

**Libris** .RO

Respect pentru oameni și cărți

**Frédéric Lenoir**

# **MIC TRATAT DE VIAȚĂ INTERIOARĂ**

*Traducere din limba franceză:  
Aurelia Năstase*

**PARALELA 45**



## CUPRINS

Prolog.....	7
Capitolul 1. A spune „da” vieții.....	11
Capitolul 2. Încrederea și abandonarea .....	20
Capitolul 3. Responsabil de propria viață .....	26
Capitolul 4. A acționa și a nu acționa .....	32
Capitolul 5. Tăcerea și meditația .....	38
Capitolul 6. Cunoașterea și discernământul.....	44
Capitolul 7. Cunoaște-te pe tine însuți.....	49
Capitolul 8. Dobândirea virtuților .....	56
Capitolul 9. A deveni liber .....	62
Capitolul 10. Iubirea de sine și vindecarea interioară .....	67
Capitolul 11. Regula de aur .....	74
Capitolul 12. Iubirea și prietenia .....	78
Capitolul 13. Non-violența și iertarea.....	86
Capitolul 14. Solidarizarea cu ceilalți.....	95

<b>Capitolul 15. Atașamentul și non-atașamentul .....</b>	<b>102</b>
Respect pentru oameni și cărti	
<b>Capitolul 16. Adversitatea vieții este un maestru spiritual .....</b>	<b>106</b>
<b>Capitolul 17. „Aici și acum“ .....</b>	<b>113</b>
<b>Capitolul 18. A îmblânzi moartea .....</b>	<b>121</b>
<b>Capitolul 19. Umorul.....</b>	<b>126</b>
<b>Capitolul 20. Frumusețea .....</b>	<b>134</b>
<b>Epilog .....</b>	<b>139</b>
<b>Addendum. Cum este o viață reușită?</b>	
<b>Dialog inedit între Socrate și Jacques Séguéla .....</b>	<b>142</b>
<b>Mulțumiri .....</b>	<b>149</b>

## PROLOG

A exista este un fapt, a trăi este o artă.

Nu a fost opțiunea noastră să venim pe lume, dar este obligatoriu să învățăm să trăim aşa cum învățăm să cântăm la pian, să gătim, să sculptăm în lemn sau în piatră. Acest rol îi revine educației. Însă aceasta se preocupă din ce în ce mai puțin de transmiterea unei științe a regulilor vieții, în beneficiul unei științe a formării deprinderilor. Ea urmărește să ne permită să facem față mai mult provocărilor exterioare ale existenței decât celor interioare: Cum să fim împăcați cu noi și cu ceilalți? Cum să reacționăm în fața suferinței? Cum să ne cunoaștem pe noi însine și să ne rezolvăm propriile contradicții? Cum să dobândim o libertate interioară reală? Cum să iubim? Cum să ajungem, în cele din urmă, la fericirea adevărată și durabilă, care depinde fără îndoială mai mult de calitatea relației cu noi însine și cu ceilalți decât de reușita socială și de achiziționarea de bunuri materiale?

Timp de milenii, religia a îndeplinit rolul de educare a vieții interioare. Suntem forțați să constatăm că o face din ce în ce mai puțin. Nu numai pentru că are, cel puțin în Europa, mult mai puțină influență asupra conștiințelor, ci și deoarece a devenit rigidă. Religia oferă, cel mai adesea, dogme și norme, atunci când indivizii sunt în căutare de sens. Stabilește crenzuri și reguli care nu se adresează decât unei minorități de credincioși și nu reușește să-și înnoiască privirea, limbajul, metodele pentru a ajunge la sufletele contemporanilor noștri, care își

