

Манифест мотиваций. Девять деклараций о праве на личную силу

Автор:

[Брендон Берчард](#)

Манифест мотиваций. Девять деклараций о праве на личную силу

Брендон Берчард

Эта великая книга должна быть у каждого человека наряду с Библией. Подобно Библии «Манифест мотиваций» отвечает на важные вопросы, которые волнуют человека думающего: как выбрать свой путь, свою миссию; как реализовать свои мечты; как победить внутренние страхи и быть независимым от чужого мнения; что нужно для полноценной, свободной и счастливой жизни. Автор этой книги – Брендон Берчард, один из лучших в мире бизнес-тренеров по мотивации, – сформулировал девять заповедей, которые необходимо соблюдать всем, кто хочет по-новому взглянуть на свою жизнь, изменить ее и обрести столь редкое по нынешним временам качество – Личную Свободу.

Пауло Коэльо назвал эту книгу «триумфальной работой, превзошедшей свое название, поднимающей читателя от простой мотивации к парящей, целеустремленной и осмысленной жизни».

Брендон Берчард

Манифест мотиваций. Девять деклараций о праве на личную силу

© Власов Г. Е., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Все религии, искусства и науки – ветви одного дерева. Они направлены на облагораживание жизни человека, поднятие его из жалкой сферы телесного существования и приведение личности к свободе.

Альберт Эйнштейн

Комфорт – тюремщик свободы и враг роста.

Джон Ф. Кеннеди

Декларация о личной силе

В жизни людей, обреченных на величие, наступает момент, когда им приходится встать перед зеркалом смысла и спросить себя: «Почем у, обладая сердцем храброго льва, мы прозябаем, как мышь?»

Мы должны пристально посмотреть в свои усталые глаза и понять, почему так много времени мы тратим на то, что нас отвлекает; почему сама мысль открыть для себя свою подлинную сущность нас пугает; почему мы так поспешно бежим от конфликта и почему даем согласие играть незначительную роль. Мы должны спросить себя, отчего мы столь пугливо участвуем в безумной гонке общества, увлекаемся бездарными фантазиями и довольствуемся остатками награды, в то время как природа дала неограниченную свободу, власть и достаток отважным, решительным, творческим и независимым – каждому из нас. Мы должны спросить у себя, не привело ли наше желание благополучия и признанности к такому общераспространенному выбору – и к скуке. Мы должны спросить: «Когда мы будем готовы подняться на новый уровень существования?»

Когда в процессе событий в жизни человека становится необходимым задать такие вопросы и отказаться от убеждений и поведения, ограничивающего нас; когда необходимо еще раз обратиться ко всей мощи нашего существа, которой

Господь и законы природы нас наделили, – соответствующее уважение к людям требует заявить о наших представлениях, вынуждающих приложить силы и отделиться от тех, кто препятствует нашему жизнелюбию, росту и счастью.

Мы обязаны заявить о нашей личной силе и свободе.

Подобные истины представляются самоочевидными: хотя в силу различий в воле, намерений, усилий и привычек условия наших жизней не равны, – все мужчины и женщины были созданы равными. Все мы были наделены Создателем определенными неотъемлемыми Правами, среди которых Жизнь, Свобода и поиски Счастья, однако насколько уверенно и дисциплинированно мы станем стремиться к полноценной, свободной и счастливой жизни – зависит от каждого из нас. Мы считаем, что величайшей человеческой силой является способность независимо думать, выбирать свои цели, симпатии и действия. Ибо в человеческом сердце живет естественная воля к свободе и независимости, психологическая склонность к самонаведению, биологический императив роста и духовная радость выбора и проживания своей собственной жизни. Основная человеческая мотивация – быть свободным, выражать свою подлинную сущность, осуществлять свою мечту без ограничений и пережить то, что называется Личной Свободой.

Чтобы обеспечить себе эти Права и Личную Свободу, сознательные мужчины и женщины не должны соглашаться на то, чтобы ими управляли страхи, условности или воля масс. Мы должны управлять своей собственной жизнью, а если наши мысли и поступки становятся деструктивными, мы обязаны их изменить или от них отказаться, чтобы затем выстроить новые привычки – как основание для более свободной и счастливой жизни. Нам нужно приложить силы, совершенствуя свое мышление и взаимодействие с миром.

В случае, если длинная цепочка самоподавления и социального контроля снижает нашу силу и независимость, – у нас есть право – и долг отбросить такую жизнь, обновиться и направить неизрасходованное к вратам величия.

Мы уже долго и терпеливо страдали в надежде, что некий человек или некая удача однажды подарит нам больше возможностей и счастья. Но ничего извне не может нас спасти, и в роковой час нам самим решать – оставаться ли нам в ловушке на прежнем уровне существования или решиться взойти на следующую ступень сознания и радости. В этом больном и беспокойном мире мы должны найти мир внутри себя и стать более уверенными в себе, создавая

жизнь, которую мы заслуживаем.

Такое усилие будет нелегким, ибо история наших действий слишком часто является рассказом о поражениях и несчастьях, объяснимых слепым желанием быть названными достойными, принятыми и любимыми теми, кто навряд ли знает нашу настоящую сущность и силы. Поэтому мы и сдерживали себя: мы забыли определить четкие намерения и стандарты и слишком часто не можем выразить наши желания и мечты. Хаотичность и посредственность слишком часто распоряжаются нашим днем, а кто-то крикливый и бедствующий диктует нам, кто мы и что должны делать, – и наша жизнь становится объектом тирании глупцов. Если мы окажемся достаточно смелыми, чтобы признать свои ошибки, – мы, возможно, обнаружим нереализованный потенциал и сможем увидеть сияющий новый путь.

