

*Biblioteka*  
JANUS

**TIM** *press*

*Biblioteka*

JANUS

**FRÉDÉRIC LENOIR**

**Kratka rasprava o unutarnjem životu**

*Naslov izvornika*

**Petit traité de vie intérieure**

© Plon, 2010

© za hrvatsko izdanje:

TIM press d.o.o., Zagreb

Tel.: 01 611 97 13; Faks: 01 611 97 14

E-mail: [tim.press@tim-press.hr](mailto:tim.press@tim-press.hr)

[www.tim-press.hr](http://www.tim-press.hr)

Sva prava pridržana

ISBN 978-953-8075-03-2

Frédéric Lenoir

# Kratka rasprava o unutarnjem životu

*S francuskoga prevela*

Divina Marion

Zagreb, 2015.

„Sreća je i dalje željeti ono  
što posjedujemo.“

Sveti Augustin

# Sadržaj

Prolog	7
1. Reći „da“ životu	11
2. Povjerenje i otpuštanje	21
3. Odgovornost za vlastiti život	27
4. Djelovanje i nedjelovanje	33
5. Tišina i meditacija	39
6. Spoznaja i moć razlučivanja	45
7. Upoznaj samoga sebe	51
8. Stjecanje kreposti	59
9. Postati slobodan	65
10. Ljubav prema samome sebi i unutarne ozdravljenje	71
11. Zlatno pravilo	79
12. Ljubav i prijateljstvo	83
13. Nenasilje i praštanje	93
14. Razdioba	103
15. Vežanost i nevezanost	111
16. Nedaća je duhovni učitelj	115
17. „Ovdje i sada“	123
18. Kako pripitomiti smrt	133
19. Humor	139
20. Ljepota	147
Epilog	153
Dodatak: Što je uspješan život?	157
Bilješke	165
Zahvale	171
O autoru	173



# Prolog

Postojanje je činjenica, življenje je umijeće.

Živjeti nismo odabrali, ali to moramo naučiti, baš kao što se uči svirati klavir, kuhati, rezbariti drvo ili klesati kamen. To je uloga obrazovanja. Međutim, obrazovanje se sve manje brine za prenošenje društvenih vještina u korist praktičnog znanja. Cilj mu je, nadalje, omogućiti nam da se suočimo s izvanjskim životnim izazovima: kako da budemo u miru sa samima sobom i s drugima? Kako da reagiramo na patnju? Kako da sami sebe upoznamo i razriješimo vlastite proturječnosti? Kako da steknemo istinsku unutarnju slobodu? Kako da volimo? Kako da konačno dopremo do prave i trajne sreće koja nedvojbeno više ovisi o kvaliteti odnosa prema sebi samima i prema drugima a ne o društvenome uspjehu i stjecanju materijalnih dobara?

Tijekom tisućljeća ulogu poučavatelja o unutarnjemu životu imala je religija. Moramo ustvrditi da je sve manje obavljala. Ne samo zato što, barem u Europi, ima daleko manje utjecaja na savjest, nego i zato što je postala rigidnom. Najčešće nudi dogmu i normu, i to individualama koje tragaju za smislom. Određuje *credo* i pravila koja se obraćaju tek manjini vjernika i ne uspijeva obnoviti poglede, jezik, metode kako bi dotaknula dušu

naših suvremenika koji se ipak i dalje pitaju o zagonetki vlastitoga postojanja i kako živjeti dobar život. Rastrgani između konzumerističke i dehumanizirajuće ideologije i dogmatske religije koja nas guši, okrećemo se prema filozofiji i velikim mudrosnim pravcima čovječanstva. Mudraci iz cijeloga svijeta – od Konfucija do Spinoze preko Epikura, Plotina ili Montaignea – povjerali su nam ključeve koji će nam omogućiti pristup njegovanju i razvijanju unutarnjega života: da prihvatimo život onakav kakav jest, da sami sebe upoznamo i naučimo se prepoznati, da živimo „sada i ovdje“, da se obuzdavamo, da u sebi stvorimo tišinu, da umijemo odabrati i oprostiti. Ti ključevi univerzalne mudrosti nisu nimalo izgubili na pertinentnosti. Još nam uvijek pomažu da živimo jer, ako se naš svijet i jest silno promijenio, srce ljudskoga bića uvijek ostaje isto. Iako je stara 2500 godina, Budina dijagnoza o onome što ljude čini sretnima ili nesretnima još uvijek vrijedi. Sokratsko gledanje na neznanje kao na izvor svih zala savršeno je aktualno. Aristotelovo učenje o kreposti i prijateljstvu nije nimalo zastarjelo. Epiktetove i Senekine maksime ili maksime Marka Aurelija o sudbini i slobodnoj volji i dalje su aktualne.