pun în continuare întrebări cu privire la enigma existenței lor și la modalitatea de a duce o viață bună. Aflați la mijloc, între o ideologie consumeristă dezumanizantă și o religie dogmatică sufocantă, ne îndreptăm spre filosofie și spre marile curente de înțelepciune ale umanității. Căci înțeleptii din lumea întreagă – de la Confucius la Spinoza, trecând prin Epicur, Plotin sau Montaigne – ne-au lăsat moștenire chei care ne permit să ne hrănim și să ne dezvoltăm viața interioară: să acceptăm viața aşa cum este, să cunoaștem și să învățăm să discernem, să trăim „aici și acum”, să ne stăpâним, să facem liniște înălăuntrul nostru, să știm să alegem și să iertăm. Aceste chei ale înțelepciunii universale nu și-au pierdut nimic din pertinență. Ele ne ajută întotdeauna să trăim, căci, dacă lumea noastră s-a schimbat mult, inima ființei umane este mereu aceeași. Deși vechi de două mii cinci sute de ani, diagnosticul lui Buddha cu privire la ce îl face fericit sau nefericit pe om rămâne adevărat. Constatarea lui Socrate despre ignoranță ca sursă a tuturor relelor este perfect actuală. Învățărurile lui Aristotel despre virtute și prietenie nu dau semne de îmbătrânire. Maximele pe care Epictet, Seneca sau Marcus Aurelius le-au formulat despre destin și despre liberul arbitru continuă să ne vorbească.

De-a lungul drumului pe care l-am străbătut, lecturile m-au confruntat încă din adolescență cu acești maeștri de înțelepciune ai umanității. Ei sunt cei care mi-au dat gustul pentru frumos, adevăr, bine, ca să reluăm marile arhetipuri ale lui Platon. Studiile de filosofie pe care le-am urmat mi-au permis apoi să-mi aprofundez cunoștințele, dar mi-am îmbogățit propriul parcurs interior și din alte două surse de natură destul de diferită: spiritualitatea și psihologia profunzimilor. Am descoperit budismul la vîrsta de șaisprezece ani și învățărurile lui Buddha m-au emționat imediat prin justețea și caracterul lor pragmatic. Le-am aprofundat, în timpul unei şederi îndelungate în India, prin întâlniri cu unii călugări tibetani, pe lângă care am deprins și bazele meditației. La vîrsta de nouăsprezece ani,

Respect pentru oameni și cărți  
citirea Evangeliilor a fost un soc la fel de profund. Descoperirea lui Hristos nu numai ca învățător din trecut, ci și ca persoană trăitoare la care poți ajunge prin rugăciune mi-a marcat viața și m-a făcut să dobândesc o înțelegere a creștinismului foarte diferită de amintirile catehismului din copilărie. După aceea, descoperirea psihanalizei lui Freud și Jung, precum și a diverselor metode terapeutice provenite din dezvoltarea personală (sofrologia, terapia Gestalt, Rebirth etc.) m-a ajutat să devin și mai conștient de punctele mele slabe și să-mi vindec unele răni profunde, care îmi parazitau viața și îmi provocau scenarii nevrotoice recurente.

Acest mic tratat este aşadar rodul unei reflecții personale elaborate pornind de la curente de înțelepciune filosofică din Orient și Occident, de la spiritualitatea creștină eliberată de partea sterilă a normelor și de la psihologia profunzimilor. Nu am altă ambiență decât aceea de a oferi ceea ce m-a ajutat să trăiesc și să mă construiesc. Pentru a face lectura acestei cărți mai accesibilă unui număr cât mai mare de oameni, am hotărât să o elaborez în două etape. Ea a apărut sub forma unei învățături orale, apoi am lucrat pe text, care păstrează totuși urme ale acestei oralități. Tot ceea ce vă împărtășesc aici ține mai mult de experiență; în primul rând, de experiența înțeleptilor, din care m-am inspirat și pe care îi citez adesea; apoi, de experiența proprie, pe care, în ciuda mai multor reticențe, mi-e greu să n-o prezint. Cum să vorbești oare despre viață interioară fără să vorbești despre tine? Trebuie însă să fie clar că nu mă consider absolut deloc un model: am părțile mele întunecate și nu reușesc întotdeauna să pun în practică învățăminte pe care le evoc aici. Sigur este că astăzi sunt mai lucid, mai liniștit și, la urma urmei, mai fericit decât am fost în trecut. Fie ca această carte de mici dimensiuni să ajute alte suflete aflate în suferință și în căutare de lumină să înțeleagă că iubirea este aproape, că libertatea interioară se poate dobândi, că bucuria există. Este suficient să deschidem ochii minții și ai sufletului pentru a le descoperi.

