

CHRISTOPHE ANDRÉ  
ALEXANDRE JOLLIEN  
MATTHIEU RICARD

# Trei prieteni, în căutarea ÎNTELEPCIUNII

Un călugăr, un filosof și un psihiatru  
ne vorbesc despre lucrurile esențiale

Coordonator editorial:  
Catherine Meyer

Traducere din franceză de:  
Liana Haidar

**TREI**

# Cuprins

<i>Cuvânt-înainte .....</i>	9
<i>Introducere.....</i>	13
Ce ne-a făcut să scriem această carte .....	13
Parcursul nostru .....	18
<b>1. Care sunt aspirațiile noastre cele mai profunde? .....</b>	<b>33</b>
Ce ne însuflețește? .....	34
Drumul și țelul .....	37
Ceea ce ne inspiră .....	44
<b>2. Ego-ul, prieten ori impostor? .....</b>	<b>51</b>
Maladiile ego-ului .....	52
Adevărata încredere în sine .....	55
Eul, persoana și ego-ul .....	57
Uitarea de sine, tăcerea ego-ului.....	60
Dușul de recunoștință.....	66
<i>Sfaturile noastre referitoare la ego .....</i>	<i>69</i>
<b>3. Să învățăm să conviețuim cu emoțiile noastre .....</b>	<b>71</b>
Emoțiile care ne perturbă.....	71
Când psihologia modernă întâlnește budismul .....	76
Rolul emoțiilor .....	80
Despre importanța stărilor sufletești .....	83
Ne putem elibera de emoțiile negative? .....	86
Există o dependență de emoțiile dureroase? .....	91
Mitul apatiei emoționale .....	96
Cum să cultivăm bunăvoință? .....	98
Fericirea, bucuria .....	100
<i>Sfaturile noastre pentru buna folosință a emoțiilor .....</i>	<i>104</i>
<b>4. Arta ascultării .....</b>	<b>106</b>
Caracteristicile unei ascultări veritabile .....	106
Ce înseamnă exact să ascultăm fără a judeca? .....	110
Chipul ascultării.....	112
Paraziții ascultării .....	113

Respect până	Să îndrăznim tăcerea.....	118
	A fi de față, prezent .....	123
	<i>Sfaturile noastre în materie de ascultare .....</i>	126
5.	<i>Corpuș: povară ori idol? .....</i>	128
	Să ne locuim corpul .....	128
	Corpuș m-a făcut medic .....	131
	Corpuș în budism.....	134
	Corpuș și meditația .....	136
	Legătura corp-spirit .....	138
	<i>Sfaturile noastre pentru a călători împreună cu propriul corp .....</i>	142
6.	<i>La originea suferinței .....</i>	144
	Cartografirea suferinței .....	144
	Suferințele pe care ni le provocăm nouă însine.....	150
	Să analizăm în amănunt starea de rău: cauzele suferinței .....	156
	Privirea celuilalt ne poate vindeca ori ucide .....	158
	Ne putem extrage din starea de rău? .....	164
	Remedii pentru suferință și unele capcane .....	166
	A accepta nu înseamnă a ne resemna .....	169
	Practicile noastre zilnice pentru acceptare .....	176
	A persevera după furtuna.....	180
	<i>Sfaturile noastre pentru perioadele de grele încercări .....</i>	185
7.	<i>Consecvența: o chestiune de fidelitate .....</i>	187
	Ființe umane de înaltă fidelitate .....	187
	Să jucăm comedia socială ori să spunem întregul adevăr? .....	190
	Ravagiile intoleranței .....	194
	O etică contextualizată .....	195
	<i>Sfaturile noastre pentru consecvență .....</i>	197
8.	<i>Altruismul: toată lumea are de câștigat.....</i>	199
	Bucuria altruismului .....	199
	De unde vine această grija pentru celălalt?.....	204
	Altruism, empatie, compasiune.....	208
	Să ne extindem capacitatea de compasiune.....	211
	Adevăratul altruism.....	215
	Altruismul fără etichete .....	218
	Cum să fim binevoitori față de persoanele dificile .....	225
	Curajul altruismului și al nonviolenței .....	231
	Uzură, nepuțință, descurajare.....	235
	Practica compasiunii .....	240
	Autocompașiunea .....	242
	<i>Sfaturile noastre pentru o viață mai altruistă .....</i>	245
9.	<i>Școala simplității.....</i>	248
	Sindromul Diogene.....	248
	Să ne detașăm și să ne deschidem către ceilalți .....	252

