

levads: divi mūsdienu stāsti

Visbiežāk sevi un akadēmiskos standartus cienošs filosofijas students kā diplomdarba tēmu neizvēlas jautājumu par dzīves jēgu, jo, un te ir vairākas versijas, var nebūt skaidrs, ko šāds jautājums vispār nozīmē; tas var neatbilst akadēmiskajām prasībām pēc iespējami sašaurināta un konkrēta temata; tas var būt pārāk utopisks projekts, kuru nevienam nevajadzētu apņemties veikt (kur nu vēl studentam); vai arī dzīves jēga nav jautājums, ar ko nodarbojas filosofija.

To domātāju vidū, kuri uzskata, ka dzīve visās tās izpausmēs tomēr ir filosofijas jautājumu lokā vai ka dzīve ir vienīgais filosofijas priekšmets, pastāv viedoklis, ka jautājums par dzīves jēgu tomēr ir pārāk vienkāršs, jo atbilde ir viena – jēdzīga dzīve ir labi nodzīvota dzīve. Savukārt, lai kaut ko izdarītu labi, tas ir jāprot, piemēram, lai uzgleznotu ainavu, ko atzīstam paši un kas patīk citiem, mums jābūt labiem gleznotājiem. Un te rodas nākamie jautājumi – kur mēs varam apgūt šo ainavista mākslu; vai mums jāuzglezno viens labs darbs vai arī visu dzīvi jāturpina gleznot lieliski; kas mūsu sniegumu vērtēs (mēs paši vai arī citi); kā iespējams nošķirt labu rezultātu no slihta – ar kādu ārēju, objektīvu kritēriju vai iekšēju, subjektīvu sajūtu, atklāsmi utt.¹ Un, galu galā, vai dzīvesmākslu var aplūkot analogiski jebkurai citai amata prasmei?

Izrādās, ka pat ja jautājums par dzīves jēgu ir vienkāršs – mēs katrs vēlamies dzīvot pēc iespējas labāku dzīvi, kā to izprotam –, jautājums par dzīves mākslu (proti, prasmi dzīvot labi) ir sarežģītāks. Un tomēr, tieši šādi formulēts – kā *technē tou biou, ars vivendi*² – tas filosofijā atrodams. Lielākā daļa autoru, kuri dzīvesmākslu uzskata

¹ Par to, ko varētu saprast ar vārdiem “laba dzīve”, sk. arī I. Neidera rakstā “Cilvēka uzlabošana”, īpaši nodaļā “Kā cilvēki var tikt uzlaboti?”.

² *Technē tou biou* (no sengrieķu valodas) – dzīves prasme, tehnika, māksla; *ars vivendi* (no latīņu val.) – dzīvošanas māksla.

par vienu no būtiskākajām filosofijas tēmām, norāda, ka patiesībā filosofija iesākumā bijusi tieši dzīvesmāksla un nekas cits un pārējās disciplīnas (epistemoloģija, metafizika, ētika, estētika u. c.) attīstījušās vēlāk.

Rietumu filosofijas pirmsākumi meklējami antīkajā Grieķijā,³ un to, cik cieši teorētiski filosofijas jautājumi saistīti ar dzīvesmākslu, apraksta arī viens no ievērojamākajiem antīkās filosofijas pētniekiem Pjērs Ado (*Pierre Hadot*). Viņš apgalvo, ka nevar būt šaubu par antīko filosofu ekstraordinārajām teorētiskajām spējām loģikā, dabas izpētē un pat fizikā, taču svarīgi saprast, ka pašiem grieķu filosofiem tas nav bijis galvenais filosofijas uzdevums:

“Vispirms, vismaz no Sokrata laikiem, jautājums par dzīves veidu nav ticis uzskatīts par blakusproduktu vai pielikumu. Tieši pretēji, tas ir izejas punkta jautājums, kas cieši saistīts ar kritisku reakciju pret citādām eksistenciālām attieksmēm, ar globālu redzējumu par noteiktu dzīvesveidu un pasaules skatījumu, kā arī ar apzinātu izvēli. Tādējādi vismaz daļēji šis jautājums nosaka doktrīnu un to, kā tā tiek mācīta. Filosofisks diskurss sākas dzīves izvēlē un eksistenciālā iespējā – un ne *vice versa*.” (*Hadot and Chase*, 2004, 2–3)⁴

Ado uzskata, ka teorijas pakārtošana praksei nav vienīgā antīkās Grieķijas filosofijas sastāvdaļa; būtiski, ka minētās eksistenciālās izvēles nekad netika pieņemtas vienatnē. Nebija filosofa ārpus komūnas, citiem vārdiem sakot – ārpus filosofijas skolas (*Hadot and Chase*, 2004, 2–3).

Kas ir filosofija kā dzīvesmāksla jeb dzīvesmākslas filosofija? Ko tā piedāvā un par ko runā?

Viens no mūsdienu ievērojamākajiem dzīvesmākslas filosofi, vācu domātājs Vilhelms Šmids (*Wilhelm Schmid*), raksturo dzīvesmākslu, norādot, ka tā noteikti nav **normatīva**, proti, dzīvesmākslas filosofija neizvirza normas, kurām būtu jāseko, bet gan **optatīva** – dažādas dzīves iespējas atklājoša filosofija:

“Filosofiskais ir cēloņu un pamatojumu meklējums, jēdzienu skaidrojums, struktūru un fundamentālo kopsakarību uzrādījums, nosacījumu pārdomājums un iespēju atsegums. Šajā ziņā filosofija var palīdzēt izgaismot situācijas, tā palīdz labāk izprast notiekošo un to, kādas iespējas ir indivīda rīcībā. Pati svarīgākā palīdzība tiek sniegta domāšanas līmenī, jo visbiežāk mēs esam nevis ārēju, anonīmu varu vai iekšēju, psihisku struktūru upuri, bet gan domāšanas upuri, kura neļauj domāt par kādu lietu citādi.” (Šmids, 2001, 6–7)

Kāpēc lai kāds apgalvotu, ka mēs esam upuri vai ka mēs ciešam? Ilustrējošu piemēru sniedz divu amerikāņu filosofu Herberta Dreifusa (*Herbert Dreyfus*) un Šīna D. Kellija (*Sean D. Kelly*) nesensais darbs, kurā viņi, izmantojot mūsdienu presi un literatūru, mēģina uztāustīt modernā cilvēka nelaimes raksturojumu.

³ Neliels ieskats antīkajā filosofijā (īpaši Platona filosofijā) rodams arī V. Siļa rakstā “Seksualitāte”, nodaļā “Vēsturisks atskats uz seksualitātes filosofiju”.

⁴ Šeit un turpmāk, ja nav norādīts citādi, autores tulkojums.

H. Dreifusa un Š. Kellija grāmatas *All Things Shining: Reading the Western Classics to Find a Meaning in a Secular Age* ("Visas mirdzošās lietas: lasot Rietumu klasiskus, lai atrastu jēgu sekulārā laikmetā") pirmā un otrā nodaļa veltīta mūsdienu cilvēka situācijas aprakstam. Viņi izstāsta divus stāstus.

Pirmais stāsts vēsta par šokējošu notikumu Ņujorkas metro 2007. gada 2. janvārī. Divdesmitgadīgs filmu skolas students pakritis uz platformas, konvulsiju pārņemts, un divi cilvēki steigušies viņam palīgā. Mēģinādams piecelties, viņš at muguriski iekritis sliežu ejā. Kad atskanējis tuvojošā metro vilciena signāls, piecdesmitgadīgais celtnieks Veslijs Otrijs (*Autrey*), atstājot savas meitas uz platformas, bez šaubīšanās ielēcis starp sliedēm un pārklājis puīša augumu ar savējo. Par spīti bremzēšanai, metro vilciens nav paspējis apstāties, un pieci vagoni pārbraukuši abiem cilvēkiem pāri, līdz beidzot iestājies stindzinošs klusums. Zem vilciena atskanējusi Otrija kunga balss: "Mums viss ir kārtībā, bet man tur augšā ir divas meitas. Pasakiet viņām, ka ar tēti viss ir kārtībā." Uz platformas atskanējuši pārsteiguma saucieni un aplausi. Kad metro vilciens ticis atvienots no elektrības, abi vīrieši, sasītušies un noskrambāti, bet citādi veseli, atbrīvoti no vagonu apakšas. Nodēvēts par metro varoni, Otrija kungs preseī izteicis savu pārsteigumu: "Es neizdarīju neko īpašu. Vienkārši redzēju cilvēku, kuram bija vajadzīga palīdzība." Autori norāda, ka šis šķietamais kautrīgums, neatzīstot savu varonību, varētu būt patiens pieredzes apraksts.

Ņujorkas Universitātes Medicīnas fakultātes klīniskās psihiatrijas profesors Čārlzs Gudšteins (*Charles Goodstein*) analizējis varonības piemērus militārajā un citās jomās, atklājot, ka cilvēki lielākoties reaģējuši bez jebkādas iepriekšējas mentālas sagatavošanās. Rīcība bijusi spontāna, bez praktiskās puses un reālo apstākļu apdomāšanas: "Es domāju, ka viņi ir godīgi, sakot, ka neuzskata sevi par varoņiem, jo viņi vienkārši reaģēja uz to, ko uztvēra kā ārkārtas situāciju (angļu val. *emergency*)."
(*Dreyfus and Kelly*, 2011, 15) Dreifuss un Kellijs nemēģina pateikt, ka visi rīkotos tāpat, bet īstenībā ir daudz pierādījumu, ka lielākā daļa cilvēku nerīkotos līdzīgi. Tas, kas izceļ šādu rīcību, ir pilnīgā noteiktība, mirklis, kurā nav vietas jautājumiem, šaubām un nenoteiktībai par to, kas būtu jādara. Autori uzskata, ka mūsdienu pasaulē cilvēks nes smagu izvēļu nastu. Gandrīz jebkura situācija – darbā, attiecībās, eksistenciālu pārdomu brīžos – apgrūtina cilvēku ar plašām iespējām, bet nepiedāvā nevienu konkrētu pamatojumu par labu kādai no izvēlēm, atstājot cilvēku vispār bez motivācijas:

"Izvēļu nasta ir specifisks mūsdienīgs fenomens. Tā izplatās pasaulē, kurā vairs nav Dieva vai dievu, pat ne apjausmas par to, kas ir svēts vai nepārkāpjams un kas palīdzētu mums saprast, kas mēs esam. [...] Lai arī stūrgalvīga pašpārliecinātība⁵

⁵ Kā piemērus mākslīgai pašpārliecinātībai un savas taisnības uzvarai autori min kapteini Ahābu no Melvila romāna "Mobijs Diks jeb Baltais valis" (1851) un Čārlzu Fosteru Keinu no Orsona Velsa filmas "Pilsonis Keins" (1941).

vai atkarīga cilvēka kontroles zaudēšana⁶ ir divi veidi, kā nokratīt izvēļu nastu – pirmais veids, jo atsakās atzīt alternatīvas, un otrais, jo nespēj tās atzīt –, neviens no tiem nepiedāvā skaidrojumu šī varoņa pieredzei.” (*Dreyfus and Kelly*, 2011, 20)

Viņš nepieredz sevi kā izvēles veicēju, izvēle plūst caur viņu, to diktē apstākļi: “Es vienkārši redzēju cilvēku, kuram bija vajadzīga palīdzība.” Lai arī citiem netrūkst empātijas un sajūtas, ka situācija ir šausmīga un cilvēkam uz sliedēm jāsniedz palīdzība, tikai Otrija kungs “ne vien pieredz vidi ap sevi, bet pieredz to tieši tādā neizbēgamā veidā, kādā šī vide pagēr no viņa konkrētu rīcību” (*Dreyfus and Kelly*, 2011, 20).

Lai cik rets būtu šāds pieredzes veids – iespējams, tikpat rets kā varonība, – arī ikdienas dzīvē sastopami līdzīgi piemēri. Autori uzskata, ka tādi rodami sportā. Augstākās klases sportisti pilnībā atsakās no domāšanas un ļaujas spēles plūdumam un mirkļa prasībām. Kā izcils piemērs minams Prinstonas Universitātes basketbolists Bills Bredlijs (*Bradley*), kuram veltīta Džona Makfī grāmata *A Sence of Where You Are* (“Sajūta par to, kur tu atrodi”):

“Metienam pār plecu nav nosaukuma. Viņš neskatoties meta bumbu pār galvu un iekšā grozā. Nav jēgas skatīties, viņš skaidroja, jo *tu attīsti sajūtu par to, kur atrodi*. [...] Viņa izcilā dabas dāvana ir viņa redze. Spēles laikā Bredlija skatiens ir kā panoptiska uzmanība, jo basketbolistam jāspēj skatīties uz visu, nekonzentrējoties ne uz ko vienu, līdz pat pašam pēdējam izvēles mirklim.” (*McPhee*, 1999, 156–161)

Šāda izcilība, norāda Dreifus un Kellijs, ir gandrīz mistiska un līdzīgi Otrija kunga varonīgajai rīcībai izraisa pārsteigtus saucienus un aplausus – visi nojauš, ka kļuvuši par lieciniekiem kaut kam teju pārcilvēciskam. Viņi sasnieguši cilvēka spēju robežas tieši tāpēc, ka atteikušies no cilvēka neizlēmības un pauzes, kas piemeklē mūs, izvēļu nastas nomocītos. Mūsu eksistenciālajā ainā Bredlija izlēmīgums un Otrija kunga varonīgā noteiktība šķiet kā tāla cerība. Pabeigta darbība, kuru pēc tam paši neapšaubām, izlēmīgums, konkrēta izvēle pavisam konkrētos apstākļos mums bieži šķiet sveša. Dreifuss un Kellijs pauž neizpratni, kā gan, ņemot vērā mūsu šaubu pilno, neizlēmīgo dabu, vispār ir iespējama jēgpilna dzīve (*Dreyfus and Kelly*, 2011, 23–25). Literatūrā un vēl biežāk kino kulminācija pienāk tieši tajā brīdī, kad protagonistis beidzot nokrata smago izvēļu nastu, apņēmīgi dodoties pretī savai izvēlei; un mēs kā liecinieki esam sajūsmā un aplaudējam.

Otrs stāsts pievēršas, iespējams, savas paaudzes ģeniālākajam rakstniekam Deividam Fosteram Volesam (*David Foster Wallace*) un viņa grāmatai *Infinite Jest*, (“Bezgalīgs joks”), kā arī nepabeigtajam darbam *The Pale King* (“Bālais karalis”). “Bezgalīgs joks” ir 1079 lappušu bieza grāmata, kurā ir runa par atkarībām, depresiju, patērētājkultūru, terorismu, sporta pārraidēm televīzijā un daudzām citām 20. gadsimta beigu parādībām, kas raksturo modernā cilvēka dzīves pasauli:

⁶ Kā piemērs domāti cilvēki, kas vispār atsakās no izvēles izdarīšanas, jo ir pakļauti atkarībām, apsēstībām utt.