## A SPUNE „DA” VIEȚII

Toți suntem confruntați cu un anumit număr de fapte pe care nu le-am ales, pe care nu le-am dorit și care ne sunt într-un anumit fel impuse: este ceea ce eu numesc „datul” vieții. Acestea sunt locul unde ne-am născut, familia noastră, epoca în care trăim; sunt corpul nostru, personalitatea și inteligența noastră, capacitatele noastre, calitățile noastre, dar și limitele și handicapurile noastre. Se adaugă evenimentele petrecute, care ne ating direct, dar pe care nu le putem stăpâni și nu le putem controla. Și apoi maladiile, riscurile economice, bătrânețea și moartea. Aceasta este „soarta” ființei omenești.

Avem posibilitatea să respingem și să dorim ca lucrurile să fie altfel. Am vrea aproape toți să nu îmbătrânim, să nu fim niciodată bolnavi, să nu murim. Unii își resping cultura, familia, locul de naștere. Alții nu-și iubesc trupul, temperamentul și suferă din cauza unor anumite limitări fizice sau psihice. Această respingere este perfect legitimă și de înțeles. Și totuși, liniștea, pacea interioară, bucuria nu se pot instala în noi fără să consumăm să existăm și să acceptăm profund viața aşa cum ne este dată, cu partea ei de ineluctabil. Acest „da” spus vieții nu înseamnă însă că nu trebuie să căutăm să evoluăm, să modificăm ceea ce poate fi modificat, să ocolim obstacolele care pot fi evitate. Putem părăsi o țară care ne oprimă, ne putem îndepărta de o familie ucigătoare, ne putem dezvolta calitățile, ne putem transforma anumite handicapuri fizice sau răni psihologice în aşa fel încât să facem din ele atuuri. Dar aceste schimbări nu

Respect pentru oameni și cărți

pot apărea decât în ceea ce este modificabil și nu ne vor aduce câștig decât dacă vom acționa fără să respingem violent ceea ce ni s-a dat inițial în viață. Astfel, putem interveni în ceea ce privește aspectul nostru fizic, dar nimeni nu poate evita ca trupul să-i îmbătrânească. Ne putem îndepărta de părinți și de familia de origine, dar ne va fi imposibil să găsim pacea interioară dacă distanța față de ei are la bază un resentiment permanent, o ură tenace, o respingere a ceea ce a fost. Înțelepciunea începe prin acceptarea inevitabilului și continuă cu transformarea justă a ceea ce poate fi transformat.

Această înțelegere reprezintă chiar fundamentalul unui mare curent filosofic al Antichității greco-romane, care se numește stoicism. Numele acestei școli de înțelepciune – *stoa*, portic – provine pur și simplu de la *Stoa Poikile*, un celebru portic decorat cu fresce, care le servea ca punct de reper atenienilor și dedesubtul căruia Zenon, părintele stoicismului, și împărtășea învățăturile. Numeroși gânditori au practicat filosofia stoică din secolul al IV-lea î.Hr. până în secolul al VI-lea d.Hr., adică aproape o mie de ani. Filosofii stoici făceau parte din toate păturile societății, de la împăratul Marcus Aurelius la sclavul Epictet. Acesta din urmă, care a trăit în secolul I, a rezumat perfect în *Manualul* lui diferența dintre „cele ce depind de noi (părerea, impulsurile, dorința, aversiunea etc.)”, pe care suntem liberi să le transformăm, și „cele asupra căror nu avem nicio putere” (corpul, starea socială în care ne-am născut, reputația etc.), pe care trebuie să le acceptăm. Pe bună dreptate, Epictet ne atrăgea atenția că, de foarte multe ori, am vrea să schimbăm ceea ce nu depinde de noi, nu să facem să se dezvolte ceea ce depinde de noi. O astfel de atitudine nu ne poate conduce decât la nefericire și la resentiment.

