

## Trīs pieejas ciešanu problēmai

**Budas dzīves stāsts:** Senindiešu princi Gautamu Sidartu Šakjamuni tēvs audzināja mēģinot norobežot no visām ciešanām, grūtībām un nepatīkamiem iespaidiem. Viņu agri izprecināja, laulībās piedzima dēls, dzīve likās skaista un laimīga. Tomēr, kad Gautama - nejausi nomaldījies no saviem pavadoņiem - sastapās pirmo reizi mūžā ar 3 parādībām: lepras slimnieku, vecu cilvēku un mironi, princis saprata, ka dzīvē ir ciešanas. Īslaicīgi laimes brīži nevar atsvērt vilšanās izjūtu, jo viss pasaulē taču ir pārejošs un iznīcīgs. Tad Gautama devās mežā pie askētiem, lai meklētu izeju no ciešanu problēmas. Bet risinājum meklējumos aizgāja gadi pārdomās un treniņos. Visbeidzot mierīgā meditācijā princis nāca pie atziņas, ka ciešanu cēlonis ir pieķeršanās visam pārejošajam. Cilvēka nepiepildāmām alkām un iegribām nekad nav gala. Cilvēks cieš, ja viņš negūst kāroto. Laimīgs varot būt tikai tas, kurš atsakās no visām iekārēm un vēlmēm, pat no vēlmes turpināties pēc nāves, pat no pašas vēlmes atbrīvoties no ciešanām. Jāatsakās ne tikai no nekrietnām vēlmēm, bet arī no pieķeršanās citiem draudzībā un mīlestībā. Jāpraktizē bezkaislība. Pilnīgi no alkām iztukšots un mierīgs apziņas stāvoklis esot vienīgais, kas var pārtraukt ciešanu un pārdzimšanas ciklu (tolaik Indijā uzskats par reinkarnāciju bija dominējošs). Šādu apziņas stāvokli var saukt par nirvānu. Tā Gautama kļuva par Budu – par apskaidroto (Buda indiešu tradīcijā ir tituls garīgu apgaismību sasniegušajam).

**Epikūra piedāvājums:** Sengrieķu filozofs Epikūrs saviem sekotājiem piedāvāja metodi, kas varot pasargāt no dzīves problēmām. Viņš nopirka dārzu pilsētas nomalē un tur izveidoja savu filozofijas skolu. Pie ieejas esot bijis uzraksts: “dzīvo tā it kā Epikūrs tevi vērotu”. Epikūriešus ironiski iesauca par “dārza filozofiem”, to nesabiedriskā dzīves veida dēļ. Dzīves mērķis Epikūram bija baudīt. Taču ir baudas, kas var novest pie ciešanām (piemēram, pārēšanās), un ir ciešanas, kas var mazināt vēl lielākas ciešanas (piemēram, rūgtas zāles, kas dziedē slimību). Tāpēc jābauda apdomīgi. Visas vajadzības Epikūrs iedalīja 3 daļās: 1) tās, kas ir dabiskas un nepieciešamas (ēšana, miegs), 2) tās, kas ir dabiskas, bet nav nepieciešamas (gardi ēdieni, mīksta gulta), 3) tās, kas nav ne dabiskas, ne nepieciešamas (slava, vara). Ja cilvēks grib būt laimīgs, pēdējās ir jāatmet. Otrā veida vajadzības var apmierināt, taču tās ir jāizrēķina. Ciešanu neesamību jau pati par sevi esot bauda. Viņam rūpēja, lai cilvēki ne par ko nesatrauktos, tāpēc Epikūrs ieteica izvairīties no politikas, neprecēties, ievērot diētu, grūtos brīžos atcerēties laimes mirklus, kas piedzīvoti pagātnē, gūt prieku draudzīgās sarunās. Neesot jābaidās no dieviem, jo tiem nerūpot cilvēku likteņi. Arī bailes no sūpēm jāatmet, jo tās parasti mēdz pāriet, bet stipras sāpes neilgst pārāk ilgi. Nāve gan ir neizbēgama, taču tā nav tik briesmīga kā bailes no nāves, kas jāpārvar, jo nav ko baidīties no neesamības. Kad tu esi, nāves nav, kad ir nāve, tad nav vairs tevis.

**Kristiešu pieredze:** Pirmie kristieši uzskatīja, ka ciešanas ir neatņemama dzīves daļa, kas tomēr nevar paralizēt dzīves prieku, jo viņi ticēja, ka ar nāvi cilvēka eksistence nebeigsies. Viņi nereti ziedoja pat savas dzīvības, lai glābtu citus vai apliecinātu savu pārliecību spīdzināšanās un necilvēcīgos sodos, ko Senās Romas impērijā piesprieda kristiešiem. Viens no iemesliem kristiešu vajāšanām bija tas, ka viņi mēdza atbrīvot savus vergus, jo ticēja, ka visi cilvēki ir viena Dieva bērni. Iedrošinājumu savai dzīves pozīcijai viņi smēlās Jēzus Kristus dzīves stāstā. Pēc viņu domām pasaules Radītājs bija pats sevi ierobežojis un iemiesojies kā cilvēks, lai izciestu cilvēkiem taisnīgi pienākošos sodus un varētu tiem, kuri to vēlētos, dāvēt piedošanu. Līdzīgi jārikojas arī kristiešiem. Ciešanas jāsteidzas mazināt, pat uzņemoties citu vietā izciest tiem piespriestos sodus. Tā, piemēram, Otrā pasaules kara laikā nacistu nāves nometnē priesteris Maksimilians Kolbe lūdza iespēju mirt kāda cita ieslodzītā vietā, kuru bija nolemts nogalināt (no nacistu nāves nometnes bija izbēguši daži ieslodzītie, tāpēc no pārējiem nogalināja katru desmito - par biedināju citiem). Kristiete Terēze no Kalkutas organizēja mirstošu nabadzīgu cilvēku aprūpi Indijā un izveidoja kustību, kas dažādās pasaules malās rūpējās par slimniekiem un pamestiem bērniem. Terēze uzskatīja, ka viņa spēj tik nesavtīgi kalpot ļaudīm tikai pateicoties savai ticībai. Gandarījums un dziļš prieks rodas no mīlestības pret cietējiem – palīdzot tiem.