<i>Respect</i>	Să fim mulțumiți în simplitate .....	255
	Libertatea nonatașamentului .....	257
	Ușurarea care liniștește .....	260
	Debarasarea de zi cu zi .....	261
	Să-i învățăm pe copii simplitatea .....	266
	<i>Sfaturile noastre pentru a călători fără poveri</i> .....	269
<b>10.</b>	<b><i>Culpabilitatea și iertarea</i></b> .....	<b>271</b>
	Să sfârșim odată cu culpabilitatea .....	272
	Trăiri afective intime și dureroase .....	275
	Regretele sau tasta „Replay” .....	280
	Ce înseamnă a ierta .....	281
	Micile iertări .....	286
	<i>Sfaturile noastre pentru a ne face curaj să iertăm</i> .....	290
<b>11.</b>	<b><i>Adevărată libertate: de ce anume mă pot elibera?</i></b> .....	<b>292</b>
	O urgență fără zor .....	292
	Să rezistăm unui ego capricios .....	295
	Să ne eliberăm de ceea ce ne sabotează viața de zi cu zi sau dosarul CI .....	296
	Libertatea inseparabilă de responsabilitate .....	299
	Despre exercițiul de preț al libertății .....	302
	Libertatea supremă: eliberarea de cauzele suferinței .....	304
	Bunăvoița ca busolă .....	308
	<i>Sfaturile noastre pentru exersarea zilnică a libertății</i> .....	311
<b>12.</b>	<b><i>Practicile noastre zilnice</i></b> .....	<b>313</b>
	Să facem din zi teren de experiențe .....	314
	Obstacole în calea practicii .....	317
	Ceea ce mă ajută .....	318
	O zi tipică .....	319
	O stare de spirit globală .....	324
	Ascultarea, studiul și integrarea prin practică .....	325
	Infinita putere a transformării spiritului .....	326
	O practică personală .....	328
	Sfaturi pentru practica de zi cu zi .....	331
<i>Epilog</i> .....	333	
	Trei autori și prietenii care le-au fost alături .....	333
	O ultimă năzuință .....	335

## Introducere

MATTHIEU — Motivația este cam ca direcția pe care decidem să-o luăm dimineața când ne trezim, în timpul unui voiaj: să mergem spre nord, spre sud, spre vest? În momentul începerii acestei discuții, care va furniza material pentru o carte, ne este de folos să ne facem timp pentru a ne întreba ce sens am dori să dăm întrevederilor noastre. Să ne întrebăm mai ales ce ne dorim, să-i ajutăm pe ceilalți ori să servim interesele noastre personale.

### Ce ne-a făcut să scriem această carte

CHRISTOPHE — În ceea ce mă privește, mi se pare că motivele mele sunt triple: întâi de toate, să fiu util. Sunt un medic care scrie cărți de psihologie menite să ajute și care caută să facă bine prin intermediul lor. Să știu că pot fi util altor oameni fără a-i întâlni neapărat mă face nespus de fericit. Nu cred că am purces la conceperea vreunei dintre cărțile mele cu o motivație diferită, ca noi toți trei de altfel: să-mi ajut cititorii să sufere mai puțin, să progreseze ca oameni. Să petrec zece zile alături de doi prieteni pe care îi iubesc și îi admir este cel de-al doilea motiv. Însă mai văd și o altă aspirație în această carte pe trei voci: să fac să coincidă imaginea pe care oamenii o au despre noi cu ceea ce suntem. Uneori suntem percepți greșit, ca niște „înțelepti”, ca și cum am fi găsit un anume fel de știință și un mod de a fi care ne-ar diferenția de ceilalți. Evident, cel puțin în ceea ce mă privește, acest lucru este o iluzie și, vorbind despre propriul

nostru parcurs și de dificultățile noastre în a deveni ființe mai bune, putem să-i mai ajutăm puțin pe cei ce ne citesc, reamintindu-le că nu le suntem superiori. Cred că este liniștitor pentru cititor să știe că nu există două categorii de oameni: cei care planează la 10 kilometri deasupra sa și cei care înaintează cu greu prin mizeria cotidiană. Toți oamenii se aseamănă: trebuie să muncească din greu pentru a deveni mai buni.

---

Chiar și cel mai mare progres interior poate fi zadarnic dacă nu ne face mai solidari, dacă nu ne leagă mai mult de aproapele nostru. Iar cultura de sine poate repede căpăta un aer stătut dacă nu se deschide spre o generozitate reală.