Na svojemu osobnom putovanju već sam se u tinejdžerskoj dobi, zahvaljujući knjigama koje sam čitao, suočio s tim majstorima ljudske mudrosti. Upravo njima zahvaljujem smisao za lijepo, istinito i dobro, da se pozovem na velike Platonove arhetipove. Studij filozofije omogućio mi je zatim da produbim svoje znanje, ali sam unutarnji put obogatio na dvama drugim izvorima vrlo različite naravi: na izvoru duhovnosti i dubinske psihologije. U dobi od šesnaest godina otkrio sam budizam i Budin me nauk smjesta dirnuo svojom točnošću i pragmatičnošću.

Dublje sam zašao u to tijekom dugoga boravka u Indiji i u susretu s tibetanskim lamama uz koje sam naučio i osnove meditacije. Kada mi je bilo devetnaest, duboko me potreslo čitanje evanđelja. Moje otkriće Krista, ne samo kao učitelja iz prošlosti nego i kao žive osobe s kojom se možemo povezati kroz molitvu, obilježilo mi je život i omogućilo pristup shvaćanju kršćanstva vrlo različite od mojih vjeronaučnih uspomena. Zatim sam otkrio freudovsku i jungovsku psihoanalizu, kao i razne terapijske postupke proizašle iz osobnoga razvoja (sofrolologiju, Gestalt, ponovno rođenje...), što mi je pomoglo osvijestiti svoje nedostatke i zaliječiti neke duboke rane koje su parazitirale u mojem životu i zbog kojih sam iznova zapadao u iste neurotične scenarije.

Ova je kratka rasprava, dakle, rezultat osobnoga promišljanja, razrađena na temelju mudrosnih filozofskih pravaca Istoka i Zapada, kršćanske duhovnosti oslobođene svoje normativne ljuske i dubinske psihologije. Nemam druge ambicije doli ponuditi ono što je meni pomoglo da živim i da se izgrađujem. Kako bih čitanje ove knjige učinio pristupačnijim što većem broju čitatelja, odlučio sam je razraditi u dvije faze. Nastala je u obliku usmenog učenja, a potom sam tekst preradio tako da u njemu sačuvam bar tračak te usmenosti. Ono što ovdje prenosim više je povezano s iskustvom: i to najprije s iskustvom mudraca u kojima nalazim nadahnuće i koje često citiram, zatim s mojim iskustvom koje mi je, unatoč kolebanju, bilo teško ne izložiti. Ta kako se može govoriti o unutarnjem životu izbjegavajući govoriti o sebi? Neka, međutim, bude jasno da sebe ni na koji način ne smatram uzorom: zadržavam svoje mračne strane i ne uspijevam uvijek provesti u djelo pouke koje ovdje spominjem. Ono

što je sigurno jest da sam danas mnogo lucidniji, mirniji te, sve u svemu, sretniji nego što sam bio u prošlosti. Neka ova knjižica drugim izgubljenim dušama u potrazi za svjetlošću pomogne da shvate kako je ljubav blizu, da se unutarnja sloboda može dogoditi, da je radost već ovdje. Dovoljno je otvoriti oči uma i srca da ih otkrijemo.

## 1.

# Reći „da“ životu

Svi se suočavamo s nizom činjenica koje nismo odabrali, koje nismo htjeli i koje su nam na neki način nametnute: nazvao bih to životnom „datošću“. To su mjesto rođenja, obitelj, doba u kojem živimo; naše tijelo, naša osobnost i inteligencija, sposobnosti, odlike, ali i naša ograničenja i hendikepi. Isto tako i događaji koji nas se izravno tiču, ali pred kojima smo nemoćni i koje ne možemo kontrolirati. Tu su i bolesti, ekonomska nesigurnost, starost i smrt. To je „sudbina“ ljudskoga bića.

