

# 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 Învață să nu te identifici	<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 Învierea există

## CUVÂNT-ÎNAINTE

De ce o versiune ilustrată a cărții *Suntem terminați, gândim prea mult!?*

Pentru că nenumărate persoane ne-au sugerat acest lucru, susținând că le-ar fi mai ușor să înțeleagă giumbușlucurile Cârcoțasului dacă ar fi transpuse sub formă de imagini. Ascultându-i, mi-am amintit în ce măsură anumite desene mi-au luminat mintea de-a lungul vieții. Întrebări complicate reușeau să-și găsească răspuns în fața unei simple caricaturi. Astăzi sunt convins că niște trăsături de condei pot schimba fața lumii.

Apoi a urmat întâlnirea cu artistul: Gilles Rapaport. Omul are un talent nebun. Are acel dar rar și minunat de a reda cu umor pătrunzător concepte dificile. Creațiile lui stârnesc hohote de râs instantanee, pentru că defectele noastre sunt redată cu o justete neașteptată. Râdem de râsul celui care învață să râdă de el însuși și, astfel, să-și găsească liniștea. A fost o adevărată plăcere să lucrez cu el. Mulțumesc, Gilles!

Când am văzut primele planșe, am înțeles că o nouă carte era pe cale să se nască. Iată-ne acum aici – abordând mijloace diferite pentru a îmblânzi acest blestemat hamster care zburdă fără încetare în capetele noastre și ne face să trecem pe lângă viață.

Fie ca această nouă carte să cucerească iarăși vechii cititori, dar și unii noi!

SERGE MARQUIS



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.”

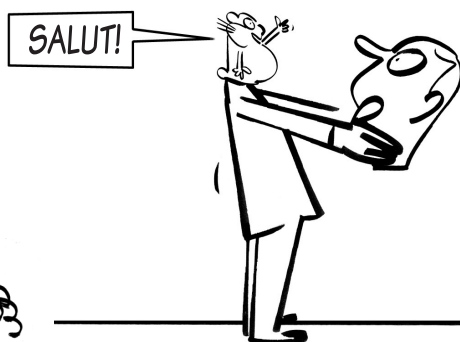
ECKHART TOLLE

## 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 (ELEBRU) HAMSTER ȘI SĂ TE ÎNVĂȚ CUM SĂ-I  
DOMOLEȘTI ELANUL. (ĂCI), SĂ FIE CLAR, NIMIC NU TE OBLIGĂ SĂ-I SUPORȚI 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 Cârcoțușul. De ce? Pentru că, de fapt, „cârcoțeste” o grămadă, dar gândește foarte puțin! Iar cârcotelile lui ne ocupă mintea cât e ziulica de lungă: judecați, 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 CÂRCOȚUȘUL.  
IMEDIAT (E ACESTA ÎȘI ÎNCEPE GOANA, OCVĂ 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

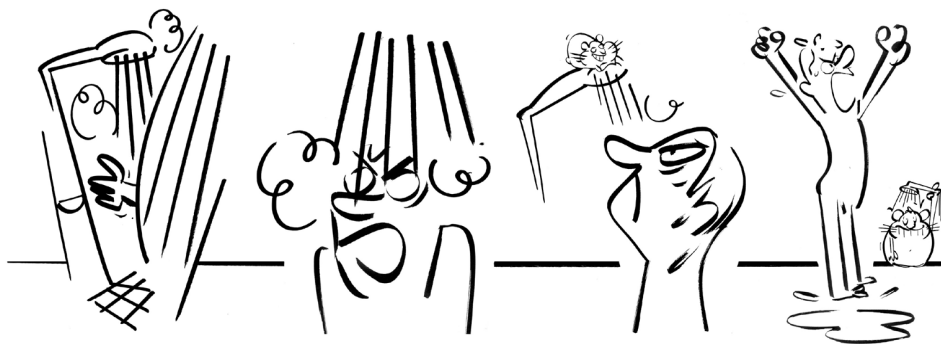
EȘTI LA TOALETĂ...



„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

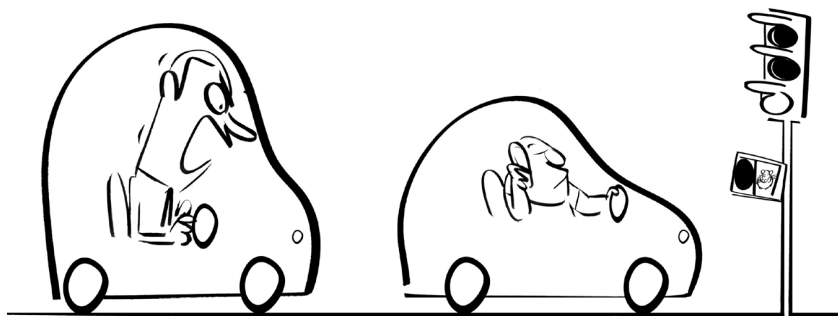
EȘTI ÎN BUCĂTĂRIE...



„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

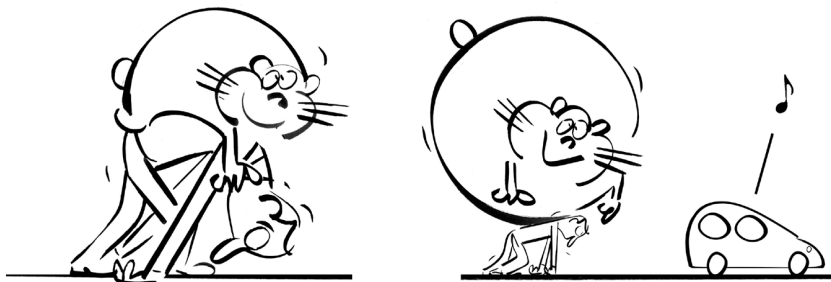
MESAJ DE LA MAMA TA. TATA A FOST DUS LA SPITAL...



„Hait, asta pică prost cu tot ce am de făcut azi!  
Tocmai el s-a găsit să-mi amărască 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

ȚINĂ CU AMICI(I. R., AVENTURIERUL,  
ȘI POVEȘTEȘTE BRAVURILE...

„Săptămâna trecută am băut un Chateau 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... Grețos! Totuși, nu e singurul în slujba umanității.”

Ora 22.00

SUNĂ TELEFONUL. E POLIȚIA...

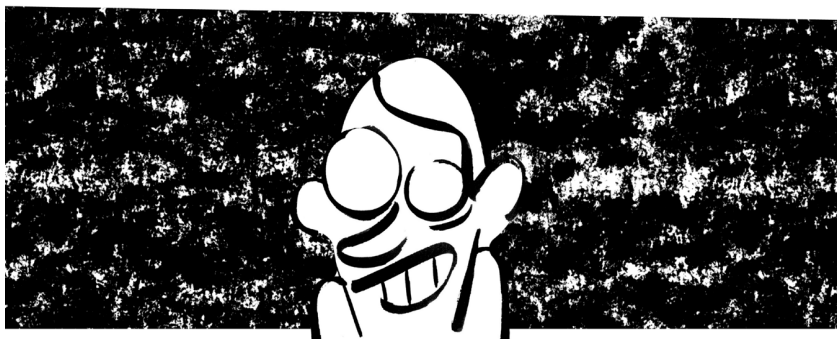
„Fiul dumneavoastră  
a fost arestat în  
stare de ebrietate  
și în posesie  
și în posesie  
de canabis.”



„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...”