Поэтому давайте исправим свою жизнь. Посмотрим в зеркало и будем честными. Не важно, что мы там увидим, – давайте воспользуемся простыми человеческими истинами и личными впечатлениями, чтобы истребовать себе нашу свободу:

Мы слишком часто теряем себя в бездне неосведомленности. Мы постоянно растрачиваем энергию, теряем благословение и понимание значимости настоящего момента. Нам как будто нравится пребывать в другом месте и заниматься там другим делом; как если бы мы жили в другой часовой зоне, за несколько часов до или после радостного восклицания Настоящего. Мы забыли о том, что настоящий враг жизни не отдаленная смерть, а настоящая – в момент ее отрыва от живого. Если мы хотим быть свободными и жить в полную силу, мы должны решиться перенести всю мощь сознательного ума в переживание настоящего. Мы должны сделать выбор чувствовать снова. Мы должны определить для себя, кто мы, какую роль мы хотим выполнять, какие будут наши отношения с миром. Без ясного осознания мы не сможем взаимодействовать с другими или с собой; и мы не сможем соответствовать требованиям настоящего часа. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬ ЖИЗНЬ ВО ВСЕЙ ЕЕ ПОЛНОТЕ И СИЛЕ.**

Мы уступили контроль над повседневной жизнью. На фоне непрекращающегося отвлечения наша выучка в преследовании амбициозных целей сошла на нет. Пробел выходного дня представляется нам непостижимым, ибо нас гипнотизирует ложная и непреодолимая потребность удовлетворять все желания других. Нас вынуждают смотреть с одного-единственного угла,

отрывают от разумных усилий, толкая к легкомысленному преследованию ложных целей; и мы часто не можем для себя решить, как уравновесить свою жизнь с нуждами того, кого мы любим. Мы слишком часто оторваны от того, ради чего по большому счету и стоит бороться; наша деловая активность поглощает весь день, но это не работа нашей жизни. Многие в жизни не знают о решительной и волнующей цели – не жаждут ее с утра и не настраивают на нее свой день. Жизнь, чья радость, сила и удовлетворение полнее, – уготована тем, кто сознательно строит свою жизнь. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОЮ ПОВЕСТКУ ДНЯ.**

Нечто внутри нас мешает естественному движению к свободе. Оно кричит и ноет, вынуждая остановиться всякий раз, если стремление нарушает наш комфорт или если мы решили быть любящими и настоящими в этом страшном мире. Или если мы стремимся к переменам ценой своего положения или же если мы возжелали обладать чем-то великолепным, ради чего нам придется потрудиться. Наши внутренние демоны отравляют нас беспокойством и страхом, замедляя рост и живость всякий раз, когда наше положение становится уязвимым. Наша судьба определяется тем, насколько хорошо мы знаем этих демонов Сомнения и Отсрочки, насколько успешно мы обороняемся против них и сколько сражений с ними мы выигрываем каждый день своей жизни. Не умея владеть собой, мы – рабы страха. Справившись, мы добиваемся величия и трансцендентности. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ПОБЕДИТЬ СВОИХ ДЕМОНОВ.**

Большинство из нас взрослеет не так быстро, как могли бы. Мы постоянно держим паузу, мы выжидаем и выжидаем, – чтобы узнать, кто мы; чтобы заявить о своих мечтах; бороться за желаемое; открыть себя целиком жизни и любви. Мы ждем, пока в нас вырастет личное мужество; или ждем, пока общество даст нам нечетко определенное разрешение на активацию нашего потенциала. Мы забыли о том, что мужество – это выбор и что разрешение на смелое движение вперед никогда не будет отдано пугливыми массами. Многие позабыли, что поиск перемен всегда требует чуточку безумия. Если принятие действия до того, как сложились идеальные условия, или раньше, чем нами получено разрешение, – считается неразумным и безрассудным, то это значит, что мы должны стать неразумными и безрассудными. Нам стоит помнить, что мы представляем из себя сумму не намерений, а действий. Наше спасение – это смелость и уверенная инициатива; с ними мы можем подняться, прыгнуть и воспарить к высотам подлинного величия. Нам важно не упустить важности

момента, когда он призывает нас приступить к чему-либо большому и важному. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ЭНЕРГИЧНО ДВИГАТЬСЯ.**

Мы измучены. Вокруг себя мы видим выветренные, поникшие, суровые лица. Мы слышим разговоры, которые кажутся нам невероятно тихими и покорными, как шепот уставшего и расформированного племени. Эмоциональная энергия мира еле теплится. Благополучие отвергают ради богатства, успех подразумевает здравомыслие. Со временем некоторые охлаждаются к жизни и другим людям. Почему мы не чувствуем энергичного, зазорного и повышенного пульса, каковым должны отличаться эти избранные и способные люди? Отчего не слышим больше жизни и смеха? И где эта резонирующая, бешеная ярость и страсть людей, живущих полной жизнью? Куда подевались люди, обжигающие своей харизмой, магнетизмом и весельем? Где благодарность за искру жизни? Мы должны пересмотреть само наше отношение к существованию. Зажечь волшебство жизни должно стать нашей главной обязанностью. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ПРАКТИКОВАТЬ ТЕХНИКИ РАДОСТИ И БЛАГОДАРНОСТИ.**

Мы слишком быстро идем на компромиссы, когда жизнь становится трудной. Большинство жертвует своей индивидуальностью и целостностью без борьбы, хотя высокомерие и мешает нам видеть эту правду. Слишком многие из нас считают себя сильными, если, всматриваясь в свою жизнь, мы видим примеры поспешного отступления или отказа – нередко в тот момент, когда нам нужно было быть сильными ради любимых нами людей или когда мечта наша была так достижима. Ради удобства или широкой улыбки популярности мы болтаем попусту и отказываемся от того, во что верим по-настоящему. Однако благородными остаются те, кто, оказавшись в нужде или отчаянии, не идет на компромисс с настоящей своей сущностью. Мы не должны подчиняться каждому импульсу, чтобы быть слабыми или бессердечными. Вместо этого мы должны уметь отвечать отказом, делать выбор, который укрепит наше мужество, эту парящую приверженность любви, это большое восхождение в сферы личности, гармонирующие с нашими высочайшими ценностями. Свобода и победа принадлежат тем, кто, несмотря на искушения, остается верным и сильным. Ради этого мы должны заявить: **МЫ НЕ ДОЛЖНЫ НАРУШАТЬ ЦЕЛОСТНОСТИ.**