Možemo je odbijati i htjeti da stvari drukčije stoje. Gotovo svi bismo željeli ne ostarjeti, nikada ne biti bolesni, nikada ne umrijeti. Pojedini među nama odbacuju vlastitu kulturu, obitelj, mjesto rođenja. Drugima se ne sviđaju vlastito tijelo i temperament te pate od fizičkih i psihičkih ograničenja. Takvo je odbijanje savršeno razumljivo i opravdano. A ipak nas vedrina, unutarjni mir, radost ne mogu dopasti bez pristanka na bitak i dubokoga prihvaćanja života takva kakav nam je dan, zajedno sa svojim dijelom neizbježnoga. To „da“ upućeno životu ne znači da se ne bismo trebali nastojati razvijati, promijeniti ono što se može mijenjati, zaobilaziti prepreke koje se mogu izbjeći. Možemo napustiti zemlju koja nas tlačí, udaljiti se od gnjavatorske obitelji, razvijati neke

osobine, pojedine fizičke hendikepe ili psihičke ozljede pretvoriti u prednosti. No, te promjene mogu djelovati samo na ono što se može promijeniti i bit će nam od koristi tek ako ih provedemo bez nasilnog odbacivanja početne datosti u svojem životu. Tako možemo poboljšavati svoj fizički izgled, no nitko ne može tijelo zaštititi od starenja. Možemo se udaljiti od roditelja i obitelji iz koje potječemo, no bit će nam nemoguće pronaći unutarnji mir ako se to udaljavanje zasniva na stalnoj ogorčenosti, na tvrdoglavoj mržnji, na odbijanju onoga što je bilo. Mudrost počinje prihvaćanjem neizbježnoga i nastavlja se ispravnom preobrazbom onoga što može biti neizbježno.

Ovo je shvaćanje u samim temeljima velikoga filozofskog pravca u antici koji se naziva stoicizmom. Ime ove mudrosne škole – prema *stoa* odnosno trijem – dolazi od naziva Stoa Poikilē kako se zvao poznati trijem ukrašen zidnim slikama i stjecište Atenjanima, pod kojim je Zenon, otac stoicizma, iznosio svoj nauk. Brojni su se mislioci priklanjali stoičkoj filozofiji, od 4. st. pr. Kr. do 6. stoljeća, odnosno tijekom gotovo tisuću godina. Stoički su filozofi pripadali svim društvenim slojevima, od cara Marka Aurelija do roba Epikteta. Ovaj potonji živio je u 1. st. i u svojem je *Priručniku* savršeno sažeo razliku između „onoga što o nama ovisi“ (mišljenje, želje, averzija...) i što slobodno možemo preobražavati te „onoga što o nama ne ovisi“ (tijelo, položaj stečen rođenjem, ugled...), a što moramo prihvatiti. Epiktet je s pravom isticao da bismo često željeli promijeniti ono što ne ovisi o nama, umjesto da razvijamo ono što o nama ovisi. Takav stav može dovesti tek do nesretnosti i ogorčenosti.

Upravo to ilustrira poznata metafora o *personi* – maska. Prema stoicima mi odista nismo gospodari svoje sudbine, nego ona nas postavlja u unaprijed predviđenu „ulogu“, kiteći nas na neki način maskom nalik na one kakve su nosili onodobni glumci, a koje su gledateljima omogućavale da prepoznaju svaki pojedini lik u njegovoj ulozi: kralja, roba, ženu, izdajicu, junaka... Mudrost se, kažu, sastoji u tome da čovjek umije stati iza te maske zahvaljujući *proaiirēsisu*, slobodi da odabere ne svoju ulogu, nego način na koji će je odigrati. „Zapamti da si glumac u predstavi kakvu pisac želi, u kratkoj ako želi kratku, u dugoj ako želi dugu. Ako želi da glumiš prosjaka, pobrini se da i tu ulogu valjano odglumiš. Isto tako i bogalja, vladara, ili običnog čovjeka. Na tebi je dobro odglumiti dodijeljenu ulogu, a na drugome odabrati je“,<sup>1</sup> tvrdi Epiktet. Dakle, neovisno o društvenome statusu, tjelesnome izgledu, prednostima i nedostacima kojima ga je priroda obdarila, svatko može i mora postati potpun čovjek zahvaljujući radu na sebi, radu za koji ima slobodu prihvatiti ga se. „Ne sustaj, obavljaj svoj posao i igray ulogu dobroga čovjeka“,<sup>2</sup> naglašava i Seneka, ističući da svatko ima slobodu postati vlastitim gospodarom, bez obzira na izvanjsku ulogu koja mu je dodijeljena.

