāvoklim ir ieteicams arī nedēļas nogalē ievērot to pašu nedēļas ritmu un arī celties agri. Mēs jau pievērsām jūsu uzmanību tam, cik nozīmīgi ir dvēseliski vingrinājumi, kuri tiek izpildīti regulāri noteiktās nedēļas dienās, piemēram, katru svētdienu. Apkārtnes izpētīšana, dabas vērošana un pārdzīvotā iekšēja pārstrādāšana, mierīgas sev interesējošu lietu studijas, kam ikdienā nepietiek laika, tas var svētdienu tiešām padarīt par svētku dienu.

Rīta rasas piliens uzzibsnī saules stara gaismā;

Diena var kļūt par pērli un vesels gadsimts nē.

Gotfrīds Kellers

Plānojot brīvdienas, vajadzētu ievērot *4-nedēļu ritmu*. Lēcienveidīga maiņa starp gadalaikiem un laika zonām brīvdienų ceļojumā uz, iespējams, tikai 1-2 nedēļām, noteikti nepaliek bez negatīvām sekām cilvēka veselībai, novājina mūsu dzīvības ķermeni. Arī iejaukšanos ķermeņa lunārajos ritmos (28 dienu ritmā) ar hormonu preparātiem vajadzētu ļoti pārdomāt.

Hronohigiēnas un hronoterapijas nozīmē ir liela nozīme tiekties pēc *kārtības dzīves vadīšanā*. Īpaši svarīgi šajā ziņā ir ievērot dienas un mēneša ritmus.

Lielu palīdzību var sniegt arī apzināta gadalaiku un gada svētku izdzīvošana. Klimata iekārtu, darba koncentrēšanas noslēgtās telpās, tālu ceļojumu dēļ mums draud vispār zust reāls kontakts ar gadalaikiem. Cilvēkiem gribas visu gadu baudīt zemenes, ziemas laikā atpūsties vasarā, bet vasarā braukt no kalna ar ragaviņām...

Iztikt bez dažām lietām, kuras gribētos,

ir nepieciešama daļa no laimes.

Bertrands Rasselss

Mums draud arī tas, ka mūsdienās mēs uztveram gadalaikus tikai no ārpuses. Vasarā varam ģērbties viegli un grilēt ārā; ziemā tad uzvelk biezāku mēteli... Svētku laiki arī bieži ir kļuvuši tikai par līdzekli mērķim vairāk patērēt. Vai mēs jau nedzīvojam visu gadu tā, it kā būtu Ziemassvētki?

Tas, ko vajadzētu, dabiski, ir pavisam cita, iekšēja gadalaiku un gada svētku uztvere pēc to reālā garīgā satura.

Pavasārī mēs varam priecāties par to, kā dabā viss sazaļo un kļūst krāsains, par pirmajiem maigajiem ziedīņiem, un pateicīgi apsveikt pieaugošo gaismu. Vasarā, kad ārējā gaisma un siltums ir sasnieguši savu kulmināciju un daba bagātīgi zaļo un zied, mēs brīžiem varam pilnīgi izplūst dabas apziņā, lai tad rudenī pakāpeniski atkal atgrieztos paši sevī. Apzinātai augļu un sēklu nobriešanas, lapu krāsošanās, bet arī atmiršanas, noziedēšanas un novīšanas novērošanai nav jāpadara cilvēks skumīgs un depresīvs, bet gan tas ir aicinājums ļaut nobriest arī iekšējiem augļiem, ārējās samazināšanās vietā ļaut augt gaismas spēkam iekšēji.

Apzināta dzīvošana līdzī gadalaikiem un to svētkiem var atvērt cilvēku dabai un garam.³⁹

Tāpat kā diena, piemēram, ar priekšskatījumu un atskatu, strukturējas, tāpat arī gada ritms, pārdomājot personiskos un reliģiskos notikumus, var nozīmēt spēka avotu.⁴⁰ Kā piemēru var minēt kristīgos svētkus, dzimšanas dienu, kāzu dienu, miršanas dienu. – No atmiņām dzimst atjaunošanās.

Vienmēr atkal atlicināsim laiku, lai *apdomātu būtisko* gan ārēji praktiskajā dzīvē, gan garīgi mūžīgajā. “Viss pārejošais ir tikai līdzība” (Gēte). Ar savu visiekšējāko būtību mēs piederam mūžīgajam, mūsos darbojas mūžīga būtne, kura bija jau pirms piedzimšanas, respektīvi, apaugļošanās un turpinās pastāvēt arī pēc nāves.

*Nekāda vara un nekāds laiks neļaus izzust, Keine Macht und keine Zeit läßt untergehen,
Tam, kas laikā tiek sasniegts Was in der Zeit errungen wird
Un nobriest kā augļi mūžībai. Und reif wird als Früchte für die Ewigkeit.*

Rūdolf Šteiners

Rudolf Steiner

Ar šo mūsu patības nemirstīgo daļu mēs esam daļa no radoši dievišķā.

Mēs redzējām, ka bērnam tikai pamazām attīstās laika apziņa; tādēļ varam saprast, ka *laika problēma ir apziņas problēma*, kas ir tieši saistīta ar mūsu laika cilvēku. Atrast jaunas, laikam atbilstošas attiecības ar laiku ir grūts uzdevums, izaicinājums un vienlaikus iespēja. Ja apzināsimies šo iespēju, būsim mūsu laika virsotnē!

*Mūžīgajā mācās dzīvot, Im Ewigen lernt leben,
Kurš savas attiecības ar laiku Wer sein Verhältnis zur Zeit
Prot atrisināt. Zu lösen versteht.
Rūdolf Šteiners Rudolf Steiner*

¹ Plīnijs Vecākais, romiešu enciklopēdists, 24.–79. gadā pēc Kr.

