

Cuprins

<u>4</u> CUVÂNT-ÎNAINTE	<u>72</u> CAPITOLUL VII Sex, sex și iar sex!
<u>5</u> INTRODUCERE Cum să faci să suferi din nimicuri	<u>82</u> CAPITOLUL VIII Dedică-te meditației
<u>7</u> CAPITOLUL I Intră în scenă Cărcotașul	<u>94</u> CAPITOLUL IX Descurajează și alungă „căutătorii de păduchi”
<u>18</u> CAPITOLUL II Mic tratat de diminuare personală	<u>104</u> CAPITOLUL X Folosește-ți simțurile pentru a obține diminuarea
<u>39</u> CAPITOLUL III Diminuarea personală: pași de urmat	<u>111</u> CAPITOLUL XI Ego sau non-ego?
<u>49</u> CAPITOLUL IV Învăță să nu te identifice	<u>116</u> CAPITOLUL XII Fii ceea ce nu îmbătrânește niciodată
<u>55</u> CAPITOLUL V Păcatele capitale (cu încetinitorul)	<u>120</u> CAPITOLUL XIII Fă puțină ordine în clipa prezentă
<u>63</u> CAPITOLUL VI Încetează să-ți mai faci scenarii	<u>125</u> CONCLUZIE Învieră există
<u>127</u> MULȚUMIRI	



INTRODUCERE

Cum să faci să suferi din nimicuri

„O mare parte din suferința umană este inutilă.
Ne-o aplicăm singuri. O mare parte din suferința umană
este asociată cu o formă sau alta de rezistență,
de non-acceptare a ceea ce există.”

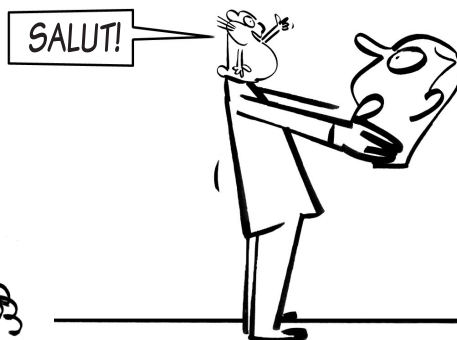
ECKHART TOLLE

Cârcotașul...

Ai un hamster în cap!
Și, într-o fracțiune de secundă, micul rozător este
în stare să-ți acapareze toată atenția și să înceapă să alerge
până te face să-ți pierzi mințile!



Stop! Oprește-te.
E timpul să iei prima pauză din zi...
și mai ales din capul tău.



PERMITE-MI SĂ ȚI-L PREZINT PE ACEST CELEBRU HAMSTER ȘI SĂ TE ÎNVĂȚ CUM SĂ-I
DOMOLEȘTI ELANUL. (ĂCI, SĂ FIE CLAR, NIMIC NU TE OBLIGĂ SĂ-I SUPOȚI PREZENȚA.
PRIN CARTEA DE FAȚĂ DORESC PUR ȘI SIMPLU SĂ TE AJUT SĂ SCAPI DE ACEASTĂ NEPLĂCERE.



CAPITOLUL I

Intră în scenă Cârcotașul

„Egoul este rezultatul unei activități mintale
care creează și menține în viață o entitate imaginară
în creierul nostru.”

HAN F. DE WIT

Cârcoteli...

Pe micul hamster care tropăie în capul oamenilor l-am numit Cărcotașul. De ce? Pentru că, de fapt, „cărcotește” o grămadă, dar gândește foarte puțin! Iar cărcotelile lui ne ocupă mintea cât e ziulica de lungă: judecăți, acuzații, critici, răzgândiri, regrete etc.



E un monstru! Animăluțul ăsta este maestrul suferinței, cel care o generează și o răspândește.



MAJORITATEA OAMENILOR HABAR N-AU CĂ ÎN EI TRĂIEȘTE CĂRCOTAȘUL.
IMEDIAT (E ACESTA ÎȘI ÎNCEPE GOANA, OUPĂ TOT SPAȚIUL.
OR, ATENȚIA NU POATE FI ÎN DOUĂ LOCURI ÎN ACELAȘI TIMP...