Upravo je to shvatio i kraljević Siddhartha. Budući Buda kretao se, međutim, u drukčijim okvirima, u kontekstu Indije u 6. st. pr. Kr. Budistička nam tradicija kaže da taj kraljević, sve do odrasle dobi, nije baš ništa znao o nesreći; bio je okružen tek mladim i zdravim ljudima, a otac mu je čak bio zabranio da napušta palaču kako se ne bi susreo s nečime neugodnim. U četiri je navrata Siddhartha ipak uspio izaći iz palače i u ta je četiri navrata vidio ono što nije trebao vidjeti: starca, bolesnika, mrtvaca i asketa.

To ga je toliko zaprepastilo da se stao raspitivati kod svojega vjernog kočijaša, a ovaj mu je objasnio da sva bića, bez obzira na moć i bogatstvo, stare, a ne štede ih ni bolest ni smrt. Ogorčen ovakvim ljudskim „usudom“ i odlučan nadjačati ga, Siddhartha je pobjegao kako bi se pridružio šumskim asketima, podvrgavajući se ekstremnoj asketskoj praksi koja donosi izvanredne moći. No, ubrzo je shvatio da se čak ni uz pomoć tih moći ne može prevladati temeljna životna datost: kao svako živo biće, i on će na kraju ostarjeti i umrijeti. Tada je Siddhartha napustio askete i sjeo pod stablo meditirati; u tom je trenutku doživio buđenje i postao Buda (doslovce „Probuđeni“). Shvatio je da treba prihvatiti životnu datost, a ne boriti se i pokušavati otkloniti nesreću unutarnjim odgovorom. Tek kroz samospoznaju i duboku preobrazbu možemo postići istinsku smirenost.

Kao i Buda, kao i stoički filozofi, svi možemo naći ravnotežu između prihvaćanja neizbježnosti, onoga što se ne može promijeniti, i naše sposobnosti da preobrazimo ono što se preobraziti može. Poslužimo se primjerom obitelji. Roditelje ne biramo. Ne možemo odlučiti da ćemo ih zamijeniti ili da ćemo ih promijeniti. Čak ako se s njima i ne slažemo, nemamo drugoga izbora nego ih prihvatiti. Kao djeca, činimo to instinktivno jer su nam potrebni za preživljavanje. Kao odrasle osobe, moramo to činiti promišljeno, u okviru slobodno izabrana odnosa kakav god on bio, kakve god bile granice koje ćemo tom odnosu postaviti, pa čak ako riskiramo i raskid s njima. Postaviti kao neizbježnu činjenicu da su posrijedi naši roditelji, naša braća ili sestre, znači prihvatiti stvarnost. Tek tada se možemo distancirati od te stvarnosti, više ne biti u

ovisnosti ili protuovisnosti o njoj (što je još jedan oblik otuđenja), kako bismo postigli pravu „uzajamnu ovisnost“. To se ne može učiniti bez dobrovoljna i spokojna distanciranja. Tek pod tim uvjetom možemo sklopiti mir sa zbiljom ne zapinjući u osjećaju mržnje ili ljutnje.

Kao što nismo odabrali obitelj, nismo odabrali ni zemlju ni mjesto rođenja. Ponekad nam se događa da se osjećamo razdvojenima od te kulturne baštine, ali uviđamo li što se pozitivno u njoj može skrivati, što je u njoj za nas sadržajno i korisno? Ja sam Francuz, a prgavost mojih zemljaka često me izbezumljuje. No isto tako, moram priznati da upravo naš kritični duh stoji iza Francuske revolucije i borbe za ljudska prava. Ne prihvaćamo gotove istine, stalno preispitujemo politiku, religiju, ekonomiju, institucije i još mnogo toga! Prihvaćam tu baštinu, ali isto tako nastojim u sebi transformirati negativnost koja se u njoj krije. Biti kritičan ne znači nužno i sve kritizirati. Biti lucidan ne znači nužno biti i arogantan. Tako u svakoj kulturi nalazimo elemente koji mogu biti i negativni i pozitivni. Primjerice, američki se osjećaj samozadovoljstva može opažati kao nepodnošljiva mana, ali se isto tako i pojaviti kao velika snaga ako ga ublažava altruistična vizija.