Мы не отдаем и не получаем любовь так, как было задумано Богом, – мы фильтруем любовь, мы испытываем ее. Мы страдаем широко распространенной истерией, которая говорит нам: «Защити свое сердце», и мы начинаем верить, что сама любовь имеет врагов и нуждается в защите. Когда нам больно, нам кажется, что любовь неким образом уменьшилась и пострадала. Но наша боль не имеет ничего общего с любовью, любовь не ограничивается рамками и не затрагивается болью. Страдает эго, а не любовь. Любовь божественна, она повсюду, она существует вечно – щедра и свободна. Она – духовная энергия, которая в каждый момент протекает через вселенную – через нас и наших врагов, через наши семьи и миллиарды иных душ. Она никогда не исчезала из наших жизней. Она никогда не была заключена в наших сердцах или в наших отношениях, и таким образом, ее нельзя владеть и ее нельзя потерять. Наше понимание любви стало ущербным – в этом вся причина. И это, в свою очередь, стало причиной страдания. Мы должны созреть и осознать, что если освободим себя от застарелой боли и еще раз откроем себя любви, то получим доступ к божественной силе. Открыть свои чувства миру и отдать свое сердце без опасения пострадать или не требовать взаимности – поступок в высшей степени мужественного человека. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ УСИЛИВАТЬ ЛЮБОВЬ.**

Поколение за поколением не справляется с задачей сохранения в себе приверженности человеческим идеалам и добродетелям. Низкое гудение посредственности и отвратительная монотонность нарциссизма пришли на смену общему хору, воспевающему добродетель, прогресс и бескорыстие. Наши таланты и коллективное внимание не направлены целиком на личное мастерство и наш вклад в общество, но растрочены на сексуальные извращения и обычный сенсуализм. Слишком часто мы не называем дурное таковым и не ждем от себя или от других, что станем действовать цельно, безупречно и с любовью, как это было раньше. Миру давно не хватает настоящих лидеров, в нем появляются на свет апатичное население, неоправданная бедность, чрезмерная жадность, к тому же наша планета разорена и опутана войнами. Слишком многие люди не решаются требовать большего – не дерзают, как это делали великие вожди прошлого, не подстрекают бесцельно смелыми вызовами, не восстают и не жертвуют. Мы должны исправиться. Из убожества испорченной нравственной среды должны восстать те немногие, кто не боится оспорить направление мирового движения. Историю пишут люди дела, поэтому будем целеустремленными и будем великими. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ПРОБУЖДАТЬ ВЕЛИЧИЕ.**

Спешка стала главной во всем. Мы перестали ощущать спокойствие, потрясающую полноту, красоту и божественное совершенство момента. Большинство несется по жизни, не вдаваясь в ощущения и в то, что их окружает, слепые и глухие к волшебным качествам... этого... самого... момента.

Мы не должны его упускать в этой жизни, но мы это делаем – все такие измотанные, издерганные и обделенные этим Настоящим. Плата за это огромна – так много моментов представляются нам туманными из-за скорости, волнения и паники, и все они составляют наши лихорадочные будни, создают катастрофу неиспытанной и безрадостной жизни. Большинство с трудом может припомнить последний раз, когда они смеялись до колик; любили так сильно, что это чувство было сравнимо с прекрасным весенним половодьем; веселились так громко, что напрягались голосовые связки; чувствовали так глубоко, что наворачивались слезы; когда нам было настолько хорошо, что кажется, мы жили в сказке – моментами, прожитыми целиком. Мы должны з-а-м-е-д-л-и-т-ь наше время, не только с тем, чтобы больше присутствовать в этом единственном моменте, но и с тем, чтобы продлить его и по-настоящему его ощутить. Жизнь должна быть трепетной, глубоко прочувствованной, растущей мозаикой длинных, выразительных моментов. Нужно наслаждаться этим днем, как остановкой в холодном ручье во время летней жары. Ради этого мы должны заявить: **МЫ ДОЛЖНЫ ЗАМЕДЛИТЬ ВРЕМЯ.**

Большинство проблем нашей жизни мы возложили сами на себя. Но, даже если они нам очевидны, мы не ищем решительных перемен: мы ставим себе реалистичные цели и трудимся, чтобы их достигнуть. Однако, боясь раскрыть свой полный потенциал, мы замечаем, как воля слабеет; мы не ставим высокие цели, и даже самые мощные наши усилия заглушены отвлечениями или конформистской культурой. Мы жаловались в гневе и тоске, что все должно быть проще, забывая, что большая часть негативной энергии, пронизывающей нашу жизнь, берет начало из-за презрения к неизбежным тяготам перемен.

Давайте напомним себе, что сама история человечества имеет лишь две постоянно повторяющиеся темы: борьба и прогресс. Мы не можем желать конца предыдущей, ибо последующая будет похоронена рядом с ней. Поэтому давайте внесем для себя ясность, что небольшая, жалующаяся и недисциплинированная часть нас самих – этот некий смущенный персонаж, которому нужны одни удобства и легкость, не годится на роль властителя нашей новой судьбы.

Мы также не можем позволить вялым и недалеким мужчинам и женщинам опустошать наше будущее. Социальные давления не должны отравлять наш потенциал. Конечно, время от времени мы предупреждаем других, что нам безразлично, что они думают, или что их суждения о нас необоснованны. Мы часто жаловались, мы просили других или напоминали людям об обстоятельствах, вынуждающих нас желать изменить свою жизнь. Мы взывали к их великодушию быть мягче и участливее, и мы, как родственные души, просили противостоять вместе с нами мешающим нашему порыву. Но слишком часто другие оставались глухи к нашему настоящему голосу. Они в нас не верили или не поддерживали и не ободряли, когда для нас это было важнее всего. Следовательно, мы не должны больше ждать их помощи и одобрения. Мы должны относиться к ним так, как относимся к остальному человечеству: как к врагам, если стоят на пути к нашей мечте; и как к друзьям, если живем с ними в мире.