“Voless iemiesoja un satvēra mūsdienu valdošo noskaņu. Viņa meistardarbs “Bezgalīgs joks” ir stilistisks mūsdienu apziņas iemiesojums. Grāmata ir pārpilna teikumiem, kas stiepjas veseliem paragrāfiem, lai beigās paši sev būtu pretrunā, apšaubītu savas premisas un tad atgrieztos atpakaļ kā ouroboros čūska, kas apēd savu asti. Daudzus teikumus paskaidro garas zemsvītras piezīmes, kas it kā norāda, ka tieši šādi mēs šodien sevi apzināmies: mēs kaut ko pasakām, brīnāmies par pateikto, ņemam to atpakaļ, pārjautājam par to, atgrieziamies pie tā no citas perspektīvas, paskaidrojam domāto, mainām tā nozīmi, un tā tālāk, nebeidzami liekot beigu piezīmes mūsu zemsvītras piezīmēm un zemsvītru piezīmes mūsu beigu piezīmēm. Mēs secinām, ja vispār to darām, bez jebkādas pabeigtības.” (*Dreyfus and Kelly*, 2011, 37)

Grāmatai ir sižets, bet tam nav īstas nozīmes – kā nekā Volesa nepabeigtā grāmata “Bālais karalis” (viņš izdarīja pašnāvību 46 gadu vecumā, nespējot ilgāk cīnīties ar depresiju), piemēram, stāsta par ierēdņiem, kuri astoņas stundas dienā caurskata nodokļu atskaites un cenšas sasniegt apziņas stāvokli, kas šādā eksistencē ļautu viņiem būt laimīgiem. Kādā intervijā rakstnieks atzinis:

“Tajā visā ir kaut kas īpaši skumjš. Tam nav nekāda sakara ar fiziskajiem apstākļiem vai ekonomiku, vai jebko, par ko runā ziņās. Tās ir vēdera līmeņa skumjas. Es to dažādos veidos redzu sevī un savos draugos. Skumjas manifestējas kā sava veida pazaudētība (angļu val. *lostness*). [...] Skumjas, par ko ir grāmata [“Bezgalīgs joks”] un kurām es izgāju cauri, ir īstas amerikāņu tipa skumjas. Es biju baltais, nācis no turīga vidusslāņa, nepiedienīgi labi izglītots, baudīju lieliskas karjeras iespējas, uz ko pat cerēt nevarēju, un savā ziņā dreifēju (angļu val. *adrift*). Daudzi mani draugi bija tādi paši. Daži bija ieslīguši narkotikās, citi – pilnīgi darbaholiķi. Vēl citi katru vakaru apmeklēja bārus vientuļiem cilvēkiem. Tu varēji redzēt, kā skumjas tiek izspēlētas divdesmit dažādos scenārijos, bet tā bija viena un tā pati parādība.”⁷

Kādā citā intervijā Voless dalās savos uzskatos par to, kas ir rakstnieka uzdevums un kas ir tas, kas nepieciešams mūsdienu cilvēkam:

“Daiļliteratūra ir par to, ko nozīmē būt sasodītai (angļu val. *fucking*) cilvēciskai būtnei. [...] Tai jāpalīdz cilvēkam iekšēji kļūt mazāk vientuļam. [...] Droši vien liela daļa no mums piekristu, ka šie ir tumši laiki un stulbi laiki, bet vai mums ir vajadzīga literatūra, kas tikai dramatizē, cik viss ir tumši un stulbi? Tumšos laikos labas mākslas definīcija būtu tāda māksla, kas atrod un pielieto atdzīvināšanas tehniku tiem cilvēciskā un maģiskā aspektiem, kas joprojām dzīvo un mirdz par spīti tumšajiem laikiem. Patiešām laba literatūra var būt tik melna, cik vēlas, bet es uzskatu, ka tai jāvar gan attēlot šo pasauli, gan izgaismot tās iespējas, kādas ir, esot dzīvam un esot cilvēciskam.”⁸

⁷ Miller, L. *Interview with David Foster Wallace*.

⁸ McCaffery, L. *A conversation with David Foster Wallace*.

Kādu ceļu piedāvā Voless?

“Svētlaime – prieks sekundi pēc sekundes un pateicība, ka esi dzīvs un pie apziņas – atrodas otrpus satriecošai, satriecošai (angļu val. *crushing*) garlaicībai. Pievērs visciešāko uzmanību garlaicīgākajai lietai, ko spēj iedomāties (nodokļu atmaksām, golfa pārraidei televīzijā), un tevi viņņveidīgi pārņems līdz šim nepieredzēta garlaicība, gandrīz nogalinot tevi. Izturi, un tu no melnbaltas pasaules iekāpsi krāsās. Kā ūdens malks pēc vairākām dienām tuksnesī. Pēkšņa svētlaime katrā atomā.”⁹

Voless piedāvā laimi, svētlaimi. Viņa kā mākslinieka (un cilvēka) uzdevums ir uztautīt un parādīt ceļu, pa kuru ejot joprojām ir rodama laime. Savā uzrunā absolventiem Kenjonas Universitātē Voless norādījis uz humanitāro zinātņu lielāko devumu:

“Divdesmit gadus pēc absolvēšanas esmu pamazām sapratis, ka klišeja [par to, ka humanitārās zinātnes iemāca domāt] patiesībā nes dziļāku jēgu: iemācīties domāt patiesībā nozīmē iemācīties pielietot zināmu kontroli pār to, kā un ko tu domā. Tas nozīmē apzināties to, kam pievērs uzmanību, un to, kā no pieredzes atvedini jēgu. Jo, ja tu nespēsi veikt šādas izvēles, tu būsi strupceļā.” (Wallace, 2005)

Vienīgā izeja mūsdienu pasaulē, kad – citiem reizēm, bet citiem pastāvīgi – nākas saskarties ar cīņu pret banalitāti, garlaicību, dusmām un frustrāciju un kad pārdevējas frāze “lai jums laba diena” izskan “balsī, kas ir absolūta nāves balss” (Dreyfus and Kelly, 2011, 55), ir pilnīga savas apziņas kontrole, par ko runā Voless. Viņaprāt, pasaules kā jēdzīguma saskatīšana ir apzināts izvēles akts, turklāt tā ir izvēle, ko izdarīt ir mūsu spēkos:

“Vairumā dienu, ja esi pietiekami apzināts, tu vari piedāvāt sev izvēles iespēju, tu vari izvēlēties skatīties citādi. [...] Ja tu patiešām iemācies pievērst uzmanību [...], tavos spēkos būs pieredzēt stāvgrūdām pilnu, karstu, lēnu, patērētāju elles tipa situāciju ne tikai kā jēgpilnu, bet arī svētu, vienotu ar tiem pašiem spēkiem, kas veidoja zvaigznes, – mīlestību, brālību, visa mistiskā vienību.” (Wallace, 2005)

No vienas puses, mirklīgs varonības uzplaisnījums, spontāna rīcība, kas izriet no apstākļos (iespējams, ar perifēro redzi) saskatītās nepieciešamības – metoties kādam palīgā zem metro vilciena vai izmantojot sekundi, kas atvēlēta iespējai trāpīt bumbu grozā –, varonīga rīcība, atlēta izcilība spēles laikā, absolūts nešaubīgums sarežģītā situācijā, uz kuru varam cerēt varbūt pāris reižu dzīvē. No otras puses, ar miljonus izvēlēm apgrūtinātais prāts ir domāšanas lamatas, kad kļūstam par upuriem banālajam un tam, ka nevaram rast pietiekamu motivāciju, lai nošķirtu vienu izvēli no otras, kļūdami par, kā Šmids raksta, savas domāšanas upuriem.

⁹ Max, D. Y. *The Unfinished*.

Ko, ņemot vērā šos mūsdienu stāstus, mums var piedāvāt dzīvesmāksla? Kādas ir dzīves struktūras un kopsakarības, ko varētu sniegt dzīvesmākslas filosofija, lai mēs dzīvotu labi? Vai iespējams uztvert basketbolista panoptisko uzmanību un gatavību iepriekš neparedzamai kustībai, kā arī Volesa cerību apzināti ievingrināt savu prātu tā, lai tas kļūtu jēgu radošs, tāpat kā divas no iespējamām dzīvesmākslas tehnikām? Kā redzēsīm, dzīvesmākslas filosofija runā par dzīvi kā to, kas ir ne tikai vienkārši mums dota, bet **uzdota**, kā arī par nepieciešamību dzīvi uztvert kā darbu un sevi kā darba priekšmetu, proti, kā to, kas ir **jāizstrādā**.

Antīkā pasaule – dzīvotā filosofija

Līdzīgi kā meklējot filosofijas pirmsākumus, arī dzīvesmākslas pirmsākumi meklējami Senajā Grieķijā. Patiesībā antīko domātāju (Senās Grieķijas, hellēnisma un romiešu filosofu) devums tajā, kā Rietumu pasaule jau vairāk nekā divarpus tūkstošu gadu garumā saprot jēdzīgi nodzīvotu dzīvi, ir tik liels, ka ievadošam rakstam par dzīvesmākslas pamatidejām pietiktu vienīgi ar dažām vai pat vienu antīkās filosofijas skolu.

Kad *technē tou biou* pievēršas citu laikmetu filosofi (Mišels Monteņs, Žans Žaks Ruso, Artūrs Šopenhauers, Frīdrihs Vilhelms Nīče, Martins Heidegers, Mišels Fuko, Vilhelms Šmids u. c.), viņi neiztiek bez plašām zināšanām un atsaucēm uz antīko skolu pamatnostādņēm.

Par tā dēvētajām antīkajām filosofijas skolām pieņemts uzskatīt četras – vismaz kinīkus, skeptiķus, stoiķus (*Stoa* jeb stoicism) un epikūriešus. Šajā rakstā platonistus un peripatētiķus¹⁰ neaplūkosi divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, jau minētie garīgie vingrinājumi viņu darbos nav tik acīmredzami izdalāmi no kopējā teorētiskā konteksta, kā tas ir pārējo četru skolu gadījumā,¹¹ un, otrkārt, tāpēc, ka Platona Akadēmijas nostāja vienā savā attīstības stadijā sakrita ar skepticismu,¹² savukārt Platona izdarītā iekāru jeb vēlmju klasifikācija rodama epikūrismā¹³ un

¹⁰ Aristoteļa filosofijas sekotājus dēvēja par peripatētiķiem, jo Aristotelis bija iecienījis pasniegt lekcijas, staigājot pa Liceja kolonādēm (*peripatoi*). Pats staigājošais runātājs tiek dēvēts par *peripatētikos*.

¹¹ Vien jāpiebilst, ka abu filosofu mantojums ir neizmērojams, par ko var liecināt, piemēram, kaut vai Platona filosofijas inkorporācija kristietībā (caur neoplatonismu) jau pašos pirmajos kristietības gadsimtos, kā arī Aristoteļa ietekme viduslaiku islāma filosofijā (arābiski viņš tiek saukts par **pirmo skolotāju**), un Aristoteļa filosofijas atkalatklāšana vēlajos viduslaikos un renesansē.

¹² Dēvēts par akadēmisko skepticismu. Vogt, K. *Ancient Scepticism*. Rev. 2014. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/skepticism-ancient/#AcaSke> [sk. 25.01.2016.].

¹³ Plat. Rep. 558d, kā arī sk. tālāk par epikūrismu.

daļa Aristoteļa un Platona filosofijas iestrādāta stoicismā.¹⁴ Lai gan tieši Platona dibinātā Akadēmija un Aristoteļa Licejs bija vienas no visilgāk pastāvošajām nepārtrauktajām mācību vietām antīkajā pasaulē,¹⁵ filosofijas kā dzīvesmākslas kontekstā daudz izdevīgāk (piemēru dažādības un arī konkrētības labad) ir pievērsties minētajām četrām skolām.

Turpinājumā ielūkosimies katrā no minētajām antīkās filosofijas skolām, pēc iespējas izmantojot saglabājušos tekstuālos avotus vai atstāstus, jo tieši sekošana skolas mācībai, kas tajos ietverta, uzskatāma par daļu no garīgajiem vingrinājumiem, ko var veikt tekstu lasītājs vai klausītājs. Pēc tam pievērsīsimies dažām zīmīgākajām garīgo vingrinājumu tehnikām, kas bieži, kā atklāsies, vieno pat atšķirīgas filosofijas skolas.

Kiniķi

Kinisms ir viena no oriģinālākajām un radikālākajām antīkās filosofijas skolām, un kiniķi atšķīrās ne tikai no tiem, kas filosofiju nepraktizēja, bet arī no tiem, kas ar filosofiju nodarbojās (*Hadot and Chase*, 2004, 108). Par kinisma aizsācējiem uzskata Sokrata skolnieku Antistenu no Atēnām (5.–4. gs. p. m. ē.) un Sinopes Diogenu (5.–4. gs. p. m. ē.). Kinisms cēlies no vārda *kion* (suns) un *kinikos* (sunisks, sunim līdzīgs), un tas atstājis iespaidu uz atēniešu sabiedrisko dzīvi pēc Sokrata nāves, jo, pēc dažu filosofu domām, pārņemot tā dēvētās sokrātiskās šaubas, citu iztaujāšanu un sevī iepazīšanu, viņi noveda to līdz galējai robežai. Platons Sinopes Diogenu nosaucis par jukušu Sokratu (*Diogenes Laertius*, VI, 54). Savukārt Diogenes nosaucis Platona lekcijas par laika izniekošanu (*Ibid.*, VI, 24).

Par kinismu visvairāk var uzzināt no nostāstiem, kas saglabājušies antīko filosofu biogrāfa Lāertas Diogena pierakstos. Kinisms nav izvērsta sistemātiska filosofija, tas vairāk līdzinās dzīvesveidam, kurā jāievēro daži priekšnoteikumi: par veiksmi augstāk jāvērtē cilvēka drosme, jāizvēlas dabiskais un nesamākslotais pretstatā sabiedrības konvencijām un paražām, savukārt kaislības jāuzvar ar prātu (*Diogenes Laertius*, VI, 38). Atteikšanās no īpašuma, dzīvošana uz ielas (Sinopes Diogenes dzīvojis *pithos* – lielā keramikas traukā) (*Ibid.*, VI, 23), dumpinieckums un asa sabiedrības kritika, kā arī sociālās hierarhijas un normu neievērošana bijušas iezīmes, kuru dēļ cilvēks pelnījis saukties par kiniķi. Reiz

¹⁴ Stoicisma filosofija saistīta ar platoniskām un aristoteliskām saknēm, piemēram, sk.: Baltzly, D. *Stoicism*. Rev. 2013. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/stoicism/> [sk. 25.01.2016.].

¹⁵ Platona Akadēmija tika dibināta Atēnās ap 387. g. p. m. ē. un oficiāli tika slēgta tikai 529. gadā, Justiniāna I reformu laikā. Savukārt Aristoteļa Licejs dibināts 334. g. p. m. ē. un pastāvēja līdz 86. g. p. m. ē., kad romieši iebruka Atēnās.

