

Trei prieteni, în căutarea
ÎNȚELEPCIUNII

CHRISTOPHE ANDRÉ
MATTHIEU RICARD
ALEXANDRE JOLLIEN

Trei prieteni, în căutarea ÎNȚELEPCIUNII

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
1. <i>Care sunt aspirațiile noastre cele mai profunde?</i>	33
Ce ne însuflețește?	34
Drumul și țelul	37
Ceea ce ne inspiră	44
2. <i>Ego-ul, prieten ori impostor?</i>	51
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>	69
3. <i>Să învățăm să conviețuim cu emoțiile noastre</i>	71
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 bunăvoința?	98
Fericirea, bucuria	100
<i>Sfaturile noastre pentru buna folosință a emoțiilor</i>	104
4. <i>Arta ascultării</i>	106
Caracteristicile unei ascultări veritabile	106
Ce înseamnă exact să ascultăm fără a judeca?.....	110
Chipul ascultării.....	112
Paraziții ascultării.....	113

Să îndrăznim tăcerea.....	118	Să fim mulțumiți în simplitate.....	255
A fi de față, prezent.....	123	Libertatea nonatașamentului.....	257
<i>Sfaturile noastre în materie de ascultare.....</i>	<i>126</i>	Ușurarea care liniștește.....	260
5. <i>Corpul: povară ori idol?.....</i>	<i>128</i>	Debarasarea de zi cu zi.....	261
Să ne locuim corpul.....	128	Să-i învățăm pe copii simplitatea.....	266
Corpul m-a făcut medic.....	131	<i>Sfaturile noastre pentru a călători fără poveri.....</i>	<i>269</i>
Corpul în budism.....	134	10. <i>Culpabilitatea și iertarea.....</i>	<i>271</i>
Corpul și meditația.....	136	Să sfârșim odată cu culpabilitatea.....	272
Legătura corp-spirit.....	138	Trăiri afective inime și dureroase.....	275
<i>Sfaturile noastre pentru a călători împreună cu propriul corp.....</i>	<i>142</i>	Regretele sau tasta „Replay”.....	280
6. <i>La originea suferinței.....</i>	<i>144</i>	Ce înseamnă a ierta.....	281
Cartografierea suferinței.....	144	Micile iertări.....	286
Suferințele pe care ni le provocăm nouă înșine.....	150	<i>Sfaturile noastre pentru a ne face curaj să iertăm.....</i>	<i>290</i>
Să analizăm în amănunt starea de rău: cauzele suferinței.....	156	11. <i>Adevărata libertate: de ce anume mă pot elibera?.....</i>	<i>292</i>
Privirea celuilalt ne poate vindeca ori ucide.....	158	O urgență fără zor.....	292
Ne putem extrage din starea de rău?.....	164	Să rezistăm unui ego capricios.....	295
Remedii pentru suferință și unele capcane.....	166	Să ne eliberăm de ceea ce ne sabotează viața de zi cu zi sau	
A accepta nu înseamnă a ne resemna.....	169	dosarul CI.....	296
Practicile noastre zilnice pentru acceptare.....	176	Libertatea inseparabilă de responsabilitate.....	299
A persevera după furtună.....	180	Despre exercițiul de preț al libertății.....	302
<i>Sfaturile noastre pentru perioadele de grele încercări.....</i>	<i>185</i>	Libertatea supremă: eliberarea de cauzele suferinței.....	304
7. <i>Consecvența: o chestiune de fidelitate.....</i>	<i>187</i>	Bunăvoința ca busolă.....	308
Ființe umane de înaltă fidelitate.....	187	<i>Sfaturile noastre pentru exersarea zilnică a libertății.....</i>	<i>311</i>
Să jucăm comedia socială ori să spunem întregul adevăr?.....	190	12. <i>Practicile noastre zilnice.....</i>	<i>313</i>
Ravagiile intoleranței.....	194	Să facem din zi teren de experiențe.....	314
O etică contextualizată.....	195	Obstacole în calea practicii.....	317
<i>Sfaturile noastre pentru consecvență.....</i>	<i>197</i>	Ceea ce mă ajută.....	318
8. <i>Altruismul: toată lumea are de câștigat.....</i>	<i>199</i>	O zi tipică.....	319
Bucuria altruismului.....	199	O stare de spirit globală.....	324
De unde vine această grijă pentru celălalt?.....	204	Ascultarea, studiul și integrarea prin practică.....	325
Altruism, empatie, compasiune.....	208	Infinita putere a transformării spiritului.....	326
Să ne extindem capacitatea de compasiune.....	211	O practică personală.....	328
Adevăratul altruism.....	215	Sfaturi pentru practica de zi cu zi.....	331
Altruismul fără etichete.....	218	<i>Epilog.....</i>	<i>333</i>
Cum să fim binevoitori față de persoanele dificile.....	225	Trei autori și prietenii care le-au fost alături.....	333
Curajul altruismului și al nonviolenței.....	231	O ultimă năzuință.....	335
Uzură, nepuință, descurajare.....	235		
Practica compasiunii.....	240		
Autocompasiunea.....	242		
<i>Sfaturile noastre pentru o viață mai altruistă.....</i>	<i>245</i>		
9. <i>Școala simplității.....</i>	<i>248</i>		
Sindromul Diogene.....	248		
Să ne detașăm și să ne deschidem către ceilalți.....	252		