Давайте пробудимся сейчас и осознаем, что для каждого из нас доступны куда большие радость, свобода и жизненная энергия. Есть более глубокие чувства. Есть большая сила. Существует любовь и изобилие. Но получить доступ к ним можем только мы сами, ибо только две вещи могут изменить нашу жизнь: что-то новое может прийти в нашу жизнь извне или что-то новое может выйти изнутри. Не будем уповать на то, что некий случай изменит нашу историю; соберемся с мужеством, чтобы изменить ее самому. Кто-то будет стоять на нашем пути, но мы не должны больше прятаться и умахать себя. Будем искренне верить, что наши мечты стоят любой борьбы и что пришло время освободить себя и подняться к славе.

ИСХОДЯ ИЗ ЭТОГО, МЫ, будучи свободными женщинами и мужчинами, наделенными сознанием и мужеством, обращаемся к Создателю за силой жить своими намерениями, делать все во имя нашей Судьбы, торжественно публиковать и заявлять, что наши жизни свободны и независимы, как это и должно быть по праву. Мы заявляем о прекращении своей зависимости от тех, кто притесняет и ранит нас; и о том, что все социальные связи между нами и ими должны полностью исчезнуть.

И что, будучи свободными и независимыми личностями, мы имеем все возможности проявить свою подлинную силу, жить своими мечтами, обрести мир, разбогатеть, открыто любить тех, кого носим в сердце, жертвовать

без страха и разрешения. Мы сможем бороться ради собственного величия, служить общему делу и совершать все иные поступки и действия, на которые имеют право независимые и мотивированные личности. И во имя поддержки этого Заявления, твердо уповая на защиту божественного Провидения, мы клянемся нашими Жизнями, нашей Удачей и нашей священной Честью.

Раздел первый

О человеческой природе. Свобода, страх и мотивация

1. О свободе

Я хочу свободы ради полного самовыражения.

Махатма Ганди

ТРЕПЕТНАЯ, НАСТОЯЩАЯ И ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ – право каждого человека. Но большинству из нас не удастся им воспользоваться. Мы – львы и львицы, однако живущие как мыши. Вместо того чтобы свободно обследовать всю саванну, мы живем своей маленькой и рассеянной жизнью. Все мужчины и женщины по своему призванию наделены широким видением будущей жизни и каждый день могут требовать широты этого видения. Однако вместо того, чтобы бросаться преследовать свою мечту, мы слишком часто сидим и дуемся, обвиняя и жалуясь; мы преследуем пустяковые цели, обманывающие само величие нашего бытия. Разве в этом наша истинная природа?

Конечно нет. Каждый из нас рожден диким, независимым и свободным, наши сердца полны необузданной страстью к жизни. Этот день создан для нас, и наша в нем цель – жить так, как свойственно нашей природе, и наслаждаться всей территорией жизненной свободы в то время, пока мы гонимся за собственным смыслом и целью, своим личным наследием. Если мы способны освободить себя от цепей социальных ограничений, – день этот станет нашим, мы сможем

двигаться и растягиваться, проявлять свою силу до ее предела. Мы способны охотиться на наши мечты с той жестокостью, какую не могут себе вообразить создания, попавшие в пустоши стресса и печали.

Поэтому не будем забывать о том, что мы ищем.

Главная мотивация человечества – поиск и переживание Личной Свободы.

Это не политическое заявление и не обязательно западная философия. Трудно отрицать, что люди всего мира жаждут основных свобод – социальной свободы, эмоциональной свободы, творческой свободы, финансовой свободы, свободного времени и духовной свободы. Независимо от своей религии и духовной или жизненной философии, они желают свободы, чтобы ее использовать. Такой аргумент работает: неважно, что человек хочет испытать в жизни, – ему нужна свобода, чтобы это прочувствовать; неважно, что человек хочет создать и чем он хочет пожертвовать, – для осуществления этого ему необходима свобода. Неважно, как человек мечтает использовать рабочее или свободное время, – необходима свобода, чтобы им распорядиться и насладиться. Независимо от своих политических воззрений о будущем, человеку нужна свобода, чтобы им следовать и их поддерживать.

Таким образом, в основе всех наших желаний лежит великое желание свободы выбирать и реализовывать такое желание.

Выбор своих собственных целей и стремление к их достижению создает чувство жизнеспособности и мотивации. Единственное, что может подорвать наши усилия, – это страх и угнетение.

Вот в чем по большому счету заключается Личная Свобода: свобода от ограничений социального гнета и трагедии самоугнетения, что является страхом. Будучи свободными от этих вещей, мы получаем возможность выражать то, чем мы являемся на самом деле, и заниматься тем, чего хотим на самом деле, без ограничений со стороны других или самих себя.

Переживая Личную Свободу, мы усиливаем чувство подлинности и радости нашего бытия. Мы чувствуем себя неограниченными, независимыми и уверенными в себе. Налицо ощутимая подлинность и живость в том, как мы взаимодействуем с другими и какой вклад мы вносим в мир.

Личная Свобода – наша цель – означает:

- жить свободно, выстраивая жизнь по своим собственным условиям;
- быть свободным в данный момент от угнетения, создаваемого страданиями прошлого и волнениями настоящего;
- быть беззаботным и непосредственным, как свободные духом;
- смело высказывать свои мысли, чувства и намерения тем, кто рядом с нами, и не беспокоиться, будем ли мы поняты;
- наслаждаться от свободного волеизъявления обладать счастьем, богатством, здоровьем, достижениями и возможностью жертвовать;
- свободно любить тех, кого мы выбрали, со всей страстью;
- свободно стоять на своих позициях, служа и защищая нашу целостность и идеи;
- служить миссии, которую мы избрали;
- бороться за то, чтобы передать своим детям основы такой свободы, создать в их сердце стремление жить, как выбрали они, чтобы с мужеством отвечать притеснениям и суметь жертвовать с добродетельными намерениями.

Станет ли кто-нибудь отрицать, что все люди желают и стремятся к этому?

Требование индивидуальной свободы как величайшего стремления человека веками выражали революционеры, гуманисты, философы и духовные лидеры.