---

ALEXANDRE — În momentul începerii acestei discuții, am impresia că intru într-un imens laborator spiritual pentru a explora, alături de voi, marile săntiere ale existenței. Să răspund la această amețitoare provocare alături de doi experți în fericire mă bucură și mă intimidează oarecum. Mai mult decât orice altceva, ţin la utilitatea comentariilor noastre. Există cărți care mi-au salvat viața. Si m-aș simți fericit ca, fără să ofer rețete — ele nu există —, discuția noastră să-i poată încuraja pe cei și pe cele care luptă și să dovedească dorința de a ne angaja tot mai profund pe un drum spiritual. Chiar și cel mai mare progres interior poate fi zadarnic dacă nu ne face mai solidari, dacă nu ne leagă mai mult de aproapele nostru. Iar cultura de sine poate repede căpăta un aer stătut dacă nu se deschide spre o generozitate reală. Ego-ul este atât de înzestrat și de întortocheat, încât captează totul sau aproape totul. Există, fără îndoială, un egoism spiritual. Uitându-i pe ceilalți, ne facem inevitabil rău nouă însine, folosim drept instrument însăși calea care ne-ar putea salva. De aici urgența de a căuta un gen de practică prin care să ne eliberăm pas cu pas de acest risc... Prietenia vindecă multe rele, dă aripi și consolează. Ea a

marcat întâlnirea noastră încă de la început, este cea care a țesut în profunzime legăturile care ne unesc și care sunt de nezdruncinat. Esențial este să ținem minte că suntem toți coechipieri îmbarcați pe aceeași galeră; trebuie să străbatem oceanul suferinței împreună. Aș dori să dedic cartea acestei dinamici.

MATTHIEU — Această carte s-a născut, la început, din prietenia noastră și din dorința noastră reînnoită de a petrece câteva zile împreună în conversații sincere asupra unor subiecte dragi nouă. Ideea nu este de a pune pur și simplu în comun elaborările noastre mentale pentru a scrie încă o carte. Unora le place să inventeze concepte și apoi se atașează de ideea de a le propaga. Scopul nostru este mai curând acela de a împărtăși ceea ce am învățat de la maeștrii noștri spirituali sau de alt fel, din studiile noastre și din practica noastră meditativă ori terapeutică.

În ceea ce mă privește, faptul că m-am putut transforma, cât de puțin, și pune în slujba celorlalți îl datorez înțelepciunii și bunătății maeștrilor meu spirituali. Încerc deci, la rândul meu, să împărtășesc ceea ce ei mi-au oferit, străduindu-mă din răsputeri să nu le trădez ori să le denaturez mesajul.

ALEXANDRE — Nu există decât o urgență, aceea de a ne angaja total într-o practică, de a nutri o dorință arzătoare de a progrese și de a realiza că putem evada din închisoarea mentalului nostru. Oricine poate ține, după bunul său plac, o disertație despre practică, dar adevarata realizare este aceea de a o trăi zi de zi... În timpul unei conferințe ținute la asociația „Indignaților“ eram eu însumi un pic indignat, deoarece, după niște discursuri frumoase, m-am regăsit de unul singur sub o ploaie torențială, obligat să mă întorc acasă pe jos. Este inutil să condamnăm lumea, să acuzăm întreaga omenire. Să acționăm, să ajutăm, să susținem cu adevarat, iată ceea ce contează. Haideți să ne grăbim să urmăm sfatul lui Nietzsche, pentru care cel mai bun mod de a începe ziua consistă în a ne întreba, încă de la trezire, dacă în ziua respectivă putem face o bucurie „măcar unei persoane“. Totul începe cu „aproapele“, cu „primul venit“, ca să folosim cuvintele lui

Christian Bobin<sup>2</sup>. Cum să-l întâmpin din toată inima pe cel întâlnit la colțul străzii, pe cel apropiat, pe care-l întâlnesc zilnic? Cum să-l iubesc cu adevărat pe cel care mă scoate din sărite?

CHRISTOPHE — Putem fi cu toții ca acești indignați care te ascultă vorbind despre altruism și nu te ajută să te întorci la gară. Deoarece rămânem în sfera conceptelor, deoarece imediat după conferință revenim la problemele și preocupările noastre. În fond, mesajul esențial nu este „Altruismul este un lucru frumos”, ci „Ce pot face eu pentru ceilalți? Acum? Astăzi?” Conceptul în sine nu vindecă. Poate consola, lumina, gratifica, însă vindecarea pătrunde întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, prin acte și corp. Doar prin experimentare și prin ceea ce este real putem vedea dacă o idee posedă forță și sens, și doar prin punerea ei în practică putem aprecia consecințele sale asupra noastră și a celorlalți.