Această situație este ilustrată și de celebra metaforă a măștii – *persona*. Pentru stoici, într-adevăr, nu noi suntem stăpâni destinului, ci destinul este cel care ne instalează într-un „rol” predeterminat, înzestrându-ne, într-un fel, cu o mască asemănătoare celor purtate de actorii epocii, care le permiteau

spectatorilor să recunoască fiecare personaj în rolul său: regele, sclavul, soția, trădătorul, eroul etc. Înțelepciunea, spuneau ei, constă în a ști să trăiești cu această mască, mulțumită *proaiiresis*, libertatea de a alege nu rolul, ci maniera de a o purta. „Adu-ți aminte că ești interpretul rolului dorit de maestru. Dacă este scurt, ca pe unul scurt, dacă este lung, ca pe unul lung. Dacă dorești să interpretezi rolul unui cerșetor, joacă-l și pe acesta aşa încât să pară cât mai natural. Dacă vrei să joci rolul unui șchiop, al unui magistrat sau al unui simplu particular, fă la fel. Căci datoria ta este să interpretezi rolul ce ți s-a dat, într-o prezentare cât mai potrivită, dar să aleagă acest rol stă în puterea altuia”<sup>1\*</sup>, afirmă Epictet. Astfel, independent de poziția socială, de aspectul fizic, de calitățile și defectele pe care i le-a dat natura, orice individ poate și trebui să devină pe deplin uman grație lucrării asupra sinelui, o lucrare pe care are libertatea să-o exercite. „Nu te opri, du-ți până la capăt fapta și îndeplinește-ți rolul de om ales”<sup>2</sup>, insistă și Seneca, subliniind că fiecare are libertatea să-și fie propriul stăpân, oricare ar fi rolul exterior ce i-a fost încredințat.

Acest lucru a fost înțeles și de prințul Siddhârta. Viitorul Buddha a evoluat totuși în cu totul alte condiții, cele ale Indiei din secolul al VI-lea î.Hr. Tradiția budistă ne spune că acest prinț nu a știut nimic despre nefericire până la vîrstă adulă; era încurzat numai de indivizi tineri și sănătoși; tatăl îi interzise să iasă din incinta palatului pentru ca nimic neplăcut să nu-l șocheze. De patru ori, Siddhârta a reușit totuși să iasă din palat și, de patru ori, a văzut ceea ce n-ar fi trebuit să vadă: un bătrân, un bolnav, un mort și un ascet. A fost atât de surprins, încât și-a întrebat fidelul vizituirii, care i-a dezvăluit că, indiferent de puterea și bogăția lor, toate ființele îmbătrânesc și nu sunt cruceate nici de boala, nici de moarte. Revoltat de această „soartă” a omului, hotărât să-o învingă, prințul a fugit să se alăture ascetilor din pădure, care se supuneau la practici extreme, ce le dădeau puteri extraordinare. Dar și-a dat

\* Notele se află la sfârșitul fiecăruia capitol.

Respect pentru oameni și cărti

seama repede că aceste puteri nu puteau avea influență asupra datului fundamental al vieții: ca orice ființă vie, și el va îmbătrâni și va muri până la urmă. Atunci, Siddhârta i-a părăsit pe ascet și s-a aşezat sub un arbore să mediteze; tocmai în acea clipă, a atins trezirea și a devenit Buddha (literal, „cel treaz”). A înțeles că era obligat mai degrabă să accepte datul vieții decât să lupte și să caute să eliminate nefericirea printr-un răspuns interior. Putem atinge adevărata seninătate prin cunoașterea sinelui și printr-o lucrare de transformare profundă.