Сущность ее озвучивают нам как неотъемлемое право человечества самостоятельно думать, высказывать свои мысли, стремиться к счастью, желать мира и процветания и воспевать наше собственное представление о Божественном. Причем без того, чтобы оно соответствовало узким общественным или собственным представлениям о нем.

За исключением тиранов, притесняющих и запугивающих свой народ, следующее общее утверждение высказывалось многими современными культурными и политическими движениями и во многих науках о человеке. А именно: каждый из нас, любой человек должен иметь право счастливо и мирно развиваться без страха, без страдания, без заключения под стражу или деспотического подавления обществом.

Мы знаем это по своей природе, потому что, когда нами начинают управлять другие, – жизнь теряет свой смысл и становится посредственной и унылой. Что остается от нас без стремления к индивидуальной свободе? Мы отказываемся от свободной воли ради общества чужаков, рассуждающих не о свободе и мужестве, но о комфорте и осторожности. Наша подлинная сущность попадает в подчинение, а появившаяся мнимая является жалким отражением общества, сбившегося с пути. «Они» начинают управлять нашими жизнями, и вскоре мы уже не «мы», а жалкие зомби, набитые приказами других предпочтений и надежд. Мы становимся замаскированными душами, которые тратят время, блуждая в однообразии и печали. Мы делаемся слабыми и усталыми. Мы утрачиваем свою природу. А затем мы наблюдаем наихудшее поведение – массу людей, которые не высказываются от своего лица или от лица других, а только делают то, что им было сказано.

Самые страшные из человеческих кошмаров проявляются в нашем прошлом: массовое уничтожение народов и классов по вине могущественной элиты или церковей, приказывавших выжечь землю или очистить души. Холокост, унесший жизни миллионов, пока мир слишком долго наблюдал и не начал действовать. Полная индифферентность общества, из-за которой народы страдали и голодали, подлые действия шаек и сумасшедших, которые попросту не считались со свободой и правами индивидуума. Когда исчезает свобода, страдания проявляют себя во всем.

Почему же свобода так прочно обосновалась в нашем сердце?

Потому что свобода прочно связана с человеческим желанием восхождения – естественного стремления подняться над обстоятельствами и реализовать наши цели и потенциал, проявить нашу высшую сущность.

Все, что составляло ценность в жизни для великих мужчин и женщин – стремление к счастью, вызов, прогресс, творческое выражение, жертвенность, мудрость, добытая с трудом и просветление, – берет начало из нашего желания восхождения на высшие уровни бытия и жертвования.

Каждый человек обладает врожденной склонностью восходить к высшим планам существования, но от каждого из нас зависит, насколько эта склонность сочетается с личной инициативой. Мы должны помнить, что свобода может быть достигнута только благодаря усердной воле и желанию. Стремление к восхождению в жизни потребует выдержки и решимости, мужества и борьбы. Однако те, кто совершает эти усилия, прославятся как в жизни, так и в истории. Имейте в виду, что вчерашние великие мастера и лидеры в значительной мере тренировали себя быть свободными от социального подавления – и самоподавления. Они боролись и учились быть свободными в настоящую минуту, чтобы выражать подлинную сущность и чтобы творить и жертвовать без парализующего страха. Они не испытывали потребности в комфорте, но вместо этого учились быть независимыми, единственными в своем роде и настоящими, если они успешно служили миру и даже если их отдавали под суд и сажали в тюрьму. Столпами такого личного освобождения можно назвать самых известных в мире благородных людей: Ганди, Франкла, Кинга и Манделу, которые оставались свободными, даже когда оказались в застенке.

Обратившись к истории, мы увидим, что свобода представляет из себя знаковую метафору.

Это отважный революционер – мы видим его одного на эшафоте в тот момент, когда он отказывается отречься от убеждений и прекратить бороться за независимость.

Это каждое великое восстание, которое мы отмечаем, – мы видим, как меньшинство вступает в сражение против большой, хорошо вооруженной армии, готовое умереть за то, чтобы их дети смогли выстоять в борьбе и однажды увидеть свободу.

Это создание новых государств – мы видим, как бомбы взрываются в воздухе и как дома смельчаков строятся на свободной земле.

Это переселенцы на новые земли – мы видим, как дикие кони с грохотом скачут на Запад, везя за собой еще больших дикарей, которые мчатся заявить свои претензии на новую жизнь.

Это сама сердцевина Гражданской войны – мы видим, как соседи, одни в голубых, а другие в серых мундирах, убивают друг друга, покрывая кровью землю своей родины, и все же со временем встают, как один, ради отмены самой мысли о том, чтобы собратья могли поработать друг друга.

Это разрыв с узами земли – мы видим, как два брата на самодельном летательном аппарате выскользывают из угрюмых оков земного притяжения.

Это энтузиазм солдат Первой мировой – мы видим людей в кровоподтеках и грязи, за тысячи миль от дома, одетых в форму оливкового цвета, вооруженных одними ножами и ружьями, не считая фляжек с водой, чувства долга, чести и своей страны.

Это сражение с Гитлером – мы видим крошечного злобного тирана, в чудовищном гневе насылающего ужас и смерть на миллионы и наконец разбитого усилиями нескольких стран, одну из которых возглавил свободный человек в инвалидной коляске.

Это величайшая мечта из когда-либо озвученных – мы видим, как тысячи митингуют в страшном, нетерпимом городе против полицейских дубинок, собак и пожарных брандспойтов. Мы также видим, как сотни тысяч идут маршем к сияющему городу на холме, чтобы услышать мечту одного человека о звонкой свободе.

Это величайший прыжок человечества – мы видим маленькую металлическую капсулу, несущую отважных мужчин в белых прочных скафандрах сквозь синее небо во тьму. Эти люди выходят за пределы земных ограничений, опускаются на Луну и возвращаются обратно в мир, которой впоследствии не поверит, что такое возможно.

Это разрушение Берлинской стены – мы видим, как миллионы людей, изголодавшихся по свободе, ломают настоящую и метафорическую стену, разделявшую человечество. Спустя десятилетия и за сотни миль оттуда мы видим в другой стране, чья Великая стена выстояла, мы видим, как маленький человек на огромной общественной площади вызывающе стоит перед приближающимся танком, заявляя о своем праве на свободу.