---

## Eficacitatea și sensul oricărora învățăminte se măsoară prin maniera în care devin parte integrantă de sine.

---

MATTHIEU — Ideea esențială pe care o pui în discuție reprezintă însăși inima budismului. Se spune că eficacitatea și sensul oricărora învățăminte se măsoară prin maniera în care devin parte integrantă de sine. Orice altceva nu sunt decât vorbe goale. A colecționa rețete de la medic fără să urmăram tratamentul prescris nu ne ajută să ne vindecăm. Ideile sunt utile pentru a clarifica o dezbatere, pentru a ști încotro să ne îndreptăm, să determinăm principiile propriilor noastre acțiuni, dar, dacă nu le punem în practică, ele nu servesc la nimic.

Există o altă chestiune importantă care merită să fie clarificată, privitoare la motivația noastră și la posibila utilizare a acestei cărți. Este vorba de ambiguitatea a ceea ce numim „dezvoltare personală”: dacă această dezvoltare se operează numai în coconul ego-ului nostru, îl

---

<sup>2</sup> Scriitor și poet francez contemporan. (N.t.)

vom hrăni, lustrui, înfrumuseță cu idei reconfortante, însă va fi întotdeauna într-o optică foarte îngustă și vom trece pe lângă țintă, deoarece căutarea plenitudinii nu se poate realiza decât prin bunăvoiință și deschidere către ceilalți. Trebuie să evităm cu orice preț ca exercițiul stării de atenție conștientă și mai ales cel al meditației să devină un refugiu în care să fim complet absorbiți în lumea ego-ului nostru. După cum spune adesea Alexandre: „În coconul ego-ului e un aer închis”. Fie încercăm să ne transformăm noi însine în scopul de a ne pune în slujba celorlalți și toată lumea câștigă, fie rămânem în coconul ego-ului nostru și toată lumea pierde, pentru că, încercând cu disperare să fim fericiți doar pentru noi, nu vom reuși nici să-i ajutăm pe ceilalți, nici să ne ajutăm pe noi însine.

CHRISTOPHE — Am sentimentul că evoluez într-o sferă puțin diferită de a voastră în măsura în care eu sunt terapeut, confruntat cu așteptările și dificultățile pacienților mei, cărora deseori le lipsește stima de sine. Din acest motiv, am tendința de a avea o părere mai puțin critică asupra acestei chestiuni. În travaliul meu, observ că prima etapă constă frecvent în a consola ego-ul, în a-l restaura, în a-l întări. Mulți oameni au o relație cu ei însiși marcată de ură. Am impresia că trebuie să fac un travaliu în doi timpi. Dacă îi încurajez să se ocupe de ceilalți, acest lucru le va face desigur bine, dar înseamnă că nu mi-aș îndeplini sarcina în ordinea cuvenită. Știu că în final va trebui slăbit interesul față de sine sau măcar slăbită partea în exces a acestui interes autocentrat. Însă nu prea repede. Cred acest lucru cu atât mai mult cu cât eu însuși, în propria mea dezvoltare, am progresat în această manieră.

Un alt lucru care m-a obsedat întotdeauna în practica mea este ceea ce numim „revelația de sine a terapeutului”, momentul în care acesta, în fața suferinței celuilalt, vorbește puțin despre propria sa suferință — element pe care, de altfel, îl utilizăm în această carte. Acest fenomen a fost studiat, teoretizat, pentru că este un element puternic, precum un condiment în bucătărie. Fără el, o relație terapeutică este fadă, în schimb ea poate dobândi, grație lui, un gust de complicitate șiumanitate. În ce anume constă revelarea sinelui într-o