Sinopes Diogena priekšā nostājies Aleksandrs Lielais, taujādams, ko var darīt Diogena labā. Viņš atbildējis: “Neaizsedz man sauli.” (*Ibid.*, VI, 38) Savukārt cits nostāts vēsta, ka Aleksandrs reiz izteicies: “[...] ja es nebūtu Aleksandrs, es būtu gribējis būt Diogens.” (*Ibid.*, VI, 31) Kad kāds garāmgājējs nosaucis Diogenu par suni, viņš to aprējis, kas liecina par pašironiju un absolūtu savu dzīves izvēlu apzinātību. Lai arī kiniķi atsaukušies uz dieviem un to klātesamību cilvēku dzīvēs, cilvēku ieviestie rituāli tiem šķituši izsmiekla vērti. Kad priesteri aicinājuši piedalīties Orfeja mistērijās, norādot, ka dalībnieki šādi var nopelnīt sev labumus Aīda [pēcnāves] valstībā, Antistens jautājis: “Tad kāpēc jūs paši nemirstat nost?” (*Ibid.*, VI, 4)

Kiniķi devuši priekšroku pašpietiekamībai pretstatā atkarībai no likteņa pavērsieniem, kas te piešķir bagātību, slavu un veselību, te atņem, kā arī savas neatkarības un brīvības stiprināšanai, neiesaistoties atkarīgās attiecībās ne ar sabiedrību kopumā, ne apkārtējiem cilvēkiem. Visvienkāršākā dzīve ir dzīve saskaņā ar dabu un cilvēka dabiskajām vajadzībām. Reiz, redzot, kā zēns padzeras ūdeni no plaukstas, Diogens aizmetis prom savu māla krūzi (*Diogenes Laertius*, VI, 37) un kā pilnīgi nevajadzīgas, dabai un dieviem pretējas nosodījis tādas greznības kā medus kūkas un smaržas (*Ibid.*, VI, 44). Laimīga dzīve iespējama, ja cilvēks ir gatavs pietiekami vingrināties, dzīvojot saskaņā ar dabu (*Ibid.*, VI, 71). Labs paraugs šādai dzīvei ir dzīvnieki un bērni, kuri dzīvo saskaņā ar dabu (grieķu val. *physis*), neesot pakļauti sabiedrības konvencijām un civilizācijas likumiem (grieķu val. *nomos*).

Lai arī pasaules dabiskās kārtības izcelšana un sekošana tai ir vienojoša visām hellēnisma filosofijas skolām, kiniķu gadījumā tā jāuztver diezgan burtiski, proti, dabiskās vajadzības ir jāapmierina, viss pārējais ir lieks (tikai ienaidniekam Antistens var novēlēt: “[...] lai tavi dēli dzīvo greznībā” (*Diogenes Laertius*, VI, 8)), un tās iespējams apmierināt pavisam vienkāršā veidā – dievi jau ir parūpējušies, lai cilvēkam pie rokas būtu viss vajadzīgais. “Visas lietas pieder dieviem,” norāda Diogens. “Gudrais ir dievu draugs, un draugiem viss ir kopīgs. Tātad gudrajam pieder visas lietas.” (*Ibid.*, VI, 37)

Diogenu izbrīnījuši gramatiķi, kas uzskaita Odiseja kļūdas, bet nemeklē tās savā dzīvē; ka mūziķi uzskāņo liru, bet neievieš harmoniju savā dvēselē; ka matemātiķi aprēķina Mēness un zvaigžņu trajektorijas, bet neredz lietas tuvumā; ka oratori runā par taisnīgumu, bet nepraktizē to; ka cilvēki slavē tos, kas naudu nevērtē augstu, bet paši klusībā apskauž bagātos; ka cilvēki rīko rituālus, lai izlūgtos no dieviem veselību, bet rituāla vidū sarīko greznu un veselībai kaitīgu maltīti (*Diogenes Laertius*, VI, 27–28). Novērodams cilvēku rīcības pretrunīgumu un nesakarīgumu, Diogens raksta, ka “labai dzīvei mums nepieciešams saprāts vai pavada” (*Ibid.*, VI, 25). Savu pavadu, proti, skolotāju, Diogens, kā vēsta leģenda, sameklējis jau minētajā Antistenā, un, kad tas nav gribējis viņu pieņemt kā mācekli, neatlaidies ne mirkli – viņš pat piedāvājis tam pa sitenam savu galvu, sacīdams: “[...] sit,

ja vēlies, tu neatradīsi nevienu pietiekami izturīgu koka gabalu, lai mani aizdzītu, kamēr vien man šķitīs, ka tev ir kas vērtīgs sakāms.” (*Ibid.*, VI, 21) Antistenam bijuši vairāki skolnieki, ne tikai Diogenes, un dažus no viņiem sabiedrība uzlūkojusi kā ļaunus. Antistens atbildējis, lai neuztraucas, jo “arī ārsti uzturas kopā ar saviem pacientiem, nenaslimstot ar drudzi” (*Ibid.*, VI, 6). Skolotājs kiniķim vajadzīgs, jo dzīvē jāmeklē cilvēki, kas “var norādīt uz tavām kļūdām un mudināt no tām izvairīties” (*Ibid.*, VI, 8).

Diogenes atļāviens teikt un darīt lietas, kas šokēja cilvēkus, tādējādi pamazām atklājot viņiem kinisma dzīves uztveri. Uzaicināts ciemoties pie kāda bagātnieka, Diogenes saņēmis brīdinājumu, lai neko nesasmērē. Viņš paskatījies apkārt un iesplāvis saimniekam sejā, sakot, ka nevarējis atrast mazāk greznu vietu, kur to izdarīt (*Diogenes Laertius*, VI, 32). Par spīti viņa šķietamajai rupjībai, kas labāk izprotama *parrhesia* – tiešas un atklātas, bieži provocējošas, no autoritātēm neiebaidītas runas – jēdzienu, atēnieši Diogenu mīlējuši un katru reizi, kad viņš piekauts vai puikas saplēsuši tvertni, kurā viņš dzīvojis, viņi tos nopēruši un uzreiz sagādājuši viņam jaunu trauku (*Ibid.*, VI, 43). Savukārt, kad kiniķi tikuši pārāk slavēti, piemēram, gadījumā, kad cilvēki aplaudējuši Antistenam, viņš sabijies, ka droši vien izdarījis kaut ko ļoti nepareizu (*Ibid.*, VI, 5).

Kiniķu ētikas pamatnostādnes lasāmas vien nelielā un ļoti koncentrētā Lāertas Diogena pārstāstā:

“[Antistens varējis pierādīt, ka] tikums ir iemācāms; cēlums piemīt tikai tikumīgajiem. Viņš uzskatījis, ka ar tikumību pietiek pilnīgai laimei, bet, lai to sasniegtu, vajadzīga Sokrata izturība. Tikums ir darbības joma, tam nevajag vārdus un zinības; gudrais ir pašpietiekams, jo tam pieder arī visu citu labumi; ka slikta slava ir laba lieta, gluži tāpat sāpes; ka gudrais vadīsies ne pēc noteiktiem likumiem, bet tikuma; ka viņš apprecēsies ar skaistāko sievieti, lai radītu pēcnācējus, ka viņš nenievās mīlestību, jo tikai gudrais zina, kuri cilvēki ir mīlestības cienīgi. [...] Labs cilvēks ir pelnījis mīlestību. Vērtīgi cilvēki ir draugi. Saejies ar tiem, kuri vienlaikus ir drosmīgi un taisnīgi. Tikums ir tāds ierocis, ko tev nevar atņemt. Labāk ar saujiņu labu cilvēku nostāties pret visiem sliktajiem, nekā ar pūli sliktu pret dažiem labajiem. Pievērs uzmanību saviem ienaidniekiem, jo viņi būs pirmie, kas norādīs uz tavām kļūdām. Vērtē godīgu vīru augstāk par savu ciltsbrāli. [...] Uzskati visu netikumīgo par sev svešu.” (*Diogenes Laertius*, VI, 10–13)

Vecumdienās Diogenes nav mainījis savus paradumus un, aicināts kā vecs vīrs nedaudz atpūsties, izbrīnījies vaicājīs: “Ko? Ja es skrietu stadionā, vai, tuvojoties mērķim, man vajadzētu palēnināt soli? Vai tieši uzņemt ātrumu?” (*Diogenes Laertius*, VI, 34) Kad nāve viņu piemeklējusi, viņš bijis skolnieku mājās un aprūpē (*Ibid.*, VI, 31). Viņš bieži dažādi pārbaudījis savus skolniekus, aktīvi pildot savu kiniķa uzdevumu, proti, kā sargsuns norādījis uz cilvēku nepilnībām. Kad ģenerālis Perdiks draudējis Diogenu nogalināt, ja tas pie viņa neieradīsies, Diogenes

atbildējis: “Tas nav nekas! To pašu var paveikt indīgs kukainis vai zirneklis.” Īsti draudi būtu, ja Perdiks teiktu, ka ir laimīgs iztikt bez Diogena sabiedrības (*Ibid.*, VI, 44).

Jāatzīst, ka kiniņu pozīcija var raisīt daudzus grūti atbildamus jautājumus. Piemēram, kādā situācijā un kādā laikmetā kiniņu dzīvesveids ir traktējams kā laba dzīve? Vai to vispār var tā interpretēt? Kā sabiedrība raudzītos uz šādu eksistences izvēli? Viens no būtiskākajiem jautājumiem, kuru tieši vai netieši izvirza kinisms, ir robežas noteikšana starp privāto un publisko jomu, proti, cik lielā mērā savas privātās dzīves izvēles varam realizēt publikas priekšā, kā arī – kādu lomu vispārpieņemtajām normām atļauts spēlēt mūsu privātajās izvēlēs?

Skeptiķi

Par antīkā skepticisma aizsācēju uzskatāms Pirrons (4.–3. gs. p. m. ē.), kurš dzīvojis vienā laikā ar Epikūru un stoiķi Zēnonu. Skepticisms balstīts uz uzskatu, ka mums nav pietiekamu zināšanu, lai piekristu vienam vai otram apgalvojumam, tāpēc no spriedumiem par patiesību ir jāatturas. Skepticismam pievērsušies viduslaiku sholasti, un tas ietekmējis arī modernisma filosofiju.

Šāda attieksme varētu novest pie zināmas epistēmiskas paralīzes, proti, pilnīgas nespējas izšķirties, kam ticēt un ko uzskatīt par patiesu. Taču pirroniskā skepticisma gadījumā skeptiķi spēja iekļauties praktiskajā dzīvē, filosofiskā līmenī saglabājot atturīgu attieksmi pret jebkādiem izteikumiem par to, kādas lietas ir patiesībā (*Diogenes Laertius*, IX, 61).

Nostāstos saglabājušās divas versijas par pašu Pirronu un viņa attieksmi pret dzīvi. No vienas puses, viņš, atturoties no jebkāda sprieduma par to, kas ir labais vai ļaunais, nav izvairījies ne no braucošiem ratiem, ne stāvām kraujām un trakiem suņiem, jo uzskatījis, ka mēs nevaram zināt, vai dabisks notikums, kad cilvēku notriec rati, ir kaut kas savā būtībā slikts vai ne. No nelaimes gadījuma Pirronu pasargājuši viņa sekotāji, aizvadot viņu prom no dzīvas satiksmes un stāvām kraujām. No otras puses, pretrunīgas liecības vēsta, ka Pirrons nodzīvojis līdz deviņdesmit gadu vecumam, spēdams par sevi parūpēties un tikai teorētiski atturēdamies no spriedumiem (*Diogenes Laertius*, IX, 62). Reiz, iedams pastaigāties, Pirrons pagājis garām skolniekam Anaksarkam, kurš iestidzis muklājā, un tam nepalīdzējis. Citi Pirronu par to vainojuši, bet Anaksarks slavējis viņu par vienaldzību un līdzsvarotību (*Ibid.*, IX, 63).

Spriedumu atlikšana palīdzējusi skeptiķiem – gluži neviļus – izvairīties no dažādām kultūras normām, piemēram, Pirrons pats veicis mājas darbus, ko viņa laikā darījušas tikai sievietes vai vergi. Svarīgs psiholoģisks ieguvums bijusi attieksmes neitralitāte, jo, nepiešķirot pozitīvu vai negatīvu vērtību, skeptiķi nejutuši nelaimi vai vismaz trauksmi tādos apstākļos, kad citi žēlojušies par likteni un krituši panikā (*Diogenes Laertius*, IX, 63–66). Ētiskā ziņā skeptiķi ieteikuši sekot

vispārpieņemtiem sabiedrības morāles principiem – būt dievbijīgiem un labiem pret līdzcilvēkiem, taču neizvirzīt nekādas pretenzijas uz zināšanām par to, kas ir tikumība, labais, dievbijība, dievi, utt. Skeptiķi, līdzīgi kā citas antīkās filosofijas skolas, nāvi neuzskatīja par ļaunumu, taču to darīja nevis ētisku, bet epistēmisku iemeslu dēļ. No skeptiķu pozīcijām raugoties, mums nav nekāda pamatota iemesla uzskatīt vienu lietu par bīstamu, bet otru par nekaitīgu; vienu darbu par cildinošu, bet otru par pazemojošu; baudu augstāku par ciešanām vai dot priekšroku dzīvei pār nāvi.

Tādējādi skeptiķi veltījuši lielu uzmanību citu antīko skolu nostādņu un dogmu atspēkošanai, bet paši nav izvirzījuši neko – un, lai arī viņi tās atspēkojuši, tie nav iestājušies par kaut ko citu, proti, nav piedāvājuši vietā nekādus pozitīvus apgalvojumus un nav iestājušies pat par to, ka viņi ne par ko neiestājas (*Diogenes Laertius*, IX, 74). Piemēram, apgalvojums, ka “dzīve ir ne vairāk vēlama kā nāve” varētu tikt uzverts kā pozitīvs, t. i., apgalvojošs izteikums, ka abas ir līdzīgi vērtīgas, taču skeptiķi to atļāvušies lietot tikai negatīvā veidā, norādot, ka viņi nevar saskatīt atšķirību, taču nevar arī apgalvot, ka eksistē jebkāda līdzība (*Ibid.*, IX, 74). Tādējādi vērtību spriedumi, kas cilvēkam ir tik dabiski, ir spriešanas veids, no kā skeptiķi mēģinājuši atbrīvoties, par to solot sev un citiem dvēseles mieru un nesatraucamību.

Arī skepticisms, kā redzējām, izvirza vairākas problēmas – kā iespējams savienot reālu ikdienas izvēles veikšanu ar atturēšanos no sprieduma par to, kas ir labs vai slikts? Vai mēs, pieņemot skepticisma pozīciju, varam vērtēt citu cilvēku, tostarp skeptiķu, izvēles? Un, galu galā, vai skepticisms varētu pastāvēt, ja visi cilvēki kļūtu par skeptiķiem, – pēc kā viņi vadītos ikdienas izvēlēs, ja nebūtu nekādu vispārpieņemtu normu?

Epikūrieši

Epikūrs no Samosas (4. gs. p. m. ē.), skatoties no šī raksta dzīvesmākslas tematiskās ievirzes, izceļams ar pievēršanos baudai kā laimes priekšnosacījumam un garantam. Lai arī parasti par **epikūriešiem** dēvē cilvēkus, kas nododas gastronomiskām baudām (izplatīti restorāni un pavārgrāmatas, kuru nosaukumā ir Epikūra vārds), seksuāliem priekiem, ir izvīrtuši un nedisciplinēti, vienmēr gatavi padoties jebkuram miesas kārdinājumam un neatzīst neko, kas traucē izbaudīt dzīvi, Epikūra filosofijas centrā rodams citāds, laika gaitā izkropļots un aizmirsts baudas traktējums. Epikūra filosofija, būdama antīkās pasaules prominentākā hedonisma teorija, ir balstīta uz uzskatu, ka patiesa bauda ir izvairīšanās no sāpēm (grieķu val. *aponia*) un izvairīšanās no bailēm (grieķu val. *ataraxia*), kas tādējādi nodrošina dvēseles mieru. Filosofija ir ceļš, kas piedāvā meklēt un iepazīt tādu baudu, kas spēj sniegt papildījumu – atšķirībā no baudām, uz kurām tiecamies ikdienā un kuras nekad nav ilgstošas, bieži nav pat sasniedzamas, un kuras mēs sabojājam, jo visu

laiku dzīvojam bailēs, ka varam tās zaudēt –, un vienīgā šāda īstā bauda ir bauda, ko sniedz eksistence, tīrā eksistences bauda. Tikai tā sniedz iekšēju mieru, un, ja kāds piedzīvojums sola sagādāt sāpes vai satraukumu, antikie epikūrieši, kuri godāja baudu, tajā nepiedalītos. Epikūrieši augstu godāja stipru draudzību, dabas norišu kontemplāciju un izvairīšanos no konfliktiem. Viņi pieskaitāmi materiālistiem, jo uzskatīja, ka Visumu veido atomi un atomu kustība ir nejauša; dievi, ja tādi eksistē, par cilvēku lietām neliekas ne zinīs, tāpēc cilvēku vienīgais uzdevums ir nodzīvot laimīgu dzīvi, jo ar nāvi, no kuras tieši tāpēc nav jābīstas, viss beidzas.