Cronologie: cele 24 de ore ale Cârcotașului

O zi obișnuită dintr-o viață liniștită...
Iată cum fiara te duce de nas...

Ora 7.00

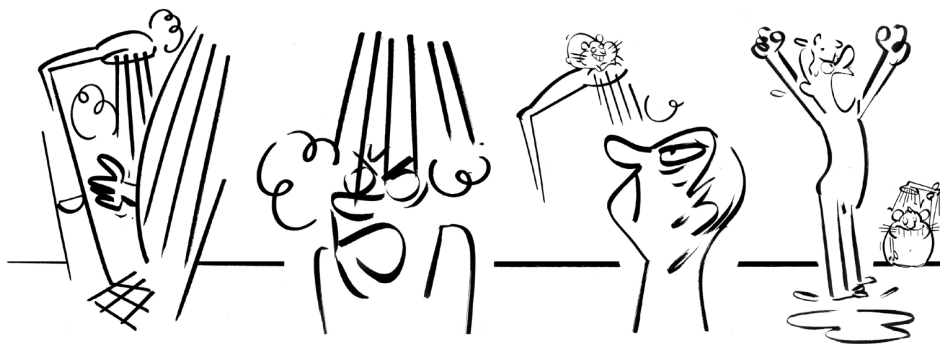
EȘTI LA TOALETĂ...



„Nu se poate! De ce întotdeauna mi se întâmplă MIE lucrurile astea?
La naiba, cât de greu să fie să schimbi un sul de hârtie igienică?
Nu-ți trebuie diplomă de la Sorbona!”

Ora 7.10

EȘTI SUB DUȘ...



„Cum de nu i-a dat prin cap să pună la loc sticla cu șampon?
Chiar să nu te gândești deloc la ceilalți? La MINE?
În casa asta toți mă consideră o mobilă!”

Ora 7.20

ȚI CAUȚI CU DISPERARE (IORAPII ÎN SERTAR...



„Ah, Doamna e mai presus de mărunțișurile astea! Totul pentru munca ei,
nimic pentru alții, nimic pentru mine! Cu toate astea, dacă n-aș fi eu,
nu știu ce s-ar alege de ea! Mă dau de ceasul morții să-i asigur o viață bună
și uite cum sunt răsplătit.”

Ora 7.30

EȘTI ÎN BUCĂTĂRIE...



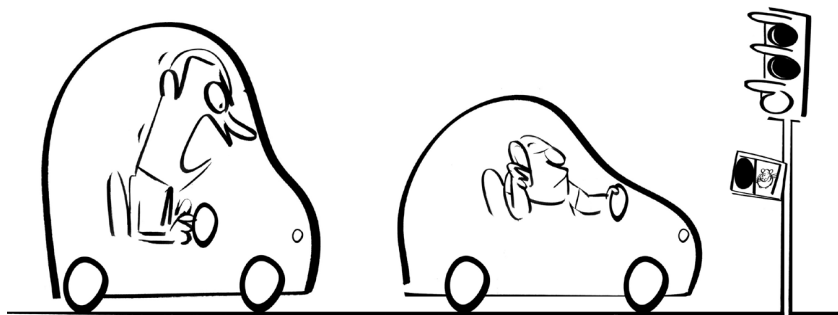
„Incredibil! Ca și cum n-aș avea nimic altceva de făcut decât să duc gunoiul!

În slujba Domnișoarei Prințese! Desigur, ea ar putea să se murdărească, să se infecteze sau să se înțepe cu osul de pui și să adoarmă pentru o sută de ani!

O fi știind măcar să schimbe un sac de gunoi?”

ORA 7.45

EȘTI ÎN MAȘINĂ...



„Dar trezește-te, imbecilule! Poate tu nu te grăbești, dar eu sunt așteptat! De-aia e țara asta în rahat, din cauza secăturilor de teapa ta!”

Ora 8.45

EȘTI ÎN FAȚA UNUI AUDITORIU... APARE UN ÎNTĂRZIAT...



„Ce i-a apucat pe toți să se uite la ăla? Un zero barat care găsește mereu metode de a se face remarcant! Și pe mine nu mă mai ascultă nimeni!”