Asemenea lui Buddha, asemenea înțeleptilor stoici, toți putem găsi echilibrul dintre acceptarea ineluctabilului, a ceea ce nu poate fi schimbat și capacitatea noastră de a transforma ceea ce poate fi transformat. Să luăm exemplul familiei: nu ne alegem părinții; nu putem hotărî să avem alți părinți sau să-i schimbăm pe cei care ne sunt dați. Chiar dacă nu ne înțelegem bine cu ei, nu există altă soluție decât să-i acceptăm. Când suntem copii, o facem instinctiv, pentru că avem nevoie de ei ca să supraviețuim. Adulți, trebuie să procedăm chibzuit, în cadrul unei relații alese în mod liber, indiferent de forma pe care o vom da acestei relații, de limitele pe care î le vom stabili și chiar dacă vom merge până la ruptură. A admite ca un fapt ineluctabil că este vorba de părinții noștri, de frații noștri, de surorile noastre înseamnă a accepta o realitate. Numai astfel vom putea să ne distanțăm de această realitate, să punem capăt situației de dependență sau de contra-dependență față de ea (ceea ce este o altă formă de alienare) pentru a ajunge la o adevărată „interdependență”. Aceasta nu se poate face fără o distanțare voluntară și calmă. Numai cu această condiție putem să pecetluim pacea cu realul fără să rămânem năclăiți de ură sau mânie.

Așa cum nu ne-am ales familia, nu ne-am ales nici țara, nici locul nașterii. Ni se întâmplă uneori să ne simțim în decalaj în relația cu această moștenire culturală, dar suntem conștienți oare că aceasta ar putea conține un aspect pozitiv, care face parte din

constituția noastră și ne este și profitabil? Sunt francez și latura cârcotașă a compatrioților mei mă exasperează de multe ori. Însă, trebuie să recunoaștem și că exact acest spirit critic se află la originea Revoluției și a luptei pentru drepturile omului. Nu acceptăm adeverurile gata făcute, adresăm întotdeauna întrebări politicii, religiei, economiei, instituțiilor și e cu atât mai bine! Îmi asum această moștenire, dar caut, de asemenea, să transform în mine negativismul pe care îl ascunde. A avea spirit critic nu înseamnă în mod necesar a critica totul. A fi lucid nu înseamnă obligatoriu a fi arogant. Astfel, în fiecare cultură, se găsesc elemente care pot fi deopotrivă negative și pozitive. De exemplu, sentimentul de automulțumire al americanilor poate fi percepță ca un defect insuportabil, dar apare și ca o forță însemnată, dacă este temperat de o viziune altruistă.

Trebuie să efectuăm această lucrare de acceptare și față de propria persoană. Toți avem o anumită formă de inteligență, de sensibilitate, un temperament înăscut și un caracter care se dobândește prin educație, prin experiența vieții. Să știm să le recunoaștem și să le acceptăm. Să luăm exemplul fizicului nostru. Din naștere, avem caracteristici precise: culoarea ochilor, a părului, tendința spre greutate mai mare sau mai mică, uneori handicapuri. Ce facem oare cu acest corp? Îl acceptăm aşa cum este și învățăm să-l iubim. Această lucrare de consimțire este indispensabilă. Împlinind-o, ne dăm seama de foarte multe ori că unele din caracteristicile care ni se păreau nesatisfătoare sunt absolut plăcute. Astfel, pe când eram adolescent, am suferit că aveam înălțimea de 1,65 m, pe când colegii mei măsurau 1,80 m. Am suferit din cauza privirii celorlalți până când statura mi-a devenit un complex; eram convins că va fi un obstacol pentru mine de-a lungul întregii vieți. Cu acest gând în minte, anticipam chiar respingerea de către tinere mai înalte și nu îndrăzneam să mă îndrept spre ele. La vîrstă adultă, am admis treptat că eram mai scund decât media. și am descoperit că, de fapt, înălțimea mea nu constituia o problemă. Sau, mai curând,

că nu mai era o problemă pentru nimeni dacă înceta să fie o problemă pentru mine. Până la urmă, m-am acceptat astfel. De atunci, înălțimea nu m-a împiedicat să reușesc în viața profesională și a încetat să-mi creeze un handicap în viața sentimentală.