Atšķirībā no kiniķiem un skeptiķiem epikūrisms bija pabeigta un koherenta sistēma, kas iekļāva skatījumu uz:

- 1) cilvēka dzīves mērķi (laimi, kas sasniedzama, izvairoties no fiziskām sāpēm un garīgām ciešanām, un izbaudot [savas] eksistences prieku);
- 2) empīrisku zināšanu teoriju (uztverei un baudas / sāpju sajūtām var uzticēties);
- 3) atomismu kā dabas skaidrojumu;
- 4) naturālistisku evolūcijas teoriju.

Lai arī epikūrisms pamatā bija ētiska teorija, kas antīkajā filosofijā tiešā veidā nozīmēja praktiski dzīvotu filosofiju, tajā rodamas arī kaismīgas debates par atomu kustību tukšumā un optiskām ilūzijām (*Konstan*, 2014). Epikūrieši izmantoja dabas skaidrojumu, lai norādītu, kādā veidā cilvēkos rodas iracionālas bailes un kaislības, kas noved pie ciešanām, un kā no tā izvairīties. Tādējādi epikūrisms galvenokārt bija tieši terapeitiska filosofija, kas pakārtoja dabas izpēti ētikai, lai ārstētu dvēseles slimīgumu un iemācītos piedzīvot īstu, tīru baudījumu (*Hadot and Chase*, 2004, 115).

Vēstulē Menoikejam, runājot par dažādām baudām (grieķu val. *hēdonē*), Epikūrs secina, ka ir iespēja būt brīvam no ciešanām:

“Tātad, kad mēs sakām, ka bauda ir augstākais mērķis, mēs nerunājam ne par izvirtušu cilvēku baudām, ne arī par tām, ko sniedz izpriecās, kā uzskata tie, kam trūkst zināšanu, kas mums nepiekrīt vai arī nepareizi mūs uztver, nē – tas nozīmē neciest ķermenī sāpes un nebūt dvēselē satrauktam.” (Epikūrs, VM, 2008, 131)

Epikūra filosofijā ir tikai vienas kategorijas baudas, kas atbilst šim kritērijam, un tās nošķiramas slavenajā vēlmju jeb iekāru (grieķu val. *epithymiai*) iedalījumā:

“Jāņem vērā, ka vienas vēlmes ir dabiskas, bet citas – tukšas. Un no dabiskajām vēlmēm vienas ir nepieciešamas, bet citas – tikai dabiskas; savukārt no dabiskajām vienas ir nepieciešamas laimei, citas – ķermeņa labsajūtai, bet vēl citas – pašai dzīvošanai.” (Epikūrs, VM, 2008, 127)

Dabiskas un nepieciešamas ir vēlmes pēc slāpju un izsalkuma remdēšanas, vēlme pēc siltuma, un šo vēlmju nepiepildīšana rada ciešanas; dabiskas, bet ne nepieciešamas ir vēlmes, kuru nepiepildīšana nenoved pie sāpēm – gastronomiskas

baudas, dzimumtieksme utt. Kā pēdējā kategorija ir vēlmes, kas nav ne dabiskas, ne nepieciešamas, proti, tās ir tukšas jeb radušās no tukšiem viedokļiem, nepareiziem uzskatiem par to, kas ir jēgpilnas dzīves pamats, piemēram, tiekšanās pēc slavas un bagātības. Epikūrs nelolo ilūziju, ka cilvēki iztiks tikai ar maizi un ūdeni; bieži gadās cilvēki, kuri atrodas pastāvīgā savu vēlmju verdzībā: “Nekas nav pietiekami tam, kam ar pietiekamo ir par maz.” (Epikūrs, VM, 2008, 68)

Laertas Diogens vēsta, ka Epikūrs radinājis sevi pie vienkāršas dzīves:

“[V]iņi dzīvojuši ļoti pieticīgi un vienkārši: “Viņiem nūdien pilnīgi pietika ar vienu kotilu¹⁶ vīna,” viņš [Diokls] raksta, “taču parasti viņi dzēra tikai ūdeni.” [...] Pats viņš [Epikūrs] vēstulēs apgalvo, ka viņam pilnīgi pietiek ar ūdeni un maizi. “Atsūti man podiņu siera,” viņš raksta, “lai tad, kad man sagribēsies, es varu kārtīgi uzdzīvot.”” (*Diogenes Laertius*, X, 11)

Epikūrisms, hedonisma slavinājums, savā dziļākajā būtībā saistīts ar pašdisciplīnu, atturēšanos un askēzi.

Spēja nodzīvot labu dzīvi cieši saistīta ar spēju baudīt dzīvi, t. i., tās labumus, un tas izdarāms, pēc Epikūra domām, neaizmirstot labo, kas piedzīvots, un atceroties to ar pateicību: “Tas, kurš aizmirst pagātnē piedzīvoto labo, noveco tai pašā dienā.” (Epikūrs, VM, 2008, 19) Bet vecums pats par sevi, ja vien pareizi piedzīvots, nav nekas slikts, gluži pretēji:

“Par svētlaimīgu jāuzskata nevis jauns cilvēks, bet gan vecs vīrs, kas nodzīvojis labu dzīvi, jo jauneklis spēku pilnbriedā klist apkārt, nejaušības ietekmē mainot savas domas, bet vecs vīrs savā vecumā ir noenkurojies gluži kā ostā, droši noglabādams pateicībā iepriekš necerētos labumus.” (Epikūrs, VM, 2008, 17)

Varam redzēt, ka pateicību vēl spēcīgāku dara tas, ka labais un bauda ir bijuši negaidīti, t. i., cilvēkam nekas nepienākas tāpat vien, un izvairīšanās no ķermeņa sāpēm un dvēseles ciešanām ir sava veida brīnums, ko jāprot novērtēt. Līdzās pateicībai ieskanas arī pieticības nots: “Nevajag sagandēt to, kas mums ir, vēloties to, kā mums nav, bet gan izdarīt [uz pieredzi balstītu] spriedumu, ka arī to, kas mums ir, mēs reiz lūdzām.” (Epikūrs, VM, 2008, 35)

Apzinoties, cik daudz un dažādas var būt ciešanas, kas cilvēku var piemeklēt pavisam nejauši un negaidīti, viņš izjūt pieticību un pateicību, nevis, piemēram, satraukumu, nedrošību un bailes no nākotnes. Līdz šādam apziņas stāvoklim ir jānonāk pakāpeniski, un tieši tas ir Epikūra filosofijas, kā arī citu antīko filosofijas skolu apsolījums – sekojot to priekšrakstiem, cilvēks var mainīt savu instinktīvo reakciju un attieksmi pret notiekošo. Lai arī tiekšanās pēc baudas, pareizi izprastas, ir svarīgākais cilvēka dzīves uzdevums, no to pretstata – sāpēm – nav jābaidās: “Visas sāpes ir viegli nicināt: tās, kas sagādā spēcīgas ciešanas, pastāv

¹⁶ Kotila – apmēram 250 ml.

īsu laiku, bet tās, kas ilgi uzkavējas miesā, sagādā niecīgas ciešanas.” (Epikūrs, VM, 2008, 4)¹⁷

Šādi un līdzīgi Epikūra izteikumi paredzēti, lai mācekļi tos iemācītos no galvas un grūtos un sarežģītos brīžos atkārtotu sev, kā arī viens otram: “[Ap]domā šos padomus un visu, kas tiem radniecīgs, gan dienu, gan nakti, pats pie sevis un arī kopā ar sev līdzīgo, un tu nekad – ne nomodā, ne miegā – nebūsi satraukts, bet dzīvosi kā dievs starp cilvēkiem.” (Epikūrs, VM, 2008, 135) Epikūrs norāda: “Tas, kurš vislabāk ticis galā ar paļāvības trūkumu pret to, kas ir ārpusē, ir padarījis par savu sabiedroto visu, ko vien iespējams, un to, ko nav iespējams, vismaz nav padarījis par savu ienaidnieku [...]” (Epikūrs, GA, 2008, 154, XXXIX)¹⁸

Epikūrietis neiemanto ienaidniekus arī tāpēc, ka ir pašpietiekams: “Svētlaimīgajam un neiznīcīgajam nedz pašam ir rūpes, nedz arī viņš sagādā rūpes kādam citam, un tāpēc nav pakļauts ne dūsmām, ne labvēlībai, jo tas viss ir raksturīgs vājai būtnei.” (Epikūrs, GA, 2008, 139, I) Jūs varat izrādīt Epikūram labvēlību, bet viņu nenopirkt, un varat izgāzt savas dusmas, bet viņu neietekmēt. Šāda rīcība vien liecinātu par to, kādā psiholoģiskā jeb dvēseles stāvoklī atrodaties satraukuma brīdī, jo mierīgs cilvēks ir citāds: “Nesatraukts cilvēks neapgrūtina ne sevi, ne citus.” (Epikūrs, VM, 2008, 79) Zīmīgi, ka šie citāti var tikt attiecināti arī uz Epikūra izpratni par dieviem – tieši dievi ir pilnīgi racionālas būtnes, tāpēc mēs tos nevaram ietekmēt ar savām lūgšanām, viņiem nav ne mazākā nodoma iejaukties mūsu darīšanās, un tādējādi no dieviem, tāpat kā no gudrajiem, kas ir pašprietiekami, mums nav ko bīties.

Tomēr, pirms visi esam iesvaidīti Epikūra mācībā, mūs piemeklē gan bailes no sāpēm, gan nāves. Pret tām ir tikai viens līdzeklis – filosofija, kas antīko domātāju izpratnē sevī ietver arī dabas izpēti, bet no mūsdienu skatupunkta būtu saucama par metafizikas un dabaszinātnes sajaukumu:¹⁹

“Nav iespējams izkļedēt bailes, kas saistītas ar pašu galveno, nezinot, kāda ir visa pastāvošā daba, – ir iespējams izkļedēt tikai šādas tādas bažas, ko rada mīti. Tāpēc bez dabas izpētes nav iespējams pretī saņemt tīru baudu.” (Epikūrs, GA, 2008, 143, XII)

¹⁷ Sal.: *Galvenās atziņas*, 140, IV. No: Epikūrs. *Vēstules, atziņas, fragmenti*. Tulk. A. Gaile, A. van Hofa. Rīga: Liepnieks un Rītups, 2008.

¹⁸ *Galvenās atziņas*, 154, XXXIX: ar *ienaidnieku* netiek saprasts cilvēks, bet gan lietas, kas var tikt uztvertas kā kaitīgas, naidīgas, traucējošas utt.

¹⁹ Sengrieķu interese par *physis* izprotama vismaz trijās nozīmēs – daba kā fizikāls pētījuma objekts, daba kā būtība, esošais, kā tas, kas ir, un daba kā visu lietu kārtība (pretstatā konvencionālajam, proti, *nomoi* – cilvēku radītajiem likumiem). Mūsdienās metafiziski un dabaszinātniski jautājumi tiek nošķirti, savukārt antīkajā pasaulē pievērsās *physis* galvenokārt tieši metafizisku apsvērumu dēļ.

Kādas un par ko ir šīs zināšanas, kas spēj kļiedēt bailes?

Pats galvenais, kas baida cilvēku visā viņa dzīves garumā, ir nāves neizbēgamība, taču nāve ir dabiska parādība, kuru izprast palīdz tieši dabas izpēte:

“Radīnies uzskatīt, ka nāve ar mums nekādi nav saistīta, jo viss labais un sliktais ir sajūtās, bet nāve ir sajūtu pazušana. Tāpēc pareiza izpratne par to, ka nāve ar mums nekādi nav saistīta, ļauj ar prieku pieņemt dzīves galīgumu, jo šī izpratne nevis piešķir dzīvei neizmantojamu laiku,²⁰ bet gan atņem alkas pēc nemirstības. Dzīvošanā nav nekā šausmīga tam cilvēkam, kurš patiesi sapratis, ka nav nekā šausmīga nedzīvošanā. Tādēļ nelga ir tas, kurš saka, ka baidās no nāves nevis tāpēc, ka atnākusi tā sagādās ciešanas, bet tāpēc, ka ciešanas sagādā tās gaidīšana. Ir bezjēdzīgi ciest, gaidot to, kā atnākšana nerada apgrūtinājumu. Tāpēc pats šausminošākais ļaunums – nāve – ar mums nekādi nav saistīts, jo tad, kad mēs esam, nāves nav, bet tad, kad atnāk nāve, mūsu nav.” (Epikūrs, VM, 2008, 124–125)

Jau Epikūrs skaidri pamanījis, ka bailēs no nāves slēpjas bailes no dzīves – tieši dzīves laikā mēs piedzīvojam fiziskas sāpes, tuvinieku zaudējumu, nodevību, bezcerību un cita veida ciešanas –, tādējādi visas asociācijas par to, ko varētu nest nāve, mums patiesībā nākušas no pieredzes. Taču nāves pieredzes mums nav, un viss, kas mums ir pieejams, ir savas pieredzes sakārtošana un pārformulēšana: “Labi dzīvot un labi nomirt ir vienas un tās pašas rūpes.” (Epikūrs, VM, 2008, 126) Kā to saprast? Dzīvojot pēc pareizās mācības, mēs nebaidīsimies nomirt, un, nebaidoties nomirt, daudzas dzīves laikā sastopamās ciešanas zaudēs daļu sava spēka. Tomēr cilvēkam, kurš sapratis, ka no nāves nav jābaidās, taču gribas izbēgt no pašreizējām ciešanām, Epikūrs pašnāvību neiesaka: “Tāds cilvēks, kuram atrodas daudz labi pamatotu iemeslu, lai aizietu no dzīves, ir pilnīga niecība.” (Epikūrs, VM, 2008, 38) Pašnāvība epikūriskā tiek skaidrota kā nespēja tikt galā ar savām bailēm.