Cuvânt-înainte

Casa în care am lucrat la această carte se află în Dordogne, în inima pădurii. Nu departe, un drumeag pe care obișnuiam să ne plimbăm adesea, între două discuții. Și, la o răspântie, o tăbliță din lemn scrisă de mână, care indica direcția spre cătunul vecin: „Cœurjoie, drum înfundat“! Însă noi nu am luat în seamă acest avertisment: în timpul celor cincisprezece zile de muncă și de prietenie, bucuria din inimile noastre a fost departe de a se sfârși într-un impas!

Se împlinesc doi, trei ani, de când am hotărât să ne întâlnim toți trei pentru a scrie împreună o carte despre felul în care ne desfășurăm existența. Nu un manual care să dea lecții, ci o lucrare care să vorbească despre convingerile și experiența noastră. Am considerat că cele trei traiectorii ale noastre, atât de diferite, cele trei „meserii“ — filosof, călugăr, psihiatru — ne-ar fi putut permite încrucișarea fecundă a unor puncte de vedere asupra subiectelor majore despre care se întreabă orice ființă umană atunci când se gândește la modul în care își desfășoară viața.

Ne cunoșteam de mult. Ne citiserăm unii pe alții. Apoi a sosit vremea adevăratelor întâlniri... Și a prieteniei. Ca urmare a regășirilor noastre, publice sau private, a descoperirii unor valori comune, a unor convingeri împărtășite, s-a născut ideea acestei cărți.

În acest trio frățesc, fiecare are rolul său. Matthieu este fratele mai mare, generos și puternic, care străbate lumea pentru a apăra cauzele la care ține (proiectele umanitare, Tibetul, altruismul), de o robustețe intelectuală și fizică menită să stârnească admirația celor doi camarazi

ai săi; Alexandre este fratele cel mic, vesel și afectuos, spirit strălucit, creativ, poetic, care adoră să râdă și să stârnească râsul, căruia îi place să fie răsfațat și să ofere multă dragoste. Christophe este fratele mijlociu, liniștit, doritor să ajute, să explice, să-și reconforteze pacienții și cititorii, cel mai singuratic din bandă, dar totdeauna fericit să-și regăsească „prieteni de bine”, cum ne-am supranumit noi trei.

Un cuvânt și despre locuri și ambianță. Am trăit în acele zile de conversații intime într-o casă simplă, care se deschidea spre valea Vézère, unde puteam admira răsăritul soarelui iernatic, ivindu-se domol din ceață și luminând încet-încet, peisajul. O casă unde eram tratați precum prinții din Périgord¹: hrăniți cu o suculentă bucătărie vegetariană, nu ne rămânea de făcut decât să reflectăm, să ne așezăm lângă foc și să discutăm. Ca să ne aerisim mintea, lungi plimbări în natură, mese unde pălăvrăgeam cu prietenii aflați în trecere, vizite la comunitatea budistă de la Centrul de studii din Chanteloube unde eram înconjurați de temple, de stupe și chillii.

Răsete multe și atunci când am căutat un titlu pentru carte. Iată de ce ați scăpat (variante de titluri a căror geneză sperăm că o veți înțelege citind respectivele capitole): *Trei oameni într-un cătun*, *Cizmarii compasiunii*, *Uncheșii care demolează ego-ul*, *Tăietorii de lemne ai altruismului*, *Instalatorii recunoștinței*, *Țațele din Périgord*, *Gunoierii eului, eului, eului*, *Viermișorii ascultării*, *Comandoul de optimizare a performanțelor în compasiune*.

În timpul acelor zile de muncă, eram înconjurați de prietene și prieteni binevoitori, permanent ori în trecere, fără de care nu am fi reușit să finalizăm acest proiect: pe copertă figurează cele trei nume ale noastre, însă o întreagă rețea de îngeri și zâne s-au aplecat, de asemenea, asupra leagănului acestei cărți. La sfârșitul cărții oferim mulțumirile noastre tuturor acestor tovarăși de drum.