relație de ajutorare? La un moment dat, pacientul poate dezvăluiri terapeutului o suferință care trezește ecoul unei suferințe similare trăite de acesta. Și hotărăște să-i vorbească despre o părticică din ceea ce a trăit el însuși, pentru că acest lucru îi poate fi util pacientului său, care devine conștient că nu este singur. Această *self-disclosure* (autodezvăluire), cum spun americanii, trebuie să fie efectuată în doze extrem de mici: nu se pune problema să invadăm spațiul consultației cu propria noastră istorie, să încercăm a „relativiza” pacientul, pentru că nu trebuie să subapreciem dreptul său la suferință. Trebuie doar să-l determinăm să se alăture, prin intermediul suferinței sale, largului grup al celor care îl înconjoară. Ceea ce mă duce cu gândul la o altă frază a lui Christian Bobin, din *Les ruines du ciel*: „Indiferent pe cine privești, să știi că acela a fost deja de mai multe ori în iad”. Atunci când vin să ne vadă, pacienții simt că sunt în iad, se simt singuri și rătăciți. A afla că și alții au cunoscut acest drum al suferinței poate fi pentru ei reconfortant și liniștitor.

## Parcursul nostru

---

Nu suferința este cea care ne face să creștem, ci *modul în care o folosim*. Mă feresc ca de ciumă de discursurile ce justifică prea repede încercările grele.

---

ALEXANDRE — Ideea de vocație este salvatoare. Ea ne servește drept busolă în zilele în care totul merge prost, ne incită să ne alăturăm chemării celei mai profunde din viața noastră. În grelele încercări ca și în bucurie, trebuie să ne întrebăm fără încetare la ce ne cheamă existența noastră, aici și acum. În ceea ce mă privește, cred că viața mi-a încreștinat trei vocații. Mai întâi handicapul, pe care trebuie să-l trăiesc la maximum. Infirmitatea, departe de a fi o povară, poate deveni un fabulos teren de practică. Dacă o tratez ca pe o corvoadă, pot să-mi trag imediat un glonț... Mai curând să văd în ea un parcurs

posibil spre înțelepciune. Însă, atenție, nu suferința este cea care ne face să creștem, ci *modul în care o folosim*. Mă feresc ca de ciumă de discursurile ce justifică prea repede încercările grele. Este ca și cum am uită că durerea poate acri, poate ucide o inimă. Fără a accepta acest handicap întru totul, această calamitate în unele zile, descopăr în el șansa de a deveni mai vesel și mai liber. Și îmi este clar că, fără o practică spirituală, sunt lipsit de apărare. Pe scurt, handicapul mă împinge la urgența de a mă converti și de a mă refugia în străfunduri, departe de etichetări, de aparențe, pentru a relua în fiecare zi învățatul.

Meseria de scriitor provine, de asemenea, dintr-o chemare. Această pasiune, această necesitate s-a impus foarte timpuriu. În momentul luptei, am înțeles că va trebui într-o bună zi să depun mărturie despre moștenirea lăsată de tovarășii mei de suferință. Ei mi-au transmis gustul esențialului: dorința de a progresă, setea de o bucurie necondiționată și de solidaritate. La instituția pentru persoane cu handicap, unde am crescut timp de 17 ani, s-a născut o vocație de martor. Era fără îndoială un mecanism de supraviețuire, însă dintre cele mai fecunde: în suferință am simțit din toată ființa mea că ceva bun trebuie să iasă din ea.

În fine, vocația de cap de familie îmi oferă ocazia să mă dezvălă de frică, de reflexe, de ceea ce îmi lipsește, să progresez continuu.

Aceste trei vocații mă însoțesc oră de oră, mai ales atunci când lucrurile nu merg bine, adică destul de des. Din ele debordează ideea unui obiectiv personal pe care ego-ul se înverșunează să-l realizeze cu orice preț: aici nu este vorba de a obține recunoaștere, ci pur și simplu de a avansa și de a iubi din ce în ce mai profund, fără a se fixa undeva. Cel care se închide într-o identitate nu va înceta să sufere. Dacă sunt convins, de exemplu, de faptul că fericirea mea depinde de statutul meu de scriitor, în ziua în care nu voi mai putea scrie, îmi voi pierde bucuria.

Acum mă adăp la izvorul marilor spiritualități, mai ales prin practica zen și printr-o viață de rugăciune, ceea ce mă ajută să trăiesc mai profund aceste trei șantiere ale existenței.

Total a început cu un handicap la naștere: a fost suficient un regretabil cordon ombilical pentru a mă regăsi cu infirmitate motrice

cerebrală pe viață. Încă de la vîrstă de trei ani am crescut într-o instituție specializată, școală de viață dificilă și formidabilă. Aici am descoperit mai ales, într-o manieră dură, efemeritatea condiției noastre. De atunci târasc după mine un sentiment de nesiguranță, o frică de abandon, rod, fără îndoială, al acestui început de carieră oarecum agitată și al separării de părinți. Am reținut din această viață instituționalizată fascinația față de lume și necesitatea de a porni mereu la drum.