Complexul de care am suferit pe când eram adolescent a fost, în mod inconștient, și un motor de dezvoltare a altor calități: meditația, creativitatea. Cine știe, dacă aş fi fost înalt, poate n-aș fi studiat filologia niciodată! Orice limită ne poate stimula să dezvoltăm alte calități, care ar fi rămas, poate, necultivate. Woody Allen ar fi devenit oare un cineast formidabil dacă ar fi arătat ca Paul Newman? Evident, dacă aş fi avut probleme de greutate, aş fi urmat curele necesare bunăstării și sănătății mele ca să slabesc. De aceea, acceptându-ne aşa cum suntem, este indispensabil să determinăm în momentul următor dacă putem acționa direct și în mod eficient asupra datului care ne face nefericiți.

Ne revine deci îndatorirea să transformăm ceea ce depinde de noi și nu ne face fericiti sau este sursă de tensiune în relațiile noastre cu ceilalți. Dacă, de exemplu, am un caracter coleric, care mă determină să săvârșesc acte negative, un caracter care mă face să sufăr și le produce suferință celor apropiati, identificarea și acceptarea acestui caracter este o primă etapă care deschide calea unei lucrări asupra mea. Această lucrare poate fi efectuată prin intermediul meditației sau al psihoterapiei, mijloace care ajută la atingerea unui echilibru indispensabil păcii interioare și unei relații bune cu ceilalți (voi reveni mai târziu la aceste tehnici). Desigur, îmi voi păstra caracterul coleric toată viața, dar, pentru că l-am identificat și l-am acceptat, voi ști să-l stăpânesc, poate chiar să-l utilizez cu înțelepciune, în orice caz, să mă eliberez de ceea ce are el distructiv.

Am avut întotdeauna temperament de visător. La școală eram atât de distrat încât nu ascultam mare lucru; nu eram în stare să mă concentrez și aveam note proaste la aproape toate materiile. Am fost nevoie să schimb de două ori liceul ca să

Respect pentru oameni și cărti  
evit să repet clasa. Am avut necaz pe mine înainte de a mă hotărî să înfrunt această trăsătură de caracter, să înțeleg că va exista toată viața și, în final, să accept, să fac să evolueze și să profit cât mai bine de ea. Prin disciplinarea atenției, am învățat să fiu prezent mai mult în viața reală. Am învățat să trag foloase din ceea ce părea, la o primă abordare, un defect, mi-am canalizat imaginația în creația artistică, scriind poeme și, astăzi, piese de teatru, romane, scenarii de benzi desenate și de film. Mă accept de acum încolo aşa cum sunt, continuu uneori să lupt ca să nu fiu invadat zilnic de visare, dar sunt împăcat cu mine însuși. Ceea ce era o problemă a devenit sursă de inspirație.

Trăiesc aşa, zi de zi, de aproape treizeci de ani, de când am început o lucrare filosofică, psihologică și spirituală: numai faptul că acceptăm viața și că existăm ne oferă un sentiment de gratitudine, care este el însuși sursă de fericire, ce ne permite să profităm din plin de ceea ce e pozitiv și să transformăm negativul atât cât se poate. A spune „da” este o atitudine interioară care ne face receptivi la mișcarea vieții, la evenimentele ei neprevăzute, neașteptate și surprinzătoare. Este un gen de respirație care ne permite să urmăram în interior fluiditatea existenței, să acceptăm oscilarea între bucurie și durere, între fericire și nefericire, să acceptăm viața aşa cum este, cu contrastele, dificultățile și imprevizibilitatea ei. Multe suferințe provin din negarea a ceea ce există sau din rezistența la schimbare.

Aș adăuga încă un lucru important. Când este vorba de orori, de suferință extremă a unui copil, de deportarea și de masacrarea a milioane de nevinovați, îmi este imposibil să înțeleg și să accept. Sunt scandalizat de răutate și refuz să-i caut un sens. Totuși, această conștiință a caracterului tragic și inacceptabil al anumitor evenimente nu m-a făcut să nu mai iubesc viața. Cred în continuare că merită să fie trăită cu orice preț. Bineînțeles, nu este imposibil să fiu determinat să-mi schimb părerea dacă