

Anna Gamma

Text: Myriam Zumbühl / Photo: Maurice Haas

Eine innere Dunkelheit motivierte Zen-Meisterin Anna Gamma dazu, ihr Wesen zu erforschen – und auf diese Weise zur Essenz ihres Lebens zu finden.

It was an inner darkness that prompted Zen master Anna Gamma to look into her very being. And, in the process, find the essence of her life.

Den Tag beginnt Anna Gamma meditierend auf einem Kissen. Zwei Stunden lang nichts tun, nur schweigen. Was heute problemlos gelingt, war früher ein innerer Kampf. «Ich hatte als junge Frau etwas in mir, das mich beunruhigte. Und ich wollte wissen, was das war.» Sie machte sich auf eine Sinnsuche, bei der tiefe Verletzungen geheilt und

Meditating on a cushion: That's how Anna Gamma begins her day. Two hours of silence and nothing else. She may find it easy to do today, but it was once an inner struggle. "When I was younger, I had something inside that always bothered me," she recalls. "And I had to know what it was." Anna set out on a search of her senses: a quest to heal deep wounds and overcome depressions. It was Zen meditation that helped her, time and again, to find the peace she sought. "In the calm," she explains, "you are deeply confronted with yourself." She started her Zen practice in the 1970s. And in 2003 she was appointed as a Zen teacher by Pia Gyger Roshi and Niklaus Brantschen Roshi. She was then confirmed as a Zen master (or roshi) in 2012.

“Focus on your breathing and it will carry you into the power of now.”

Anna Gamma, 67
For details and course dates visit
annagamma.ch

schwere Depressionen überwunden werden mussten. Zen-Meditation half ihr dabei, immer wieder zur Ruhe zu kommen. «In der Stille findet eine radikale Selbstbegegnung statt», meint sie. In den 70er-Jahren begann sie mit ihrer Zen-Praxis und wurde 2003 von Pia Gyger Roshi und Niklaus Brantschen Roshi zur Zen-Lehrerin ernannt. 2012 wurde sie als Zen-Meisterin (oder Roshi) bestätigt.

Und so wurde aus der Psychologin eine Zen-Meisterin, die Menschen begleitet, die vom Stillsitzen oft wenig Ahnung haben: gestresste CEOs, Familienmanager, Schülerinnen. «Ich verstehe mich als eine Art Bergführerin auf dem Weg zur inneren Mitte. Eine entscheidende Hilfe ist dabei das Achten auf den Atem. Atmen kann man nur im Jetzt!» Wer etwa beim Ausatmen mitzählt, bringt sich von selbst in den Augenblick. Eine mentale Arbeit,

die trainiert werden kann und einen unweigerlich zu Gelassenheit, Empathie und Freiheit führt. Auf Widerstände im Leben reagiert man agiler. Die Zen-Meisterin weiss genau, wovon sie spricht: «Die grossen Krisen im Leben liessen mich am meisten wachsen.» In der Stille fand sie die Kraft dazu. •

The trained psychologist became the Zen master, guiding others with little notion or experience of sitting still: stressed CEOs, family managers, pupils male and female. "I see myself as a mountain guide," Anna continues. "But the path I show leads not to some summit but to an inner core, and then back into the everyday."

"Conscious breathing is a big help here," she adds. "We can only breathe in the now!" So counting as you exhale automatically puts you in the present. It's a mental skill that can be honed like a muscle and leads inevitably to calm, empathy and freedom. And this in turn helps us respond with greater agility to the hurdles we face in life. Anna knows what she's talking about. "It's been the big crises in my life that have helped me grow most," she avers. And it's in peace and calm that she found the strength she needed to do so. •

.....
New year, new focus: From the next issue onwards, our "Faces of Switzerland" feature will be devoted to people who have immigrated to SWISS's home country.