² Hildebrandt, Gunther u.a., Chronobiologie und Chronomedizin, Hippokrates, Stuttgart

³ Dohrn- van Rossum, Gerhard, Die Geschichte der Stunde, Uhren und moderne Zeitordnung, Carl Hanser Verlag („Stundas, pulksteņa un modernās laika kārtības vēsture“).

⁴ Die Drei 1998/46; Die Komplet des Zisterzienseroffizioms: „Das Stundengebet“ zitiert nach Karl-Heinz Finke, Gast in einem Zisterzienserklöster

⁵ Platons – grieķu filozofs 427.–347. pirms Kr.

⁶ Galēns – grieķu-romiešu ārsts, 129.–199. pēc Kr.

⁷ Aristotelis – grieķu filozofs, 384.–322. pirms Kr.

⁸ Heraklīts – filozofs no Efesas, 550.–480. pirms Kr.

⁹ Rūdolf Šteiners, Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge, Band II, Vortrag vom 4.6.24, GA 236 (“Karmisko kopsakarību ezotēriskie apskati”)

¹⁰ Jakob Böhme – vācu filozofs, mistiķis 1573 – 1624

¹¹ Aurēlijs Augustīns – svētais un kristīgās senatnes lielākais latīņu baznīcas skolotājs, 354.–430. pēc Kr.

¹² Šteiners, Rūdolf – 12 Stimmungen, Wahrspruchworte, GA 40

¹³ Šteiners, Rūdolf – Ilguma un attīstības polaritāte cilvēka dzīvē. (Die Polarität von Dauer und

Entwicklung im Menschenleben), GA 184

- ¹⁴ Zully, Jürgen, Barbara Knob, Mūsu iekšējais pulkstenis: izmantot dabiskos ritmus un izvairīties no nepārtrauktas slodzes. (Unsere innere Uhr: Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgehen), Herder/Spektrum
- ¹⁵ Steiner, Rudolf GA 58
- ¹⁶ Steiner, Rudolf Geisteswissenschaft und Medizin. 6. Vortrag, Dornach 26. März 1920, GA 312
- ¹⁷ Treichler, Rudolf Die Entwicklung der Seele im Lebenslauf, Verlag Freies Geistesleben
- ¹⁸ Bühler, Walter Geistige Hintergründe der Kalenderordnung, 2. Auflage 1978, Verlag Urachhaus
- ¹⁹ Bub-Jachens Schlafstörungen – gesunder Schlaf Beiträge für eine bewußte Lebensführung in Gesundheit und Krankheit, Verein für Anthroposophisches Heilwesen
- ²⁰ Tempo-Giusto-kustība: ar šo nosaukumu notiek regulāri koncerti un lekcijas. Tempo-giusto korespondence ir forums mūziķiem un mūzikas mīļotājiem ar internacionālu mērogu. Adrese: D-22395 Hamburg, Kandiekskamp 4 (Tempo giusto ir muzikāls termins, kas nozīmē „precīzi laikā“).
- ²¹ Lenau Nikolaus, austriešu rakstnieks, 1802 – 1850
- ²² Backhaus, Klaus Bonus, Holger Die Beschleunigungsfalle oder der Triumph der Schildkröte, Schaeffer, Stuttgart
- ²³ Steiner, Rudolf Inneres Wesen des Menschen und Leben zwischen Tod und neuer Geburt, 3. Vortrag, GA 153 („Cilvēka iekšējā būtība un dzīve starp nāvi un jaunu piedzimšanu“, 3. lekcija)
- ²⁴ Steiner, Rudolf Mysteriendrama I, GA 14
- ²⁵ Steiner, Rudolf Die Polarität von Dauer und Entwicklung im Menschenleben S. 309, GA 184
- ²⁶ Kamphaus, Franz Bischof in Limburg „Wenn Gott zur Welt kommt – Worte zu Weihnachten“
- ²⁷ Steinbeck, John - Džons Stainbeks, amerikāņu rakstnieks, 1902–1968
- ²⁸ Antifons (Antiphon) – senākais Atikas (grieķu) orators ap 480 pirms Kr.
- ²⁹ Nadolny, Sten: Die Entdeckung der Langsamkeit, Piper Verlag, München-Zürich
- ³⁰ Thun, Maria Aussaatage „ Aus der Konstellationsforschung“ („Sējas dienas pēc konstelāciju pētījumiem“)
- ³¹ Goethe, W. Goethe, Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie, Denken – Schauen – Sinnen Goethe, Das Märchen, Verlag Freies Geistesleben (Pasaka par zaļo Čūsku un skaisto Liliju).
- ³² Silesius, Angelus 1624–1677, schlesischer geistlicher Dichter, dzejnieks
- ³³ Saint-Exupéry, Antoine – franču dzejnieks un pilots, 1900–1944
- ³⁴ Treichler, Rudolf/Bühler, Walter/Schütze, Alfred Nervosität, „Ich habe keine Zeit“, Merkblätter zur Gesundheitspflege
- ³⁵ Steiner, Rudolf Nervosität und Ichheit ,Vortrag vom 17.1.1912, Rudolf Steiner Verlag, Dornach
- ³⁶ Blēzs Paskāls (*Pascal, Blaire*) – franču reliģiskais filozofs, matemātiķis un fiziķis, 1623–1662
- ³⁷ Casals, Pablo – spāņu čellists, komponists un diriģents, 1876–1973
- ³⁸ Steiner, Rudolf Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welt? (Kp. Über einige Wirkungen der Einweihung) GA 10
- ³⁹ Steiner, Rudolf Das Miterleben des Jahreslaufes in vier kosmischen Imaginationen, GA 229
- ⁴⁰ Kniebe, Georg Was ist Zeit? Verlag freies Geistesleben.