Все это отчетливые картинки из нашей истории, окрашенные кровью, слезами, тяжким трудом и потом тех, кто стремился и сражался за разные формы свободы. Снова и снова мы видим, как миллионы маршируют, миллионы сражаются, миллионы умирают и миллионы процветают – и все это ради свободы.

Самое верное описание человеческого рода – это поиск большей свободы и борьба за восхождение к более высоким стандартам жизни и отношений.

В таких божественных желаниях, как преодоление тирании, притеснения и выход за пределы собственной серости и ограниченности, мы видим надежду для человечества, появляющуюся снова и снова.

Те, кто обрел надежду и жил свободной и счастливой жизнью, несмотря на жестокости и мрак истории, были не просто любимцами фортуны, удачи и славы – но в большей степени людьми совести и мужества. Они понимали требования своего времени, которые судьба раскрывает мужчинам и женщинам по обе стороны от них. Они знали, что должны поддерживать свой героический настрой, чтобы преодолеть как своих внутренних демонов, так и социальных тиранов. Им пришлось пройти длинным маршем, прилагая усилия, испытывая свою выносливость и достигая просветления. Они напрямую заявили о своей независимости, правах и направленности движения. Единственный их проводник был у них в душе – это был манифест, который находился в их сердце, и он призывал к мужеству быть самим собой и к дисциплине, нужной для направления энергии к высшей цели.

Благодаря их примеру мы обладаем многими социальными свободами, за которые должны бы сказать «спасибо». По всему миру продолжает расти политическая свобода или же люди продолжают к ней стремиться. Финансовые свободы продолжают расширяться до новых уголков планеты.

Индивидуальность и уникальность побеждают в коммерции. Все свободы, принимаемые нами как должное в более свободных и богатых странах – магазины на каждом углу, защита от физических угроз, широкий доступ к образованию и здравоохранению, – были получены благодаря усилиям мужчин и женщин, посвятивших себя борьбе за ту или иную форму свободы.

Этим мы обязаны предыдущим поколениям – мы будем уважать и будущие поколения, но должны искать и найти нашу собственную, современную Личную Свободу. Для этого мы должны просыпаться каждый день в полной ясности, что вот сейчас, в эти самые часы, наступают главные часы нашей жизни, когда мы или отступимся от подобного величия, предпочтя одобрение недалеких людей, или пойдем по пути благородных и свободных, которые не согласились на компромисс. Поэтому пусть каждый из нас на свой манер и своим голосом будет эхом их смелости и объявит свободу нашей борьбой, нашим делом, тем самым вызовом, пробудившим нас на его достижение и испытание.

Сомнения насчет свободы

Кое-кто спрашивает: а может, у нас слишком много свободы и вправду ли наши либеральные ценности настолько хороши? Долгий свет золотого века мира и процветания изменил мир к лучшему, однако некоторых из людей он привел к ожогу души – чрезмерному доступу к изобилиям, вызвавшему праздность, жадность, самолюбование и привилегированность.

Но такие люди, даже если они проживают в политически более свободных уголках земли, на самом деле – не свободны. Они заключены в клетке собственных непрекращающихся пороков. Человек, пораженный жаждой денег и власти ради их одних, – поражен болезнью. Его мучат нескончаемые желания получить больше без всякой цели. Чтобы преуспеть, он чаще всего носит социальную маску, и потому он постоянно не уверен в себе и своей жизни. Глубокий внутренний нарыв вечно толкает его на поиски еще большего богатства и власти, на переживания, отчего он еще не добился желаемого и кому еще нужно угодить или кем нужно стать, чтобы овладеть им. Женщина, страдающая потребностью в обожании, не имеет свободной минуты для настоящей радости без одержимости собой. Она рабыня бесконечного поиска молодости, красоты и признания в обществе. Ее нескончаемое желание

мешает ей видеть сферы роста и заставляет отвернуться от других, подрывает шансы подлинного самовыражения и взлета настоящей любви, какую она заслуживает. Что касается привилегированности, то она причина несчастий. Если человек считает, что должен получать все просто так, – он никогда не станет свободным от ребяческой зависти и презрения к тем, кто обладает большим, чем он. Люди, обладающие большими правами, возможно, несвободны больше других – они рабы большого вымысла, будто мир должен им все.

Итак, мы выяснили, что даже в богатых и политически «свободных» странах существует тирания соответствия, связанная с внутренним смятением.

И это снова возвращает наше внимание к Личной Свободе. Проблема не исчезает сама по себе только потому, что имеется финансовая или политическая свобода.

Формы социального давления будут существовать всегда, и всегда будет существовать необходимость освобождения от тщеславия современного мира, чтобы нам не стать ленивой, жадной и самовлюбленной карикатурой на современное человечество. Нам всегда необходимо работать над умением владеть собой и над смелостью поведения в обществе, чтобы по-настоящему выражать свою сущность и с радостью искать того, что мы ждем от жизни. И пусть это станет нашей работой.

Прерванное дело

Только активное самовыражение и поиск самих себя показывают, что мы можем стать свободными.

Размышление, чувствование, высказывание и поведение в той манере, которая по-настоящему представляется нашей, приносит целостность и формирует основы счастья. Как мы могли упустить такое из виду?

Поиск Личной Свободы начинается, когда мы молоды и начинаем формировать собственные убеждения и руководить своим поведением независимо от команд со стороны воспитателей. Как ребенок, когда он делает первый шаг от матери, первый раз самостоятельно и безопасно переходит дорогу, старательно

выбирает, что он будет есть, как выглядеть, привлекать и как будет одеваться. Это его история рассказывает о нашей врожденной склонности быть независимыми, о желании стать самостоятельными личностями. С возрастом такой импульс становится более отчетливым, сильным и разумным – мы сознательно решаем, что хотим стоять на своем, найти свой собственный путь, следовать за своей мечтой, преодолеть собственные границы, любить без разрешения и жертвовать без предписаний. Мы решаем поехать учиться, разорвать связь, пойти на риски, начать новую карьеру, вступить в движение, увидеть мир. Мы начинаем отстаивать свои идеи потому, что хотим оставить свою собственную отметку. Такой естественный импульс будет всегда.