Împreună cu tovarășii mei de nefericire, unii dintre ei cu grave handicapuri, m-am confruntat și cu moartea. Una dintre cele mai bune prietene de-ale mele, Trissia, suferea de hidrocefalie. Pe când aveam opt ani, o educatoare m-a luat deoparte: „Du-te să o vezi pe Trissia, este în capătul corridorului, du-te să vezi cât este de frumoasă”. Am intrat în camera întunecată ca s-o descopăr pe prietena mea întinsă în coșciug. Nu știam că este bolnavă. Această întâlnire prematură cu moartea și suferința m-a maturizat și traumatizat în același timp. Nu o voi uita niciodată pe această fetiță, cu brațele încrucișate, ca pentru rugăciune. În această cameră lugubră, am simțit o chemare radicală, ce m-a orientat spre viață spirituală. Am simțit în trup că fără o căutare interioară sunt pierdut.

Lupta pentru a fi admis la o școală aşa-zis „normală” a fost lungă. Ratasem testele psihomotorii, nu fusesem destul de rapid. Grație perseverenței părinților mei, am putut din fericire să mă regăsesc pe băncile școlii. Dacă insist asupra acestui drept al integrării este tocmai pentru că am scăpat de excludere ca prin urechile acului. Când am fost lăsat să părăsesc instituția, a fost ca și cum aş fi debarcat pe o altă planetă. Ignoram totul în materie de coduri sociale: că trebuie să îmbrățișez, să dau mâna... și astăzi continuă încă să învăț acest joc social.

Din copilărie am păstrat un oarecare sens al tragicului și o naivitate tenace... Trăind alături de persoane care nu puteau vorbi, am învățat și blândețea unui gest amical, unui surâs, unei priviri. Mi-a trebuit mult timp să aterizez în societate și să decid să mă adaptez. Am îmbrățișat atât de strâns prima fată de care m-am îndrăgostit, încât reacția ei mă tulbură și astăzi: „Tu ai o problemă!” Acest prim contact risca să se fixeze într-o condamnare la circumspecție... Ceea ce mă făcea fericit la institut era, din contră, faptul că trăiam într-o

transparentă derutantă: când eram bucuroși, o spuneam; când eram triști, de asemenea... În lumea exterioară, în schimb, descopeream că deseori trebuia să-ți ascunzi sentimentele, să-ți maschezi intențiile, să nu dezvăluи niciodată totul.

Faptul că am trăit alături de cei mai nefericiți mi-a transmis de Tânăr un anumit gust pentru solidaritate. Unii pretind că omul este rău, egoist, că nu se gândește decât la sine. Eu am trăit alături de camarazii mei exact contrariul: o solidaritate naturală, o bunăvoie spontană, o dorință de a progrăduim împreună... Într-un cuvânt, un altruism însuflețitor. În fața unui destin nemilos, noi strângem rândurile. Trebuie să punem capăt prejudecății potrivit căreia omul ar fi egoist prin natura sa. Matthieu, în cartea dumitale *Plaidoyer pour l'altruisme (Pledoarie pentru altruism)*, citezi un pasaj din corespondență părintelui psihanalizei, care m-a făcut să râd, unde spune că nu a descoporit decât puțin „bine” la oameni, că majoritatea nu sunt decât niște canalii. Dimpotrivă, eu am găsit o bunătate dezgolită, dezinteresată, în inima multor practicanți și, mai ales, în rândul copiilor. De ce să ajungem acum să ne descotorosim de această inocență?

Este adevărat că spectacolul de zi cu zi și observația de sine chiar și cea mai rudimentară scot la lumină o mie și una de tare, ca gelozia, clevetirea, disprețul... toate aceste diformități dificil de extirpat. Dar toate acestea nu mă pot împiedica să cred în măreția omului. Trebuie deci să ne dublăm forțele pentru a ajunge în străfunduri, la natura cea mai profundă a ființei noastre, care nu este părță la aceste mecanisme emoționale.

---

Înainte nu căutam fericirea decât în exterior, mă refugiam în speranța unei vieți mai bune, fără a îndrăzni să-mi schimb viziunea asupra lumii.

---

În drumul meu, o întâlnire, ca un accident fericit de parcurs, m-a făcut să deraiez, să părăsesc drumul marcat. Într-o zi l-am întrebat pe