O ultimă precizare: această carte reunește schimburile de experiență și convingerile a trei prieteni pe care traiectoria, personalitatea și meseria lor i-au determinat să reflecteze și să lucreze la ceea ce face bine ființei umane. Nu ne pretindem modele în materie, poate

însă modele în ceea ce privește eforturile de înfăptuit și dificultățile de depășit! Discuțiile noastre aveau teme pe care le aleseserăm înaintea sejurului nostru și fiecare subiect era hotărât în seara dinainte, astfel încât noaptea să ne fie sfetnic. Conversațiile noastre dezordonate erau înregistrate integral, apoi transcrise pe hârtie. Editorii și noi înșine am lucrat apoi la „curățarea” și sistematizarea atâtor ore de conversații și dezbateri. Sperăm că veți regăsi în paginile următoare câte ceva din ambianța studioasă și veselă a conversațiilor noastre, din spiritul spontan, dar și preocupat de coerență și transmitere pe care am încercat să-l adoptăm.

Pregătiți-vă să luați loc lângă noi, pe un scaun sau, și mai aproape, pe unul dintre fotoliile vechi și primitoare în care ne-am instalat. Mai sunt și alți prieteni aici, în încăpere, ce ne vor spune în curând lucruri prețioase despre subiectele pe care le vom fi dezbătut. Focul trosnește în cămin, valea se întinde dincolo de fereastră, soarele invernal începe să pălească încet, cealul din cești aburește, încălzește mâinile și stimulează spiritul. Alexandre își ia un aer de drăcușor și spune o glumă, Matthieu își aranjează ochelarii și bate din palme pentru a ne chema la mai multă concentrare, iar Christophe își aruncă o ultimă privire pe însemnările făcute cu o seară înainte în carnețelul său (știe că amicii săi vicleni se întorc deseori spre el așteptându-l să vorbească primul).

Discuția începe, doar voi mai lipsiți...

¹ Regiune vestită pentru deliciale ei culinare, de exemplu, paté de foie gras. (N.t.)

Introducere

MATTHIEU — Motivația este cam ca direcția pe care decidem s-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 vreuncea 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 percepuți greșit, ca niște „înțelepți”, 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 șantiere 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, țin la utilitatea comentariilor noastre. Există cărți care mi-au salvat viața. Și 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. Uităndu-i pe ceilalți, ne facem inevitabil rău nouă înșine, 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 nezdruccinat. Esențial este să ținem minte că suntem toți cocchieri îmbarcați pe aceeași galere; 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 maestrul nostru spiritual 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 maestrilor mei spirituali. Încerc deci, la rândul meu, să împărtășesc ceea ce ei mi-au oferit, străduindu-mă din răspuțeri 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 progresa și de a realiza că putem evada din închisoarea mentalului nostru. Oricine poate ține, după bunul său plac, o disertație despre practică, dar adevărata 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 adevărat, 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 Bobin². 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 oricăror 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 oricăror 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 urmărim 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

vom hrăni, lustrui, înfrumuseța 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 bunăvoință 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 înșine 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 înșine.

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 înșiși 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 convenită. 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 însumi, 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 și umanitate. În ce anume constă revelația sinelui într-o

² Scriitor și poet francez contemporan. (N.T.)

relație de ajutorare? La un moment dat, pacientul poate dezvălui terapeutului o suferință care trezește ecoul unei suferințe similare trăite de acesta. Și hotărâște 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 încredințat 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 uita 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 progresa, 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 trebuia să iasă din ea.

În fine, vocația de cap de familie îmi oferă ocazia să mă dezvolt de frică, de reflexe, de ceea ce îmi lipsește, să progrez 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.

Totul 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 vârsta 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 târâsc 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 coridorului, 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 viața spirituală. Am simțit în trup că fără o căutare interioară sunt pierdut.

Lupta pentru a fi admis la o școală așa-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 aș fi debarcat pe o altă planetă. Ignorăm totul în materie de coduri sociale: că trebuia să îmbrățișez, să dau mâna... Și astăzi continui 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

transparență derutantă: când eram bucurosi, o spuneam; când eram triști, de asemenea... În lumea exterioară, în schimb, descopeream că descori trebuia să-ți ascunzi sentimentele, să-ți maschezi intențiile, să nu dezvălui 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 bunăvoință spontană, o dorință de a progresa împreună... Într-un cuvânt, un altruism însuflețitor. În fața unui destin nemilos, noi strângeam rândurile. Trebuie să punem capăt prejudecății potrivit căreia omul ar fi egoist prin natura sa. Matthieu, în cartea dumentală *Plaidoyer pour l'altruisme (Plădoarie pentru altruism)*, citezi un pasaj din corespondența părintelui psihanalizei, care m-a făcut să râd, unde spune că nu a descoperit decât puțin „bine” la oameni, că majoritatea nu sunt decât niște canale. 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 părtaşă la aceste mecanisme emoționale.

Înainte nu căutam fericirea decât în exterior, mă refugiам 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 deraiiez, să părăsesc drumul marcat. Într-o zi l-am întrebat pe