Проблема в том, что наши поиски трагически обрываются в нашей жизни снова и снова: такой возможности нас лишают окружающие или наше собственное боязливое мышление.

И такова реальность, которую нам предстоит преодолеть.

Мы должны преодолеть угнетение обществом и самоподавление, если вообще хотим присоединиться к рядам свободных душ, кто любит жизнь и ведет за собой народы.

Общественное угнетение

Самая трудная наша задача – победить общественное угнетение, которое держит наш дух в клетке и душит наш потенциал руками других. Мы придаем значение минутам, когда кто-то проявляет осуждение, авторитет или власть по отношению к нам – обременительным, жестоким, манипулятивным или несправедливым образом.

Родительский контроль достигает такого размера, что мы уже не можем быть самими собой: например, когда любящий грозит перестать любить, если мы не сделаем так, как он нам велит. Или когда босс лжет, а затем угрожает нам, если мы скажем правду, или когда мы хотим следовать собственным духовным убеждениям, но наша культура предъявляет нам свои догмы. Это происходит, когда мелочные оценки любого человека, его резкая критика, унижительные комментарии, обиды или нереалистичные ожидания, а также прямые

или не прямые действия – сдерживают нас. Эффект угнетения имеет место, когда благодаря другим людям мы чувствуем себя незначительными, бессильными и недостойными. Все искусственные барьеры, возведенные общественным контролем, являются его частью – абсурдными неофициальными правилами или формальными бюрократическими уловками, ограничивающими людей по их происхождению, классу, религии, расе, этносу, сексуальному предпочтению, возрасту и внешности.

Некоторые из нас могут вспомнить трагические моменты, когда нас высмеивали за то, что мы другие, или заставляли соответствовать. Мы можем вспомнить ситуации, когда нам приходилось идти на компромисс, чтобы избежать конфликта. Мы отказываемся от части самих себя, чтобы угодить окружающим. Мы начинаем вести себя, как «они», в школе или офисе. Мы притворяемся, искусственно улыбаемся, идем тем путем, который нам указали. Мы делаем все возможное, чтобы избежать молчаливого ostracism или их жалеющего осуждения. Вдобавок мы рассчитываем, что будем чувствовать себя в безопасности, будем принятыми, станем своими.

Социальное угнетение имеет место на работе, если поведение других умаляет нашу сущность или препятствует продвижению к нашим собственным целям. Нередко те из нас, кто лучше других умеет адаптироваться, – меньше других разбираются в этом процессе; и часто в социальном плане они наименее успешны и подлинны. Такие люди превращаются в предсказуемого персонажа, утрачивают свою спонтанность и подлинность. Они больше не узнают себя в зеркале, они поплатились своей индивидуальностью; они стали карикатурой коллективного предпочтения. Ни один свободомыслящий человек не пожелает для себя такой участи, вот почему нам следует быть по стоянно начеку, отказываясь от стремления к комфорту.

Хотя не стоит приуменьшать значение чувства безопасности, получаемого людьми, которые соответствуют чему-то или кому-то, – оно является величайшим врагом Личной Свободы. Через свои структуры и системы вознаграждения общество отдает личности свой приказ. Однако в списке должностей мы обозначены как «господин NN» и «госпожа NN», и едва ли общество видит в нас нечто большее, чем просто работника. Общество действительно может способствовать тому, что мы станем уверенными в себе. Если мы следуем размеченным путем, как делают другие, – мы получаем сигналы, что мы на верном пути и что, скорее всего, мы не будем отторгнуты. Но как быть, если человек верил во все это и к этому стремился, но в один

прекрасный день проснулся с мыслью, что все эти вещи для него не главные?

Задаваться таким вопросом, громыхая своей клеткой соответствия, – равносильно привлечению в свою жизнь реальных рисков. Освободившись от клетки, животное оказывается предоставленным себе самому, не зная, что делать, отделенное от жизни и от вещей, которые раньше были понятными. Неожиданная неуверенность может стать парализующей. Если бы мы получили тотальную свободу в жизни – то чем именно мы бы занялись, куда бы пошли, как бы вели себя в повседневной жизни и что имело бы для нас смысл? Все эти вопросы могут казаться ужасающими.

При такой неуверенности мы также рискуем почувствовать себя уязвимыми и одинокими. Мы уязвимы потому, что вышли из клетки, которая ограничивала нас, но все же давала чувство безопасности. Те, кто остался в клетке, больше не считают свободных равными им самим. Отказ соответствовать ожиданиям других может вызвать самые сильные наши страхи – что мы останемся в одиночестве или нас бросят, посчитают низшими и недостойными любви.

Однако, оставаясь в подчинении правилам других, мы многим рискуем. Погоня за наградами, к которым, как говорит нам общество, мы должны стремиться, может увести нас от нашей подлинной сущности. Сколько художников оставили свое искусство, потому что им сказали, что они должны зарабатывать на жизнь традиционным способом? Сколько талантливых людей умерили свои силы, чтобы соответствовать более востребованной, но менее выражающей их талант роли? Сколько людей отказались от своей мечты и идут по более безопасному и удобному пути, принятому в обществе? Цели других (наших родителей, учителей, супругов и почитателей) могут стать нашими целями, если не сохранять бдительности. Их уверенность может подменить наши поиски чего-то нового. Их коллективный смысл может поработить наши изыскания индивидуального смысла. Да, нам стоит быть настороже. Мы можем легко потерять себя в других и в нашей культуре. Мы станем не свободными и настоящими людьми, но скорее рабами выбора.

И это самая настоящая беда: жить жизнью, которую нельзя назвать своей.

Таким образом, мы должны сделать нелегкий выбор между комфортом соответствия и ублажения других – и нашим высшим побуждением к Личной Свободе.