Ovo prihvaćanje moramo obaviti i u pogledu vlastite osobe. Svi imamo neki oblik inteligencije, osjetljivosti, urođeni temperament i karakter koji se stječe obrazovanjem, proživljenim iskustvom. Naučimo ih prepoznati i prihvatiti sebe. Uzmimo, primjerice, fizički izgled. Rađamo se s određenim značajkama, bojom očiju, kose, sa sklonošću punašnosti ili mršavosti, ponekad i s hendikepima. Što ćemo s tim tijelom? Prihvatiti ga takvo kakvo jest i naučiti ga voljeti. Taj čin pristanka je nužan.

Zahvaljujući tome, često opažamo da su neke značajke koje nam se nisu činile zadovoljavajućima zapravo posve prihvatljive. Kao tinejdžer, patio sam što sam visok tek metar i šezdeset pet, dok je većina mojih prijatelja bila visoka metar i osamdeset. Patio sam zbog tuđih pogleda, i to toliko da sam zbog visine na kraju razvio kompleks manje vrijednosti te sam sâm sebe uvjerio da će mi visina cijeloga života smetati. Imajući to na umu, čak sam unaprijed odbacivao mlade žene koje su bile više od mene i nisam im se usuđivao pristupiti. U odrasloj dobi, postupno sam prihvatio činjenicu da sam niži od prosjeka. I otkrio sam da zapravo nije problem u mojoj visini. Odnosno, da ta visina, ako meni prestane biti problem, više neće biti problem ni za koga. Naposljetku sam sâm sebe prihvatio takva kakav jesam. Odonda me visina nije nimalo sprečavala da uspijem u profesionalnome životu i potpuno me prestala ometati u ljubavnim odnosima.

Kompleks od kojega sam patio kao tinejdžer tako je nesvjesno postao pokretač zbog kojega sam počeo razvijati druge osobine: razmišljanje, kreativnost. Tko zna, da sam bio visok, možda nikada ne bih ni studirao filozofiju! Svako ograničenje može nas potaknuti na razvijanje novih osobina koje bi inače mogle ostati nedorečene. Bi li Woody Allen postalo sjajan redatelj da je imao lice kao Paul Newman? Očito, da sam imao problema s težinom, držao bih odgovarajuću dijetu nužnu za moju dobrobit i zdravlje kako bih smršavio. Upravo je zbog toga, u isti mah dok sebe prihvaćamo onakve kakvi jesmo, prijeko potrebno u drugoj fazi odrediti može li se izravno i učinkovito djelovati na datost koja nas čini nesretnima.

Do nas je, dakle, da promijenimo ono što o nama ovisi i što nas ne usrećuje ili što je izvor napetosti s drugima. Ako

sam, primjerice, kolerična karaktera zbog čega sam sklon negativnim postupcima, karaktera zbog kojega patimo i ja i moji bližnji, prepoznati i prihvatiti taj karakter prvi je korak na putu za rad na sebi. To se može izvesti kroz meditaciju ili psihoterapiju, što su sredstva koja pomažu u postizanju potrebne ravnoteže u pogledu unutarnjega mira i dobrih odnosa s drugima (poslije ću se vratiti na te tehnike). Dakako, cijeloga ću života ostati kolerična karaktera, ali ću ga, zato što sam ga prepoznao i prihvatio, umjeti obuzdati, možda ga čak i mudro iskoristiti, a u svakome ću se slučaju osloboditi onoga što je u njemu destruktivno.