Ora 10.00

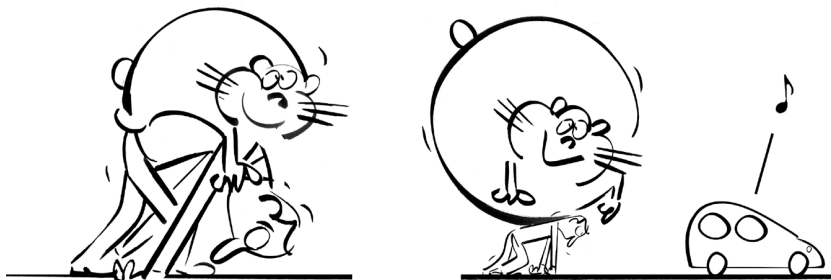
MEȘAJ DE LA MAMA TA. TATA A FOST DUS LA SPITAL...



„Hait, asta pică prost cu tot ce am de făcut azi!
Tocmai el s-a găsit să-mi amărase viața! Și cine mi-a șterpelit
cutia cu aspirine? E ca și cum viața mă pedepsește.
Dar eu nu i-am făcut nimic vieții! De ce e atât de dură cu mine?”

Ora 13.00

UN COLEG ȚI-A SUFLAT PROMOVAREA PE CARE O PÂNDEAI...



„De ce el? Ce are el în plus față de mine? Lingăul! Trebuia să-mi dau seama, aici competența nu face doi bani! O limbă-n dos face mai mult decât un munte de talent! Oricum, m-am săturat să lucrez aici. La urma urmei, poate nu e locul potrivit pentru mine. Nu mai am energie, chemare. Cel puțin de la recunoașterea meritelor pot să-mi iau adio!”

Ora 19.00

ÎNĂ (U AMICI! R., AVENTURIERUL,
ȚI POVEȘTEȘTE BRAVURILE...

„Săptămâna trecută am
băut un Château d'Yquem,
producție 1982, la
restaurantul acela de cinci
stele care tocmai s-a
deschis. În viața mea n-am
gustat ceva mai grozav!”



„Eu de ce nu am o asemenea viață? Tipul ăsta mă scoate din minți, totul îi reușește. Dacă ar juca la loto, ar câștiga sigur! Și mai e și generos... Greșos! Totuși, nu e singurul în slujba umanității.”

Ora 22.00

SUNĂ TELEFONUL. E POLIȚIA...

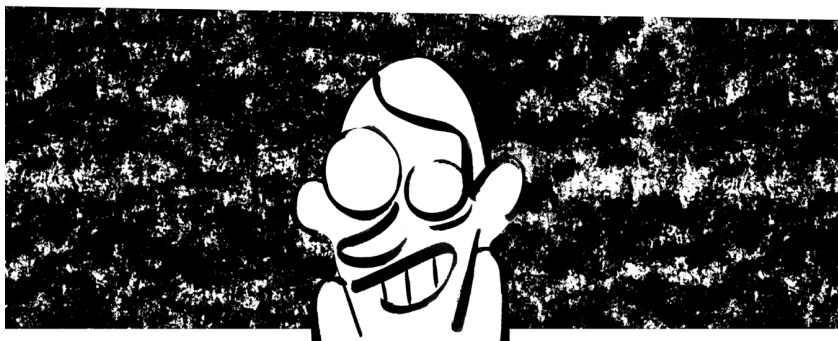
„Fiul dumneavoastră
a fost arestat în
stare de ebrietate
și în posesie
de canabis.”



„Ce i-am făcut bunului Dumnezeu să merit așa ceva? Doar nu i-a lipsit
nimic imbecilului! Mereu am fost alături de el! Numai prietenii lui sunt de vină!
Niște neisprăviți cu toții!”

Miezul nopții

EȘTI ÎN PAT, CU OCHII LARG DESCHIȘI...



„Unde am greșit?... Fiul meu a ajuns un drogat pentru că eu sunt
un părinte compromis... Cariera mea stă pe loc pentru că sunt o nulitate...
Până și prietenii mă privesc cu milă...”