Tomēr ir gadījumi, kad dzīvi un tās baudu mīlošie epikūrieši var doties nāvē, – draugu dēļ. Kāpēc? “[Bet gudrais] nebaidās no nedzīvošanas. [...] Tieši tāpat kā viņš izvēlas nevis pēc iespējas vairāk ēdiena, bet gan to ēdienu, kas sagādā vislielāko baudu, tāpat arī viņš izbauda nevis visilgāko laiku, bet gan to, kas sagādā vislielāko baudu.” (Epikūrs, Doksoģrāfija, 2008, 121b) Vislielāko baudu dzīvē sagādā patiesa draudzība. Draugi ir arī vienīgie cilvēki, kuru rokās, izņemot pašu, atrodas varēšana satraukt epikūrieša dvēseli un atņemt tam miera baudu: “Gudrais necieš vairāk sāpju tad, ja pats tiek spīdzināts, nekā tad [ja tiek spīdzināts] viņa draugs, [taču, ja draugs izturēsies pret viņu netaisni], visa viņa dzīve neuzticības dēļ būs sajukuma pilna un kā izsviesta no segliem.” (Epikūrs, VM, 2008, 56–57) Draugam

²⁰ Ar dzīvei neizmantojamu laiku domāts laiks, kuram nav jēgas, jo tas tāpat beigsies, *aporos* – strupceļa laiks, kas tāpat nekur neved.

piemīt šī vara: “No visa, ko sarūpē gudrība, lai padarītu dzīvi svētlaimīgu, visvērtīgākais ir iemantot draudzību.” (Epikūrs, GA, 2008, 148, XXVII) Draudzība ir vienīgais, kas liekams pretī tam, ka nekas nav mūžīgs un pat ne ilglaicīgs (*Ibid.*, XXVII). Ne velti tik daudzi ir mēģinājuši noskaidrot, kāds bijis Epikūra dārzs – vieta Atēnās, kur dzīvojusi epikūriešu kopiena.²¹ Zināms, ka dārzā vai parkā pietikusi vieta vairākiem desmitiem cilvēku, tā bijusi pirmā draugu kopiena Rietumeiropā, kur cilvēkus nav saistījusi reliģiska, sociāla vai politiska piederība; kā arī, par pārsteigumu atēniešiem, tur varējuši dzīvot vergi, sievietes un pat hetēras (Gaile, 2008, 324–325).

Epikūra skolnieks Hermarhs esot sacījis: “Salīdzinot Epikūra dzīvi ar citu cilvēku dzīvēm, Epikūra lēnprātības un pašpietiekamības dēļ to varētu uzskatīt par mītu.” (Epikūrs, VM, 2008, 36) Tomēr to, ko cilvēki no Epikūra mācījušies un turpina apgūt, par mītu uzskatīt nevar.

Epikūra ētikas pamatakmens ir tā dēvētās četrkāršās zāles (*tertapharmakos*) (Gaile, 2008, 356):

- 1) nebaidīties no dieviem, jo dievi ir svētlaimīgi un tāpēc nekādi neiejaucas cilvēku dzīvē – ne tos atbalstot, ne sodot;
- 2) nebaidīties no nāves, jo nāve nav nekas vairāk kā sajūtu izbeigšanās un nevar kļūt par mūsu pieredzes daļu;
- 3) zināt, ka augstākā bauda, ko varam sasniegt, ir fizisku sāpju un dvēseles ciešanu izbeigšanās;
- 4) zināt, ka šis stāvoklis ir viegli sasniedzams, jo asas sāpes nekad nav ilglaicīgas un mērenas sāpes sagādā vairāk baudas nekā ciešanas.

Līdzīgi kā skepticismā un, kā redzēsīm, arī stoicismā, cilvēku nelaiemes saistāmas ar mūsu priekšstatiem par lietām, ne pašām lietām. Kad mēs kādu lietu priekšstatām kādā noteiktā veidā, mēs par to izdarām vērtību spriedumu. Lietas, ko vērtējam augstāk vai zemāk par citām, attiecīgi iegūst pār mums lielāku (kā draugi epikūriskā) vai mazāku (kā nāve epikūriskā) varu. Ir vērts apdomāt, kā tas izskaidrojams epikūrisma pamatnostādņu gaismā, proti, vai, piemēram, draudzības vērtība ir vai nav konsekventa epikūrisma ētikas daļa, ja reiz epikūrieša mērķis ir *aponia* un *ataraxia*? Neviennozīmīgas ir arī citas epikūrisma nostādnes, piemēram, attieksme pret pašnāvību – vai epikūrisms spēj piedāvāt mierinājumu un zāles pret bailēm tādā mērā, lai drīkstētu nosodīt pašnāvniekus?

²¹ Pirmā nozīmīgā kopiena, jo hronoloģiski vispirms Epiktēts skolu dibinājis Lesbas salas pilsētā Mitilēnē (*Diogenes Laertus*, X, 15), kur uzturējies tikai vienu gadu, pēc tam turpinājis ar Mitilēnes skolniekiem sarakstīties (*Ibid.*, X, 7).

Stoīķi

Atšķirībā no “epikūrieša” vārds “stoīķis” līdz mūsdienām saglabājis ja ne visu, tad vismaz daļēji precīzu nozīmes pārnesumu. Par stoīķi saucam cilvēku, kurš jebkuros apstākļos spējīgs saglabāt mieru. Par stoicisma jeb Stoa antīkās filosofijas skolas dibinātāju uzskata Zēnonu no Kitijas pilsētas Kiprā 4.–3. gs. p. m. ē. (viņš bija kīniķa Krateja skolnieks (*Diogenes Laertius*, VII, 2).²² Zēnons filosofējis vienā no atēniešu iecienītākajām vietām – izgleznotajā galerijā jeb portikā (*stoa poikilē*), no kā arī cēlies skolas nosaukums. Gan hellēnisma laika (Zēnons, Hrīsips u. c.), gan Romas impērijas laikmeta stoīķi (Seneka, Epiktēts, Marks Aurēlijs u. c.) tiešām uzskatīja, ka dažādas kaislības (dusmas, pārmērīga iekāre u. c.) rodas no nepatiesiem spriedumiem, ka gudrais ir imūns pret ārējiem lietu apstākļiem un neveiksmēm un ka tikumība ir pietiekama, lai sasniegtu laimi. Lai līdz tam nonāktu, nepieciešama pašdisciplīna un konstanti garīgie vingrinājumi.

Atšķirībā no iepriekšējām trim skolām stoīķu filosofijā īpaši plaši sastopami rakstu darbi – vēstules, privātas dienasgrāmatas un arī rokasgrāmatas (grieķu val. *encheiridion*). Ja epikūriešu skolā liels uzsvars tika likts uz sarunām ar skolotāju un citiem komūnas locekļiem, draugiem, tad stoīķu atstātajās liecībās varam pamanīt pievēršanos iekšējam dialogam, tā pierakstīšanai, kā arī stoicisma pamatnostādņu fiksēšanai pēc iespējas īsākos, dogmatiskākos izteikumos, lai tos būtu viegli atcerēties, kad uzglūn nelaime.

Viens no galvenajiem garīgajiem vingrinājumiem gan epikūrismā, gan stoicisma filosofijā bija konstanta un regulāra šo aforisma veida apgalvojumu atkārtošana, atcerēšanās no galvas, lai vajadzības – morālas izvēles vai eksistenciālu šaubu – brīdī tie neaizmirstos, proti, neaizmirstos mācība, pareizā filosofija. Tieši tāpēc lielākā daļa epikūriešu un stoīķu izteikumu sākas ar vārdiem – “atceries, neaizmirsti, paturi prātā, iegaumē, atgādini sev un citiem, vienmēr atgriezies pie, ikreiz esi gatavs sev sacīt, nekad neaizmirsti novērtēt un apsvērt; atceries, ka ikvienā gadījumā tev vajag ieskatīties sevī”.

Viens no ievērojamākajiem stoicisma filosofijas rakstu darbiem ir Romas impērijas laika grieķiski runājošā stoīķa Epiktēta (1.–2. gs.) “Rokasgrāmata”,²³

²² Sal.: *Diogenes Laertius*, VI, 91.

²³ Šajā rakstā aprobežošos ar Epiktēta citēšanu, jo viņa rokasgrāmata domāta kā ievads un salīdzinoši skaidri izklāsta galvenās stoicisma ētikas nostādnes, ar īpašu uzsvāru atklājot nošķirumu starp to, kas ir, un to, kas nav mūsu varā. Lai labāk izprastu stoicisma filosofiju, noderīga ir Lāertas Diogena *Lives of Eminent Philosophers* (“Ievērojamu filosofu dzīves”) 7. grāmata (par Zēnonu un Hrīsipu), Marka Aurēlija rokasgrāmata “Pašam sev”, Epiktēta “Sarunas” jeb *Diatribas* un L. A. Senekas “Vēstules Lucīlijam par ētiku”. Stoicisma filosofijas atbalss rodama arī Mišela de Monteņa esejās u. c.

ko pierakstījis viņa skolnieks Arians. Epiktēts piedzima kā vergs, tika vairākkārt pārdots, līdz beidzot nezināmos apstākļos tika atlaists no verdzības un nodibināja savu skolu. Viņa mācekļu vidū bijis arī Romas imperators Adriāns, kas vēsturē uzskatīts par vienu no pieciem labajiem imperatoriem,²⁴ proti, humānistiem.

Epiktēta “Rokasgrāmata” sākas ar pašu galveno nošķirumu stoicisma ētikā:

“Ir lietas, kas ir mūsu varā, un lietas, kas nav mūsu varā.”

(Epiktēts, 1991, 1)

Epiktēts paskaidro nošķirumu – mūsu varā ir mūsu uzskati, tieksmes, iekāres, vairīšanās, proti, itin viss, kas ceļas no mums pašiem. Savukārt mūsu miesa, īpašums, slava, amati, proti, itin viss, kas neceļas no mums pašiem, nav mūsu varā. Viņš norāda, ka viss, kas ir mūsu varā, pēc savas iedabas ir brīvs; tas nav nedz aizkavējams, nedz iegrožojams. Bet viss, kas nav mūsu varā, ir nevarīgs un verdziski atkarīgs; tas ir gan aizkavējams, gan atņemams:

“Ja nu tu to, kas pēc savas iedabas ir verdziski atkarīgs, turēsi par brīvu, un to, kas pieder svešam – par savējo, tad atceries, ka tu atdursies pret šķēršļiem, tevi māks bēdas un uztraukums, tu žēlosies kā par dieviem, tā par cilvēkiem. Bet, ja nu tu to, kas patiešām pieder tev, turēsi par savējo, turpretim to, kas pieder svešam, – par svešu, tad nekad neviens tevi nepiespiedīs, neviens tevi neaizkavēs; tu nevienu nevainosi, nevienu neapsūdzēsi, tu neīkosis pretēji savai gribai, neviens tevi nesāpinās; tev nebūs neviena ienaidnieka, neviens tev nespēs kaitēt.” (Epiktēts, 1991, 1)

Epiktēts, sniedzot skaidrojumu stoicisma pamatnostādņēm par to, kas ir mūsu varā un kas nav, pievieno arī spilgtus piemērus, jo tieši ilustrācija var palīdzēt iesācējiem saprast apgalvojumus, kas tiem pagaidām var šķist pārāk abstrakti:

“Man jāmirst. Bet vai man jāmirst kliedzot? Mani saslēgs važās – bet vai man arī jāvaid un jāsten? Mani izsūtīs trimdā; bet vai ir kas tāds, kas atturēs mani tur doties ar smaidu, mierīgam un savaldītam? [Ja spīdzinot kāds prasa] “Atklāj savus noslēpumus.” “Es atsakos, jo tas ir manā varā.” “Es saslēgšu tevi važās.” “Ko tu saki, draugs? Tu saslēgsi tikai manu kāju, jo pat dievs nevar uzvarēt manu gribu.” “Es iemetīšu tevi cietumā.” “Labojums – tu cietumā iemetīsi manu ķermeni.” “Es nocirtīšu tev galvu.” “Kā? Vai es kādreiz esmu apgalvojis, ka mans kakls ir vienīgais, ko nevar pārcirst?” Tieši tādu attieksmi tev sevī jāaudzina, ja vēlies kļūt par filosofu; šādas pārdomas tev katru dienu jāpieraksta un jāpraktizē.” (Epictetus, 2008, 22–25)

²⁴ Sk.: Machiavelli, N. *Discourses on the First Decade of Titus Livy*, I, 10. Mācekļu vidū bijis arī viens no prominentākajiem stoikiem – imperators Marks Aurēlijs. Makjavelli šādi nodēvēja imperatorus, kas stabilizēja impēriju, pievērsās tās labiekārtošanai, kultūras un mākslas uzplaukuma veicināšanai, miera līgumiem ar pakļautajām teritorijām utt. Iegūts no: <https://ebooks.adelaide.edu.au/m/machiavelli/niccolo/m149d/index.html> [sk. 25.01.2016.].

Piemērs ir radikāls, taču tas nav ļoti attālināts no Epiktēta ikdienas, jo arī ar viņu kā vergu varēja izrīkoties pēc saimnieka ieskatiem. Būdams skolotājs, Epiktēts labi zina, ka ne visiem uzreiz sasniedzamas šādas virsotnes – vienaldzība pret lietām, kas nav mūsu varā, tāpēc viņš iesaka:

“Un tālab iesāc ar pašu maznozīmīgāko. Kāds tev izlējis visu eļļu? Kāds tev nozadzis pēdējo vīna lāsi? Tad iedomājies: tik liela ir maksa par dvēseles mieru, tik liela ir maksa par neuztraukšanos. Par pliku velti nedod neko.”
(Epiktēts, 1991, 12)

Perspektīvas maiņa ļauj paraudzīties uz lietām citādi – viss, kas notiek ar mums, viss, kas mums atgadās, bet nav no mums atkarīgs, iedarbina mūsos reakciju, kas ir mūsu varā – mēs varam dusmoties, nīst, padoties bailēm, skumjām, kaunam vai satraukumam, bet varam arī apsvērt, ka šis notikums ir maksa par mūsu dvēseles mieru. Vakar tev nozaga telefonu, šodien tevi nodevis draugs, rīt izkritīsi eksāmenā. Tieši tāda katru dienu bijusi tava dvēseles miera un nesatrauktības cena, un tas, ka tā bijusi tik augsta, nav atkarīgs no tevis. Bet vai tu biji spējīgs to samaksāt? “To, ka tas nav nedz vienas stundas, ne vienas dienas darbs, tu zini pats.” (*Epictetus*, 2008, 1, 11)²⁵

Nespēja iemainīt spontānu reakciju pret vingrinātu, praktizētu dvēseles stabilitāti saklausāma arī nākamajā piemērā, kurš mudina pārdomāt, cik ļoti mēs pakļaujamies ārējiem apstākļiem, sabiedrības normām un līdzcilvēku viedoklim: “Ja kāds tavu miesu nodotu kuram katram pretimnācējam, tad tas tev nepatīktu. Bet kad tu pats savu garu nodod kuram katram tā, ka tad, ja kāds tevi lamā, tu uztraucies un samulsti, – vai tas tev neliek nokaunēties?” (Epiktēts, 1991, 28) Jo tas, ka kāds mūs nozākā un lamā, nav mūsu varā (ciktāl neesam to apzināti izraisījuši un būtu varējuši to neizraisīt), tāpēc tas mums nav nekāds ļaunums, gluži kā slimības, ķermeniskas ciešanas, tuvinieka zaudējums, valsts politiskais stāvoklis vai dabas katastrofa, nāve.