Po temperamentu sam uvijek bio sanjar. U školi sam toliko lebdio u oblacima da nisam gotovo ništa slušao; nisam se mogao usredotočiti i imao sam loše ocjene gotovo iz svih predmeta. Dvaput sam morao mijenjati gimnaziju kako ne bih ponavljao razred. Zamjerao sam to sebi prije nego što sam se odlučio suočiti s tom crtom vlastitoga karaktera, shvatiti da će me ta crta pratiti cijeloga života te je konačno prihvatiti, razvijati i iz nje izvući najbolje što se može. Zahvaljujući disciplini pažnje, naučio sam u većoj mjeri biti prisutan u stvarnosti. Također sam naučio kako da izvučem korist iz onoga što se na prvi pogled činilo kao nastranost, kanalizirao sam maštu u umjetničko stvaralaštvo pišući pjesme, a danas i kazališne komade, romane, scenarije za stripove i filmove. Sada sebe prihvaćam onakva kakav jesam, ponekad se još uvijek borim protiv sanjarenja koje me zna obuzeti u svakodnevnome životu, no izmirio sam se sa sobom. Ono što je nekada bilo problem postalo je izvorom nadahnuća.

Proživljavam to iskustvo u svakodnevnome životu već gotovo trideset godina otkako sam se prihvatio filozofskog,

psihološkog i duhovnog rada: sama činjenica da pristajem na život i na bitak budi u čovjeku osjećaj zahvalnosti, što je samo po sebi izvor sreće i omogućuje mu da u potpunosti uživa u pozitivnome, a negativno preobražava onoliko koliko je to moguće. Reći „da“ unutarnji je stav koji nas otvara za kretanje života, nepredviđene okolnosti, neočekivane događaje i iznenađenja. Oblik predaha koji nam omogućuje da iznutra pratimo fluidnost postojanja. Prihvatiti kolebljivo smjenjivanje radosti i tuge, sreće i nesreće, prihvatiti život takav kakav jest, sa svim njegovim kontrastima i poteškoćama, njegovom nepredvidljivošću. Mnoge patnje nastaju upravo zbog poricanja onoga što jest ili zbog odupiranja promjenama.

Dodat ću još nešto važno. Suočen s užasom, suočen s krajnjom dječjom patnjom, suočen s deportacijom i pokoljem milijuna nevinih ljudi, takve stvari nisam u stanju razumjeti i prihvatiti. Sablažnjuje me zlo i odbijam u njemu tražiti smisao. Svejedno, svijest o tragičnosti i neprihvatljivosti pojedinih događaja nije me odvrtila od ljubavi prema životu. I dalje mislim da je život, usprkos svemu, vrijedan življenja. Svakako, nije nemoguće da to mišljenje promijenim nađem li se tjelesno sučeljen s apsolutnim užasom. No, do dana današnjega, ja mogu uistinu ustvrditi da volim život, iako me nije uvijek mazio. *Amor fati*, prema stoičkome geslu, volim svoju sudbinu, unatoč usponima i padovima, jer sam uvijek pronalazio snage i sredstava da prevladam kušnje i prepreke. Čak ako neki događaji i jesu šokantni i neshvatljivi, mirim se s time te usprkos svemu kažem „da“ životu kao takvu, sa svim njegovim misterijima, svjetlom i sjenom.

Francuski filozof Montaigne pruža izvanredan primjer za ovo što pokušavam opisati. U *Esejima* piše: „Najgora

od naših bolesti ona je kada preziremo vlastito biće“, dodajući kako je voljeti sebe „vrhunac ljudske mudrosti i naše sreće“.³ Montaigne je za sebe govorio da je sretan; no život nije prema njemu uvijek bio velikodušan. Rođen u kontekstu vjerskih ratova, vrlo krhka zdravlja, nije bio pošteđen duboke tuge. Šest je puta postao otac, ali je pet kćeri izgubio, a nikada se nije u potpunosti oporavio od smrti svojega prijatelja Étiennea de La Boétieja kojega je strastveno volio. Dakako, uzdisao je zbog činjenice što u životu „uvijek ima nešto što pođe krivo“, te vedro dodavao: „Život je osjetljiva stvar koju je lako izbaciti iz ravnovjesja.“⁴ Svejedno, budući da je tvrdoglavo tražio sreću čak i u vlastitim nedaćama, ovaj se čovjek osjećao „vrlo sretnim i zadovoljnim“.⁵ Sebi je bio postavio geslo i trudio ga se držati: „Radost i veselje\* moramo širiti, ali žalost što je više moguće ograničavati.“⁶ Pa je potpuno iskreno i usprkos svemu dodavao: „Što se mene tiče, volim život.“⁷ Život takav kakav nam je ponuđen, život takav kakav jest.

---

\* U izvorniku stoji samo *la joie* (radost), a tako navodi i autor. (op. prev.)