Stoicisma filosofijā ļaunais un labais ir atkarīgs tikai un vienīgi no mūsu priekšstatiem:

“Vienkārša cilvēka nostāja un raksturīga iezīme ir tāda, ka viņš nekad negaida kādu labumu vai ļaunumu no sevis, bet gaida no ārienes. Turpretim filosofa nostāja un raksturīga iezīme ir tāda, ka viņš katru labumu un katru ļaunumu gaida pats no sevis. Garā progresējošs cilvēks atšķiras ar to, ka viņš nevienu nepel, nevienu neslavē, nevienu nenīst, nevienu neapvaino; viņš par sevi nesaka, ka viņš diezin kas būtu vai ka viņš ko zinātu. Ja viņu kas apgrūtina vai kavē,

²⁵ Sk.: Machiavelli, N. *Discourses on the First Decade of Titus Livy*, 4, 10: “Lai saglabātu brīvību no kaislībām, nesatrauktību, lai pa īstam gulētu, kad guli, lai patiešām būtu nomodā, kad esi nomodā, lai nekā nebaidītos, ne par ko nejustu nemieru, – vai par to netērēsi neko un neieguldīsi nemaz darba?”

tad vainu viņš meklē sevī. Ja viņu kāds peļ, viņš necenšas sevi aizstāvēt, bet staigā apkārt kā tāds, kurš pēc slimības vēl nav atlabis, un uzmanās, lai atkal nesatricinātu to, kas vēl nav pieņēmis spēkā. [...] [V]iņš sevi apsargā kā kādu naidnieku, kas iecerējis viņam lamatas.” (Epiktēts, 1991, 48)

Visu mūsu nelaimju cēlonis ir mūsu priekšstatus un attieksmē, ko tie veido. Pat ievingrināts stoiķis patur prātā, ka ir “tikko atlabis”, un “apsargā sevi kā kādu naidnieku”, kas jebkurā brīdī var sagādāt tam lamatas, proti, maldīgus priekšstatus. Ar mums notiekošajā ir daļa, ko varam it kā paņemt atpakaļ un iesavināt, proti, lai kas notiktu, ir lietas, par kurām tikai mēs uzņemamies atbildību, un neviens stoiķi nevarētu pārliecināt, ka kāda notikuma fakts ir nesaraujami un nepieciešami saistīts ar noteiktu reakcijas, izjūtu, attieksmes veidu (piemēram, izmisums par bērna zaudējumu). Zaudējums nav mūsu varā, savukārt izmisums ir: “Jo ir tavā varā būt laimīgam, kamēr tu ciet to, ko ciet.” (*Epictetus*, 2008, 3, 8) Turklāt minētajās lamatās varam iekrist ne tikai savu dzīves notikumu dēļ, bet arī gluži kā epikūrieši, ja ļaujamies izmisumam draugu vārdā:

“Kad tu redzi kādu nelaimē raudam vai nu tālab, ka viņa bērns ir tālu svešumā, vai tālab, ka viņš zaudējis savu mantību, lūko nepadoties priekšstatam, ka ļaunums meklējams ārējos apstākļos; tev uzreiz jābūt gatavam sacīt, ka šo cilvēku nomāc nevis pats atgadījums (jo citu tas nenomāc), bet šī atgadījuma uztvērums. Kamēr tu jūti viņam līdzī ar vārdiem, nekavējies bēdāties kopā ar viņu un varbūt pat nopūsties! Tomēr raugies gan, lai tu nenopūstos arī savā dvēselē!” (Epiktēts, 1991, 16)

Pareizi praktizējot stoicisma filosofiju, mieru papildina arī lepnums un prieks:

“Neļaujies lepnumam par tādu priekšrocību, kas [īstenībā] dara godu citam. Ja zirgs lielītos: “Es esmu skaists”, tas vēl būtu puslīdz labi. Bet, kad tu lepojies: “Man ir skaists zirgs”, tad zini, ka tu esi lepns par to labumu, kas pieder zirgam. Kas tad galu galā pieder tev? Prieks par priekšstatiem. Un tāpēc esi lepns tikai tad, kad tu, priecājoties par priekšstatiem, esi saskaņā ar [savu] iedabu, jo tad tu leposies ar to labumu, kas pieder tev.” (Epiktēts, 1991, 6)

Gandarījums, spējot sevi savaldīt brīžos, kad parādījušies sīki šķēršļi, aug lielāks, ja varam saglabāt mieru un pat prieku, kad teju visi apstākļi ir vērsušies pret mums. Tomēr, lai arī prieks ir ārējs, lepnumam jābūt iekšējam, ar savām spējām nav vārdiski jāplātās, tās ir jāpierāda praksē:

“Kad tu esi ļaužu vidū un tev gadās cilāt kādu filosofisku jautājumu, tad, cik iespējams, klusē. Jo pastāv lielas briesmas, ka tu vari sākt runāt par lietām, kuras vēl neesi sagremojis. Un, ja kāds tev saka, ka tu nekā nezini, un tevi tas nekādi neuztrauc, tad zini, ka iesākums tev ir labs. Jo arī aitas neizvemj barību, lai parādītu ganam, cik daudz tās apēdušas, bet sevī iekšā to pārstrādā, lai dotu vilnu un pienu.” (Epiktēts, 1991, 46)

Stoicisma filosofijā izkoptais jēdziens *apatheia* ir grūti tulkojams, tāpēc to bieži izmanto oriģinālā. Izmantojot latīņu tulkojumu, tiek runāts par indiferentismu. Latviski varētu lietot vārdu **vienaldzība**, taču tad nepieciešami paskaidrojumi – šis vārds arī latviski nedaudz saglabājis savu oriģinālo nozīmi, proti, sakot, ka iemīļotās grāmatas pazaudēšana mums ir vienaldzīga, mēs pasakām, ka mums ir “viena alga” / viens un tas pats ieguvums vai zaudējums – vai nu grāmata ir, vai nav pazudusi. Lietas, kas nav mūsu varā, ir neitrālas un mums vienaldzīgas, starp tām nav atšķirības. Pievienojot vērtību, piemēram, sakot, ka kaut kas ir labs vai slikts (slikti, ka man pazudusi grāmata), mēs ieviešam būtisku atšķirību, un šī izmaiņa nospēlē galveno lomu mūsu dzīves uztverē – ja noticis kas slikts, mēs par to ciešam. Turklāt jāņem vērā, ka stoīķu vienaldzība nav tas pats, kas bezrūpība, bezjūtība, nerūpēšanās par sevi vai citiem, savu darbu un atbildību valsts priekšā utt. *Apatheia* vingrinājums nepieciešams, lai iegūtu dvēseles mieru, nevis lai noslēgtos no pasaules un sabiedrības.

Nošķirums starp lietām, kas ir mūsu varā, un lietām, kas nav mūsu varā, nešķiet pašsaprotams – kāds gan mums labums, ja, piemēram, smaga zaudējuma brīdī kāds mums atgādina, ka svarīgs ir priekšstats par šo notikumu, nevis pats notikums? Proti, mēs varam apšaubīt stoicisma pieejas psiholoģisko efektivitāti. Turklāt mēs varam iztēloties, ka, sekojot stoicisma pamatnostādņēm, kāds cilvēks atsakās no aktīvas darbības, piemēram, palīdzības sniegšanas, uzskatot, ka rezultāts tāpat nav viņa varā. Pirmkārt, tā var būt pārsteidzīga epistēmiska kļūda, un, otrkārt, no sabiedrības interešu un personisko attiecību skatupunkta raugoties, mēs varētu gaidīt, lai šis cilvēks tik un tā vismaz mēģina sniegt palīdzību. Galu galā, kādā mērā atbildība citu priekšā ir savienojama ar stoicismu? Varam arī apdomāt, vai stoīķu praktiskie ieteikumi (piemēram, Epiktēta piemēri iesācējiem) uzrunā mūs emocionālā, loģiskā vai iztēles līmenī un vai tie varētu tikt izmantoti praktiski.

Pjērs Ado un garīgie vingrinājumi antikajā filosofijā

Kiniķi, atturoties no sabiedrības normu pildīšanas, pārrāva saikni ar ikdienas dzīvi; skeptiķi iekļāvās sabiedrībā, saglabājot dvēseles mieru; epikūrieši savā grupā radīja īpašus iekšējus noteikumus; stoīķi centās dzīvot filosofiski, caur grūtībām apvienojot dzīvi ar domāšanu. Lai cik dažādas būtu antikās filosofijas skolas, tajās iespējams saskatīt līdzīgo – izteikto pievēršanos garīgiem vingrinājumiem.

Iespēja lasīt un pārdomāt skolu pārstāvju rakstīto vai izzināt liecības par viņu dzīvesveidu pati par sevi vairāk vai mazāk ir uzskatāma par garīgu vingrinājumu. Ne velti antīko filosofu izteikumi bieži sākti ar pamudinošiem praktiskiem

norādījumiem lasīto atcerēties, paturēt prātā un regulāri pielietot ikdienā. Ne visi epikūrieši varējuši vaigu vaigā runāt ar Epikūru – tā vietā viņu garīgo vingrinājumu centrā ir Epikūra teksti; līdzīgi ir stoīkiem. Šajā rakstā izmantoto oriģinālcitātu un nostāstu lasīšana un apspriešana tiek iedalīta pie intelektuālajiem garīgajiem vingrinājumiem, taču tos var izmantot arī praktiskās meditācijās.²⁶

Franču filozofs, antīkās filozofijas vēsturnieks Pjērs Ado, pētot saglabātos manuskriptus, izdala vairākus antīko skolu garīgo vingrinājumu aprakstus. Četrās antīkās filozofijas skolās draugu būšana, kopdzīve (piemēram, Epikūra dārzā) un burtiska sekošana savam skolotājam (kā skeptiķa Pirrona gadījumā), kā arī sava skolotāja uzņemšana savās mājās (kiniķis Diogens vecumdienas pavadīja pie mācekļiem) ir tikai klusa piezīme tam, ka saglabātie teksti, izteicieni, anekdotes un pat rokasgrāmatas kalpojušas vien kā neliela daļa no dzīvesmākslas apgūšanas prakses, nekad līdz galam neaizstājot dzīves kopīgu vadīšanu ar draugiem un skolotājiem. Uz nepieciešamību praktizēt filozofiju kopā norāda arī latviešu filozofs Igors Šuvajevs:

“Šo vingrinājumu uzskaitījums var maz ko dot; neziņā tos praktizējot, varbūt arī var kļūt par kultūristu, bet ne filozofu. Filozofijas iesavināšanā, kā raksta Platons, nepieciešams ilgstoši *symphilosophein*, līdzfilosofēt, un to nodrošina *syzēn*, *synūsīā* – kopdzīve, kopbūšana (Plat. Epist. 341c–d, 344a).”
(Šuvajevs, 2007, 17)

Kas ir garīgie vingrinājumi? *Askēsis*, *exercitia spiritualia* varētu aizstāt ar tādiem vārdiem kā “mentālie, morālie, ētiskie, intelektuālie, domāšanas, dvēseles vingrinājumi”, taču tad tie pārāk konkrēti attiektos tieši uz domāšanas jomu un netiktu ņemta vērā tā loma, ko vingrinājumos spēlē iztēle un griba, spēja pārvarēt kaislības / emocijas (t. s. kaislību terapija). Diemžēl neviens sistemātisks garīgo vingrinājumu apraksts līdz mūsdienām nav saglabājies, taču, pateicoties stoīķim Aleksandrijas Filonom, varam gūt ieskatu divos garīgo vingrinājumu sarakstos.

Vienā sarakstā (*Philo Judaeus*, citēts no: *Hadot*, 1995, 84) uzskaitīta pētniecība (grieķu val. *zestis*), kritiska attieksme (grieķu val. *skepsis*), lasīšana (grieķu val. *anagnōsis*), klausīšanās (grieķu val. *akrōasis*), uzmanības koncentrēšana (grieķu val. *prosochē*), pašvara (grieķu val. *enkrateia*) un vienaldzība pret vienaldzīgām lietām (grieķu val. *apatheia*). Otrā sarakstā (*Ibid.*) minēta lasīšana, meditācija (grieķu val. *meletai*), kaislību terapija (grieķu val. *therapeiai*), labo lietu atcerēšanās (grieķu val. *ton kalon mnemai*), autonomija jeb pašvara (grieķu val. *enkrateia*) un pienākumu pildīšana.

²⁶ Ekseteras Universitātes paspārnē radīts projekts *Stoicism Today*, kuru veido filozofi, psihologi, psihoterapeiti u. c. Mājas lapā pieejami gan teksti un lekcijas, gan arī praktiskas audiomeditācijas rītos un vakaros, kurās izmantoti stoīķu teksti. Iegūts no: <http://blogs.exeter.ac.uk/stoicismtoday/> [sk. 16.02.2016.].
Meklēt: *guided meditations*.

Taču, lai sasniegtu labus rezultātus jebkurā disciplīnā, piemēram, skriešanā vai rakstniecībā, cilvēkam tāpat jābūt arī pareizi elpot un jāprot valoda, kurā viņš raksta. Arī minētie garīgie vingrinājumi ir sava veida sagatavošanās, nepieciešamie pakāpieni, tehnikas, lai veiktu garīgi ievingrinātu aktu. Pie tādiem pieskaitāma spēja dzīvot tagadnes mirklī un laika izpratne / izmantošana, māka veidot patiesu dialogu pašam ar sevi (un tātad ar citiem), kosmiskas perspektīvas iegūšana jeb skats no augšas, kā arī ievingrināšanās nāvē.

Par visu pēc kārtas. *Prosochē* jeb uzmanības noturēšana ir cieši saistīta ar dzīvošanu tagadnes mirklī, jo ne pagātne, ne nākotne nav mūsu varā, tāpēc tās ir konstants satraukuma avots. Marks Aurēlijs lieto terapeitisku salīdzinājumu: “Kā ārstam vienmēr pie rokas ir rīki un dzelzs gadījumam, ja vajadzīga neparedzēta iejaukšanās, tā lai tev vienmēr ir gatavībā pamatatzinumi²⁷ dievišķo lietu un cilvēka lietu izprašanai [..].” (Aurēlijs, 1991, 3, 13)

Uzmanība ir fundamentāla garīga attieksme, kas palīdz pret dzīvi izturēties tā, it kā katrs notikums ir mums pēkšņi uzdots jautājums, uz ko jāspēj sniegt atbildi (*Epictetus*, 2008, 2, 16):

“No tevis vienmēr un visur ir atkarīgs, vai tu vari ar pateicību pieņemt to labumu, kas tev ir šobrīd, un taisnīgi izturēties pret tiem cilvēkiem, kuri tagad ir kopā ar tevi, un pēc visiem [kādas] mākslas likumiem rīkoties ar tev tagad esošajiem priekšstatījumiem tā, lai neiezagtos nekas tāds, kas nav izprasts.” (Aurēlijs, 1991, 5, 54)

Meletai jeb meditācijas mērķis ir kontrolēt iekšējo diskursu, stāstu, ko stāstām pašī sev, mēģinot to veidot koherentu un pēc iespējas objektīvāku, t. i., nepadodoties priekšstatiem, kas mūs satrauc, jo kaut ko nepamatoti uzskatām par ļaunumu. Meditācija jā sāk no rīta, sagatavojoties tam, kas sagaidāms dienas laikā, un vakarā jāsniedz sev atskaite par to, cik labi mums veicies, saglabājot dvēseles mieru:

“Jau no rīta sev pateikt: man iznāks satīties ar nemierīgu, nepateicīgu, nekaunīgu, viltīgu, mantkārīgu, nesabiedrisku cilvēku. Cilvēki par tādiem kļuvuši tāpēc, ka viņi nezina, kas ir labs, kas ļauns. Bet es esmu saskatījis labā būtību – tas ir skaists, ļaunā būtību – tas ir nekrietns, un tā cilvēka būtību, kurš kļūdās, – viņš man ir radniecīgs [..]. Un vēl: neviens no viņiem man nevar nodarīt ļaunu, jo neviens taču mani negrūž nekrietnajā, bet uz radniecīgo es nekādi nevaru dusmoties vai arī turēties no tā tālāk, ja jau mēs esam dzimuši kopīgas lietas labad, tāpat kā kājas un rokas, kā skropstas, kā zobu augšējā un apakšējā rinda [..].” (Aurēlijs, 1991, 1, 2)

Tādas intelektuālās tehnikas kā klausīšanās, lasīšana, pētniecība, kritiska attieksme un analīze, kā arī rakstīšana ietver skolotāju vārdus, tekstu studijas un

²⁷ Skolas mācība, filosofija.

ir neatņemama dienas sastāvdaļa. Savukārt praktiskie vingrinājumi, kas paredzēti, lai veidotu raksturu un uzvedības ieradumus, saistīti ar pienākumu pildīšanu, labu lietu atcerēšanos un pieminēšanu, pašvaras praktizēšanu u. c. Pjērs Ado uzskaita Plūtarha traktātus (*Hadot, 1995, 86*), kuru nosaukumi vien jau liecina, cik plašs ir garīgo vingrinājumu lauks: “Par dusmu savaldīšanu”, “Par brālīgu attieksmi”, “Par mīlestību pret bērniem”, “Par tēlotu kaunu”, “Par skaudību un naidu”, “Par bagātības mīlestību”, “Par pļāpību”.

Tagadnes mirklis

“Steiga ir universāla, jo visi bēg no sevis,” sacījis Nīče (*Nietzsche, 1997, 158*). Varētu domāt, ka tieši dzīve tagadnē ir dabiskākais no laika uztveres veidiem, jo nepieprasa tik daudz iztēles kā pagātnes un nākotnes priekšstatīšana, taču tā nav. Izrādās, ka apstāties mirklī ir daudz grūtāk – mēs atceramies un raizējamies par pagātņi, kura vairs neeksistē (un tāpēc nav mūsu varā), kā arī ļaujamies cerībām, ilgām un gaidām par nākotni, kura var arī nepienākt (un tāpēc nav mūsu varā).²⁸ Apstāties ir grūti arī tāpēc, ka bez atmiņām un cerībām mēs esam atkailināti. Piezogas jautājums, kas mēs esam tieši šobrīd, vai esam tādi, kādi gribam būt, un tur, kur gribam būt, vai esam laimīgi? Un atbilde ir jāsniedz, nepaļaujoties uz to, ka varbūt tagad neesam gluži apmierināti ar dzīves virzību, bet pavisam drīz, nākamvasar, mums visu izdosies iekārtot tā, lai laime būtu garantēta. Mums tikai jāaizbēg no sevis cerībās un jāpagaida. Epikūrieši un stoīķi uzskata, ka mēs nekad nebūsim laimīgi, ja tādi neesam tagad. Tagadne ir vienīgais, kas mums patiesi pieder, tāpēc tas ir vienīgais laiks, kurā varam būt laimīgi: “Mēs esam vienreiz piedzimuši, divreiz piedzimt mums nav ļauts, bet mums arī vairs nevajag pastāvēt mūžīgi. Un tomēr tu, nepiederēdams rītdienai, atliec īsto brīdi; dzīve tiek izšķiesta vilcinoties, un mēs visi mirstam, neviļā sapinušies.” (Epikūrs, 2008, 14)

Antikās filosofijas skolas runā par terapiju, kas palīdz novērtēt un izbaudīt tagadnes mirkli. Lai noturētos tagadnes mirklī, kas nav kāds tehniski izmērāms laika sprādis, nepieciešams vingrināt savu uzmanību, *prosochē*. Tagadne ir cilvēka apziņas aptverts laika brīdis. Marks Aurēlijs norāda, ka tas ir viss, kas nepieciešams gan mūsu domām (lai tās būtu aizņemtas, neatskatoties pagātnē un neraižējoties par nākotni), gan mūsu laimei (mēs varam iegūt mieru un prieku par eksistences mirkli): “Cik viegli ir atgrūst un izdzēst visādus apnicīgus un nepatīkamus priekšstatījumus un tūlīt pat atrasties pilnīgā klusumā!” (Aurēlijs, 1991, 5, 2) Ado, analizējot seno grieķu laika uztveri, atsauca uz Gēti, kurš raksturojis to kā “mirkļa veselīgumu” – garīgi veselīga ir dzīvošana tagadnē. Turklāt grieķiem

²⁸ Interesants ieskats laika filosofiskajā recepcijā rodams U. Vēgnera rakstā “Laiks”, no kura dzīvesmākslas kontekstā, iespējams, vairāk izceļama nodaļa “Laika pieredze”.

tagadne vienmēr ir pašpietiekama, ar to pietiek visam, kas nepieciešams; tagadne savā ziņā ir pilna (angļu val. *pregnant*), piepildīta ar nozīmi un realitātes bagātību; no tās nav jācenšas aizbēgt nākotnē (*Hadot*, 1995, 220–223).

Dzīvot tagadnē ir jāvingrinās, lai sasniegtu laimi, kas nav mazāka laime tikai tāpēc, ka, piemēram, ir mirklīga. Aplis nav nekas cits kā aplis neatkarīgi no tā izmēra. Laime un bauda ir realitāte pati sevī, tā atrodas ārpus laika (*Hadot*, 1995, 220–223). Gēte brīnījies: “Vai saule mani šodien apspīd tādēļ, lai es varētu raižēties par pagātņi?”²⁹

Dialoga māksla

Pieņemts uzskatīt, ka tieši Sokrats ir attīstījis un veicinājis dialoga mākslu. Viņš attēlots kā cilvēks ar ekstraordinārām koncentrēšanās spējām, turklāt spēju veidot dialogu ar citiem papildinājusi spēja veidot dialogu ar sevi, ko Ado pieskaita pie viena no garīgajiem vingrinājumiem, proti, meditācijas:

“Tikai tas, kurš var veidot patiesu dialogu ar citiem, var veidot autentisku sarunu ar sevi, un pretēji. Dialogs ir īsts tikai tad, ja esam pilnībā [šajā mirklī] klātesoši gan sev, gan citiem. [...] Dialogs ir autentiskas klātbūtnes vingrinājums.” (*Hadot*, 1995, 91)

Lai iesaistītos īstā dialogā,³⁰ jāpieturas pie vairākiem nosacījumiem, kuru vidū ir jau minētā uzmanības fokusēšana uz tagadnes mirkli, kritiska vai analizējoša attieksme un klausīšanās. Sekojot Sokrata piemēram, dialogs var norisināties tikai tad, ja sarunbiedri periodiski noskaidro, ciktāl visam pateiktajam abi var piekrist, kā arī balsta nākamo argumentu uz iepriekš zināmā, apstiprinātā. Viena no lielākajām autentiska dialoga vadīšanas grūtībām ir tieši nespēja apvienot uzmanību pret sevi un saviem patiesajiem uzskatiem ar klausīšanos otrā un otra pozīcijas pārdomāšanu; itin bieži mēs attopamies sarunā, kas patiesībā bijusi vienpusēja.

Neoplatoniķa Plotīna skolnieks Porfīrijs raksta, ka Plotīns vienlaikus esot bijis klātesošs gan citiem, gan sev,³¹ spēdams uzturēt dialogu, kurā vienlaikus ir patiesi pret sevi un sarunbiedru. Savukārt Platons “Dzīrēs” (*Symp.*, 174d–175b) apraksta Sokrata paradumu pēkšņi apstāties un nekustēties ne no vietas, kamēr viņš nav līdz galam izdomājis domu. Kīniķis Antistens uz jautājumu, ko viņš

²⁹ Goethe, J. W. Egmont, II Act. A. Swanwick, transl. No: *Harvard Classics*, Vol. 19, Part 3. Iegūts no: <http://www.bartleby.com/19/3/> [sk. 25.01.2016.].

³⁰ Kā savdabīgs papildinājums dialoga prasmei varētu tikt uzskatīta spēles prasme, proti, prasme atrasties autentiskā komunikācijā ar otru. Par to sk. arī V. Šīles rakstu “Spēle”, īpaši nodaļu “Spēles, ko spēlē cilvēki”.

³¹ Porphyry. *On the Life of Plotinus and the Arrangement of his Work*. Plotinus. *The Enneads*, 8.

ieguvis no filosofijas, atbildējis, ka – “māku sarunāties pašam ar sevi” (*Diogenes Laertius*, VI, 6). Skeptiķis Pirrons bieži sarunājies ar sevi, sakot, ka “vingrinās kļūt tikumīgs” (*Ibid.*, IX, 64). Stoiķis Epiktēts norādījis: “Cilvēk, – ja tu patiesi esi cilvēks – staigā viens pats, sarunājies ar sevi un neslēpies vienmēr korī.” (*Epictetus*, 2008, 3, 14) Autentisks dialogs, kas neatkārtoti tikai kaut ko dzirdētu, bet demonstrē domāšanas gaitu, pieprasa arī godīgumu un neslēpšanos aiz pūļa.

Sagatavošanās nāvei

Apstāšanās nepieciešama ne tikai tādēļ, lai piedzīvotu tagadnes mirkli visā tā pilnībā vai lai kļūtu klātesošs un paties sarunā, bet arī tādēļ, lai transformētu dzīves virzību. Cilvēkiem ierasts dzīvot no dzīves uz nāvi, taču, pieredzot nāvi kā domāšanas objektu, iespējams dzīvot no nāves uz dzīvi. Šāda skatījuma transformācija sniedz vairākas priekšrocības – vingrināšanās nāvei paredz atbrīvošanos no bailēm mirt, kas savukārt nodrošina mierīgu dzīvi; nebaidoties no nāves, cilvēks iegūst galēju brīvību; nāves paturēšana prātā palīdz uztvert ikvienu jaunu dienu ar tīru prieku; visbeidzot, filosofija kā sagatavošanās nāvei paredz nāvi cilvēka kaislībām un individualitātei (*Hadot*, 1995, 95), pēc iespējas tuvojoties universalitātei un objektivitātei.

Skats no augšas

Garīgais vingrinājums, kas paredz kosmiskas perspektīvas iegūšanu, kā norāda Ado, antīkajā pasaulē saistīts ar dvēseles atdalīšanu no ķermeņa, tādējādi atmetot visu to, kas kavē pacelties pāri ikdienas rūpēm, bažām un tam, ko esam ieradusi uzskatīt par būtisku. Platons norādījis, ka “sīkumainība ir pretēja dvēseles dabi” (*Rep.*, 486a). Ko gan nozīmē skats no augšas?

Marks Aurēlijs sev atgādina:

“Skaties uz pasaulīgām lietām it kā no kādas augstas vietas – ganāmpulkā, armijas, saimniecības, kāzas, šķiršanās, dzemdības, nāves, tiesu zāļu troksnis, pamestas vietas, dažādas kultūras un valodas, svētki, apraudāšanas, tirgus plači: visa iespējamā sajaukums un kārtība, kas veidota no pretstatiem.” (Aurēlijs, 1991, 7, 48)

Aleksandrijas Filons apraksta cilvēkus, kuri regulāri praktizē šādus garīgos vingrinājumus:

“Tā kā viņu mērķis ir mierīga dzīve un dvēseles miers, viņi apcer dabu un visu tajā: tie uzmanīgi vēro zemi, jūru, gaisu, debesis un katru tur rodamo radību. Savās domās tie piebiedrojas Mēnesim, Saulei un izseko zvaigžņu kustībām. Viņu ķermeņi paliek uz Zemes, bet dvēselēm tie piešķir spārnus, lai, paceļoties gaisā, tie varētu novērot visus tur mītošos spēkus, kļūstot par pasaules pilsoņiem.” (*Philo Judaeus*, citēts no: *Hadot*, 1995, 121)

Perspektīvas maiņa palīdz ievietot sevi laika un telpas kontekstā, ieraudzīt pasaulīgajā sīkumainību un cilvēku vājumu, iegūt vienaldzīgu attieksmi pret vienaldzīgām lietām un saskatīt dabisko lieto kārtību: “Tas, kurš nezina, kas ir pasaule, nezina, kur viņš pats atrodas. Bet, kurš nezina, kādam nolūkam ir dzimis, tas nezina nedz to, kas ir pats, nedz to, kas ir pasaule.” (Aurēlijs, 1991, 8, 52) Arī Visuma skatupunkts sagādā eksistences prieku, proti, Ado norāda, ka sengrieķu valodā frāze “gadās”, “mēdz notikt” izsakāma kā *philei ginesthai*, t. i., kaut kas “mīl notikt” (Hadot, 1995, 197–198). Un cilvēkam ir jāmīl vērot, kā tas notiek.

Nobeigums: Izolētība un bailes no vienatnes. Mūsdienu *self-help* literatūras piemērs

Franču matemātiķis Blēzs Paskāls (*Blaise Pascal*) jau 1669. gadā ir raksturojis cilvēka situāciju, sakot, ka “visas cilvēku nelaimes ceļas no nespējas vienatnē sēdēt klusā istabā” (*Pascal*, 1958, 139). Atgriežoties pie Otrija kunga apgrieztā piemēra un Volesa tiešā piemēra, nebeidzamu izvēļu nastas apgrūtinātajam cilvēkam, kuru vienmēr māc artikulētas vai slēptas šaubas, ka neizvēlētais virziens tomēr varēja būt pareizais vai ka izvēlēta rīcība tomēr kaut kādā ziņā nav pilnvērtīga, grūti nākas justies pārliecinātam pašam par sevi. No mūsdienu viedokļa raugoties, varam itin viegli iztēloties cilvēku, kurš, lasījis un studējis epikūrismu, šausta sevi par to, ka varbūt lietderīgāk būtu bijis pievērsties kādai citai no antīkajām skolām. Taču nav arī sarežģīti iztēloties kādu, kurš iesaistās vienā no arvien izplatītākajām reliģiskajām, ezotēriskajām komūnām – un bieži ar zināmu fanātisma devu. Jautājumi par dzīvesmākslu bieži ir jautājumi par to, ar kādu pārliecību mēs varam noiet savu dzīves ceļu, par to, cik apzinātas ir izvēles, ko veicam; par kopā būšanu ar draugiem, domubiedriem un par vienatni. No antīkajiem domātājiem varam aizgūt atziņu, ka tas, kurš nespēj veidot sarunu ar sevi (izturēt vienatni), nespēj iesaistīties īstā dialogā ar citiem (kopā būšanas māksla). Tāpat kā šaubas un fanātisms ir divas galējības, kurās jārod līdzsvars, arī izolētība un bailes no vienatnes ir divas no robežsituācijām, kādās arvien biežāk atpopas modernais cilvēks.

Bailēm no vienatnes īpaši pievēršas britu rakstniece, feministe, pasniedzēja Sāra Meitlanda (*Sara Maitland*),³² kura jau divdesmit gadus (kopš izauguši viņas bērni) dzīvo viena Skotijas tīrelī bez tālruņa sakariem un iespējas redzēt citus cilvēkus dienām ilgi. Savu apzināto izvēli – klusuma un vienatnes meklējumus – viņa apraksta Lielbritānijā populāru grāmatu sērijā, šīs grāmatas daļēji varētu tikt

³² www.saramaitland.com

raksturotas kā *self-help*³³ žanra darbi, lai gan satur autobiogrāfiskas detaļas, kultūras vēstures studiju un privāto dienasgrāmatu (līdzīgi antīkajām “rokasgrāmatām”) aspektus. Viņas jaunākais darbs *How to Be Alone* (“Kā būt vienai”) (Maitland, 2014) sākas ar jautājumu: ja reiz mūsdienu sabiedrībā cilvēka labklājība tiek mērīta ar viņa pašvērtējumu un pašapziņu, kā tas nākas, ka mums ir grūtības uzturēt intīmas attiecības ar šo aprīnojamo, autonomo un pašpietiekamo cilvēku? Kāpēc mēs līdz nāvei pārbīstamies, nonākot aci pret aci ar sevi, īpaši kļūsumā? Kāpēc mēs nespējam nolikt malā viedtālrunus, kāpēc mēs brīnāmies (un baidāmies) par tiem, kuri izlemj doties brīvdienų ceļojumā vieni paši, un kāpēc, lai arī bieži skaļi paužot viedokli, ka sociālās normas ierobežo mūsu brīvību, mēs vientuļniekus (kuri spēj trīs dienas “pazust” grāmatā vai dabā) saucam par ekscentriskiem?

Meitlanda aplūko tādas sabiedrības prasības kā spēju veidot dziļas attiecības un radošumu. No mums sagaida radošumu, bet tas mistiskā veidā jāspēj kultivēt nevis vienatnē, bet jāpiedalās uzņēmuma sapulcēs, pasākumos, jāatbild uz neskaitāmām elektroniskām vēstulēm, katru dienu jāievēro stingrs darba režīms, jābūt priekšniecības un kolēģu acu priekšā, jāiesaistās ikdienišķā komunikācijā un tamlīdzīgi. Viņa norāda, ka mēs joprojām intelektuāli novērtējam augstāk par tirgotāju, komponistu augstāk par izpildītāju (un tieši tāpēc popzvaigznes turpina uzsvērt, ka pašas sacer savas dziesmas), amatnieku augstāk par politiķi un ceļotāju vienpatni augstāk par dalībnieku kolektīvos tūrisma braucienos (Maitland, 2014, 57). Taču šādiem sasniegumiem nepieciešama apzināta vienatne, un tas jau šķiet dīvaini vai grūti.

Meitlanda atzīst, ka pretēji gaidītajam viņa kā ekstraverta personība ir izvēlējusies eremīta dzīvi (“No ekstravertajiem sanāk vislabākie eremīti.” Stanford, 2012). Taču cilvēki vēl vairāk apjūk, ja nespēj vēlmi pēc vienatnes izskaidrot ar intravertu raksturu vai piemeklēt tam kādu citu saprotamu un sabiedriski akceptējamu attaisnojumu. Turpinot uzskaitīt mūsdienu cilvēka simptomus, Meitlanda norāda uz **toksisko trijstūri**, ko sabiedrība attiecina uz cilvēkiem, kuri izvēlas vienatni, proti, viņi ir skumji, traki un slikti (angļu val. *sad, mad and bad*) (Maitland, 2014, 15).³⁴ Būt vienam nozīmē būt antisociālam, tas var apdraudēt mūsu kultūru, turklāt, kā jau minēts, tas ir biedējoši vai vismaz tam būtu jābūt biedējoši. Vienatnei var būt tikai daži racionāli skaidrojumi – cilvēks ir vai nu skumjš, vai traks (tātad vienatne ir uzspiesta kādas problēmas un varbūt pat patoloģijas dēļ), vai arī slikts (t. i., viņš ir sabiedrībai nederīgs, iespējams, pat draudīgs, un viņam noteikti ir kas slēpjams).

³³ *Self-help* jeb pašpalīdzības žanra un filosofijas kā dzīvesmākslas attiecības ir visnotaļ asimetriskas, proti, pašpalīdzības grāmatu autori plaši izmanto atsauces uz filosofu darbiem, bet ne otrādi.

³⁴ Par to, kādi cilvēka stāvokļi sabiedrībā tiek kategorizēti kā slikti, sk. arī A. Žabickas rakstā “Ārprāts”, īpaši nodaļā “Ārprāts sociālajās zinātnēs”.

Parasti mēs izvēlamies citu ceļu. Iesaistāmies sociālajos tīklos, lai apdrošinātos pret vientulību; esam 250 reklāmu ieskausti un regulāri dodamies uz patērētāju elles tipa situācijām, lai atrastos sabiedrībā; izjūtam “vēdera līmeņa” skumjas un vienlaikus tajā visā meklējam laimi. Vilhelms Šmids papildina bailes no vienatnes ar modernajā pasaulē valdošo prasību pēc laimes un pozitīvisma, kas tikai saasina cilvēcisko situāciju:

“Šķiet, ka citiem dzīve ir viens vienīgs *māviens*, šķiet, ka īpaši jau skaistie, bagātie, slavenie ir iznomājuši permanento labsajūtu, tikai pašiem tas neizdodas. Patiesībā gan daudzi ir izstrādājuši meistarību apslēpt no citiem šos citus [skumīgos, pelēcīgos, ikdienišķos] laikus, cik nu labi tas vien iespējams. Tā vietā, lai šos laikus akceptētu kā jēgpilnu dzīves sastāvdaļu, kas ļauj reģenerēties, tiek mēģināts iespējami ātrāk uztaustīt jaunus kairinājumus, jaunus iemeslus baudai, palielināt ikreizējo devu, pat meklēt sāpes un varbūt pat tās izraisīt, ja vien tās sola kādu *belzienu*, proti, endorfīnu. Bet, ja tas viss nelīdz, “tad arī dzīvot nav vērts”. Tikt galā ar dzīves ierastajiem laikiem tiešām nav vienkārši. Tomēr vissvarīgākais priekšnosacījums ir atzīt šos laikus to tiesībās, lai varētu strādāt pie mākslas, kā ar tiem apieties.” (Šmids, 2008, 19–20)

Taču, ja piekritam tiem, kas neredz filosofijas jēgu ārpus tās praktiskās pielietojamības (“Veltīgs ir tas filosofa vārds, kas nemazina nevienas cilvēka ciešanas.” *Hadot*, 1995, 267), praktiskā pielietojuma princips jāattiecina uz antīko filosofijas skolu garīgajiem vingrinājumiem. Arī šajā rakstā citētie izteikumi ir vingrinājumu piemēri, un nepietiek tos vienkārši izlasīt – tie jāpārdomā, jāapspriež ar draugiem un skolotājiem, jāanalizē, vajadzīgā brīdī jāatceras un regulāri jāpraktizē.

THE ART OF LIVING

Summary

The article starts with a reference to two examples of modern-day life. One tells the story of a heroic act of saving a stranger's life in a subway accident and the other turns to the prodigious writer David Foster Wallace and his search for the bliss and happiness in a world full of consumerism, self-doubt, indecision and repetition. Both stories set an example for continuous and fundamental human questions – what constitutes a good human life and what are the ways of reaching it? Whether one finds oneself in contemplation about the most decisive moments of life, or whether one is put face to face with the human everyday indecisiveness and self-doubt, the issues of wholeness, integrity, fundamentals, values and ways of life come forward.

The article now turns to the beginnings of philosophy as an art of living in the Western world, namely, to the so-called Ancient Greek schools of philosophy – cynics, stoics, epicureans and sceptics.

Each of the chapters provide a short and comprehensive introduction to the main elements of schools' teachings, giving some questions for discussion as well. Cynics find meaning in authenticity of one's life and in the opposition to conventional values. Sceptics promise peace of mind if one can only suspend judgments about matters beyond one's knowledge. Epicureans, speaking about the most pleasurable existence, invent their own way of being in peace with oneself, with others and with Gods, meanwhile valuing friendship and companionship as crucial to gaining self-knowledge. Stoics present an ethical system that focuses on distinction between things that are and are not in one's power to change or influence. One should train to become indifferent to such indifferent things as material possessions, reputations, diseases, lives and deaths of family members, etc.

Using the acknowledged expert in the field – French historian of philosophy Pierre Hadot – the article focuses on main spiritual techniques and exercises (*askēsis* or *exercitia spiritualia*) found in ancient texts. These include techniques as holding attention, reading, therapy of passions, meditation, indifferentism, and master exercises such as living in the present moment, *the view from above* and the ability to engage in a meaningful dialogue (with oneself and with others).

The article concludes by citing the British author Sara Maitland on her quest for reconciliation of solitude, creativity and demands of modern society. The constant process of self-knowledge, which the ancient philosophers find crucial for living the best human life possible, seems very hard to reach in the modern way of living.

Izmantotā literatūra

Literatūra

1. Aurēlijs, M. *Pašam sev*. Tulkojusi I. Ķemere. Rīga: Zvaigzne, 1991.
2. Dreyfus, H. and Kelly, S. D. *All things Shining. Reading the Western Classics to Find Meaning in a Secular Age*. New York: Free Press, 2011.
3. Epictetus. Diatribai. No: *Discourses and Selected Writings*. Transl. and ed. by R. Dobbin. London: Penguin Books, 2008.
4. Epiktēts. Rokasgrāmata. No sengrieķu val. tulk. B. Cīrule. No: Aurēlijs M. *Pašam sev*. Rīga: Zvaigzne, 1991. Tulk. I. Ķemere.
5. Epikūrs. Galvenās atziņas. No: Epikūrs. *Vēstules, atziņas, fragmenti*. Tulkojušas A. Gaile un A. van Hofa. Rīga: Liepnieks un Rītups, 2008.
6. Epikūrs. Vatikāna manuskripts. No: Epikūrs. *Vēstules, atziņas, fragmenti*. Tulkojušas A. Gaile un A. van Hofa. Rīga: Liepnieks un Rītups, 2008.
7. Epikūrs. Vēstule Menoikejam. No: Epikūrs. *Vēstules, atziņas, fragmenti*. Tulkojušas A. Gaile un A. van Hofa. Rīga: Liepnieks un Rītups, 2008.
8. Gaile, A. Pēcvārds. Epikūrs un viņa mācība. No: Epikūrs. *Vēstules, atziņas, fragmenti*. Tulkojušas A. Gaile un A. van Hofa. Rīga: Liepnieks un Rītups, 2008.

9. Hadot, P. and Chase, M. *What Is Ancient Philosophy?* Cambridge: Harvard University Press, 2004.
10. Hadot, P. *Philosophy as a Way of Life*. I. Davidson, ed. Transl. by M. Chase. Oxford: Blackwell Publishers Ltd., 1995.
11. Maitland, S. *How to Be Alone*. London: Macmillan, 2014. The School of Life Series.
12. McPhee, J. *A Sense of Where You Are: Bill Bradley at Princeton*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.
13. Nietzsche, F. *Untimely Meditations*. Transl. by R. J. Holingdale. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.
14. Pascal, B. *Pascal's Pensées*. T. S. Eliot, ed. New York: E. P. Dutton & Co., Inc, 1958.
15. Philo Judaeus. Allegorical interpretations. No: *Philo Judaeus Opera*. L. Cohns, P. Wendland, eds. Berlin, 1896–1915. Citēts no: Hadot P. *Philosophy as a Way of Life*. A. I. Davidson, ed. Transl. by M. Chase. Oxford: Blackwell Publishers Ltd., 1995.
16. Philo Judaeus. On the special laws. No: *Philo Judaeus Opera*. L. Cohns, P. Wendland, eds. Berlin, 1896–1915, 253. Citēts no: Hadot P. *Philosophy as a Way of Life*. A. I. Davidson, ed., M. Chase, transl. Oxford: Blackwell Publishers Ltd., 1995.
17. Philo Judaeus. *Who is the heir of divine things*. No: *Philo Judaeus Opera*. L. Cohns, P. Wendland, eds. Berlin, 1896–1915, 253. Citēts no: Hadot P. *Philosophy as a Way of Life*. A. I. Davidson, ed., M. Chase, transl. Oxford: Blackwell Publishers Ltd., 1995.
18. Plato. *Republic*. A. Bloom, transl. 2nd ed. New York: Basic Books, 1991.
19. Šmids, V. *Laime. Viss, kas jums par laimi jāzina, un kāpēc tā dzīvē nav vissvarīgākais*. Tulkojis I. Šuvajevs. Rīga: Zvaigzne ABC, 2008.
20. Šmids, V. *Skaista dzīve? Ievads dzīves mākslā*. Tulkojis I. Šuvajevs. Rīga: Zvaigzne ABC, 2001.
21. Šuvajevs, I. *Filosofija kā dzīvesmāksla*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.

Interneta resursi

22. Baltzly, D. Stoicism. Rev. 2013. No: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/stoicism/> [sk. 25.01.2016.].
23. Corrigan, K. and Harrington, L. M. Pseudo-Dionysius the Areopagite. No: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/pseudo-dionysius-areopagite/> [sk. 25.01.2016.].
24. D'Ancona, C. Greek sources in Arabic and Islamic philosophy. Rev. 2013. No: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/arabic-islamic-greek/> [sk. 25.01.2016.].
25. Diogenes, Laertius. Lives of Eminent Philosophers. R. D. Hicks, ed. No: *Perseus Digital Library*. Iegūts no: <http://data.perseus.org/citations/urn:cts:greekLit:tlg0004.tlg001.perseus-eng1:1.prologue> [sk. 25.01.2016.].
26. Goethe, J. W. Egmont. Transl. by A. Swanwick. No: *Harvard Classics*, Vol. 19, Part 3. Iegūts no: <http://www.bartleby.com/19/3/> [sk. 25.01.2016.].
27. Konstan, D. *Epicurus*, rev. 2014. No: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/epicurus/> [sk. 25.01.2016.].
28. Kuhn, H. Aristotelianism in the Renaissance, 2005. No: *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Iegūts no: <https://plato.stanford.edu/entries/aristotelianism-renaissance/> [sk. 25.01.2016.].
29. Machiavelli, N. *Discourses on the First Decade of Titus Livy*. Iegūts no: <https://ebooks.adelaide.edu.au/m/machiavelli/niccolo/m149d/index.html> [sk. 25.01.2016.].

30. Max, D. Y. The unfinished. David Foster Wallace's struggle to surpass Infinite Jest. *The New Yorker Magazine*, 2009. Iegūts no: <http://www.newyorker.com/magazine/2009/03/09/the-unfinished> [sk. 25.01.2016.].
31. McCaffery, L. A Conversation with David Foster Wallace. *The Review of Contemporary Fiction*, Summer 1993, 13(2). Iegūts no: <http://www.dalkeyarchive.com/a-conversation-with-david-foster-wallace-by-larry-mccaffery/> [sk. 25.01.2016.].
32. Miller, L. Interview with David Foster Wallace. *Salon Magazine*, 1996. Iegūts no: http://www.salon.com/1996/03/09/wallace_5/ [sk. 25.01.2016.].
33. Porphyry: On the life of Plotinus and the arrangement of his work. No: Plotinus. *The Enneads*. Transl. by S. MacKenna. Iegūts no: <http://www.sacred-texts.com/cla/plotenn/enn001.htm> [sk. 25.01.2016.].
34. Stanford, P. *A Page in the Life: Sara Maitland*. Iegūts no: <http://www.telegraph.co.uk/culture/books/authorinterviews/9680928/A-Page-in-the-Life-Sara-Maitland.html> [sk. 25.01.2016.].
35. Vogt, K. *Ancient Scepticism*, rev. 2014. Iegūts no: <http://plato.stanford.edu/entries/skepticism-ancient/#AcaSke> [sk. 25.01.2016.].
36. Wallace, D. F. *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life*. Transcription of the 2005 Kenyon Commencement Address. Iegūts no: http://web.archive.org/web/20080213082423/http://www.marginalia.org/dfw_kenyon_commencement.html [sk. 25.01.2016.].