Такой выбор легче сделать, если мы достигли уровня зрелости и просветления, позволяющего нам увидеть, что мы можем быть свободными как личности и при этом не быть целиком оторванными от нашей культуры и от тех, кого мы любим. Что независимость не мешает взаимозависимости; что личная индивидуальность вовсе не означает, что мы должны стать удаленными изгоями в социальном и духовном плане. Чем больше мы являемся самими собой, тем более мы связаны с другими и можем пожертвовать собой. Мы обнаруживаем, что чем более свободными, спонтанными и подлинными мы становимся – тем больше мотивации и живости к нам возвращается, и тем более мы симпатичны другим и тем больше их хочет быть с нами.

Самоподавление

К несчастью, больше всего угнетения исходит не от других, но от источника, который вызывает меньше всего подозрений, – от нас самих.

Самоподавление – это такое состояние, при котором мы позволяем собственным негативным мыслям и поступкам ограничивать нас. Это работа внутри нас, обременение нашего духа нескончаемыми сомнениями, беспокойствами, страхами и отвлечениями.

Никто из нас не хочет быть причиной нашей собственной неудачи в жизни – однако так часто происходит. Именно наши собственные абсурдные мысли, собственные дурные привычки лишают нашу жизнь ее изюминки. Мы первые притеснители нашего собственного счастья.

Самоподавление налицо всякий раз, когда мы себя ограничиваем. Мы остаемся дома, вместо того чтобы провести время где-то еще, потому что боимся быть исследователями. Мы тянем с важным заданием, не спешим отправиться в новое удивительное приключение, потому что не можем преодолеть неуверенность. Мы обманываем себя, полагая, что произведения должны быть совершенными, прежде чем мы покажем свое искусство миру, в то время как совершенно очевидно, что при нашей недисциплинированности мы с этим не справимся. Мы лжем сами себе, нарушаем собственные договоры, позволяем мечте ускользнуть, не пытаясь ее ухватить. Разве нам не понятно, что мы и есть свой

самый худший враг? Но мы также можем стать своим спасителем. Активно проявляя нашу подлинную сущность, постоянными усилиями овладевая своим умом и продвигая свою жизнь вперед – мы сможем, наконец, через громаду лет пережить свободу и радость, какие мы заслуживаем в жизни.

Поэтому мы стремимся к личному росту – чтобы быть свободными от боли, которую причиняем себе сами, чтобы делать лучший выбор, чтобы испытывать более положительные эмоции от того, какими мы становимся. И чтобы в социальных ситуациях действовать более уверенно, и чтобы в полной мере высвободить творческий потенциал, пожертвовать его миру и отличиться в лучшей мере. Обретение Личной Свободы в этом смысле означает избавиться от любого сомнения в себе и ненависти к себе и дать себе возможность быть уникальным, сильным и настоящим.

Именно через настоящее и подлинное освобождение, когда мы обретаем веру и уверенность в себе, – мы растем, осознаем и овладеваем нашей высшей сутью; мы находим истинную радость в наших взаимодействиях с миром и в наших переживаниях; мы чувствуем себя мотивированными и свободными.

В самом деле, контрольный сигнал того, что человек свободен и здоров, – его искренность и рост.

Зная об этих вещах, мы должны обладать ответственностью и мужеством, чтобы подумать о себе и спросить: «Действительно ли мои амбиции, мое внимание, расположение и поступки – целиком мой выбор? Выражаю ли я в мире свою настоящую сущность и стремлюсь к вещам, которые мне глубоко небезразличны? Открываю ли я себя переменам и вызовам, чтобы тянуться и расти в полную силу?»

Такого рода усердие напоминает нам, что личная сила напрямую связана с личной ответственностью, которой избегают многие люди. Некоторые надеются на то, что «свобода» означает возможность избавиться от ответственности или исключить ее из жизни, однако все это прямо противоположно истине. Возникает мысль: «Если я свободен, разве я не должен быть также свободен от ответственности?» Однако Личная Свобода не является вольностью, дающей право предаваться любым преходящим настроениям или склонностям, какие нам придут на ум. Она не подразумевает, что мы можем действовать по всякой мимолетной нужде, быть жестоким по отношению к остальным, когда нам того захочется; пользоваться, чем мы захотим и когда

захотим; или действовать как безответственный шут просто потому, что в данную минуту это кажется смешным или приятным. Такие поступки будут попросту говорить о нашей зависимости от бессознательного импульса и принуждения.

Свобода подразумевает ответственность выбора, кем мы должны стать сверх и за пределами наших моментальных импульсов, потребностей и социального давления. Чтобы мы могли по-настоящему выразить тот тип личности, какой мы хотим стать, жить той жизнью, которой мы действительно хотим жить, и оставить желаемое наследие.

Если мы не свободны в выборе типа нашей личности, ее поведения и наследия, – значит, нами руководит что-то другое и, следовательно, мы испытываем недостаток свободы. А если мы не несем ответственности за наши убеждения и поступки, – значит, что-то другое или кто-то другой делает это, и следовательно, мы снова являемся рабами. И таким образом, великое требование становится понятным:

Мы должны сознательно отвечать за наши убеждения и наше поведение, если хотим быть свободными.

Наряду с тем что свобода не подразумевает освобождения от ответственности, она также не обязательно подразумевает отсутствие борьбы. Без сомнений, все мы стремимся стать свободными от страданий и ограничений. Но наш поиск Личной Свободы не так прост. Да, мы хотим избавиться от страданий, однако, как это ни парадоксально, мы не против того, чтобы добавить дискомфорт в нашу жизнь, чтобы развиваться, расти и изменяться. Ради выигрыша мы согласны потерпеть, поэтому мы так упорно подталкиваем наши тела, чтобы стать сильнее и быстрее; поэтому мы встаем рано, несмотря на усталость, чтобы ухаживать за тем, кого мы любим. Поэтому жертвуем временем, чтобы помочь человеку в нужде, и готовы временно страдать от несправедливости, чтобы быстрее овладеть тем, что является верным.

Таким образом, Личная Свобода – это больше чем просто жить без страданий – речь идет о том, чтобы быть свободными жить, по-настоящему наслаждаться

жизнью, воспринимать ее широко. И дело не только в том, чтобы быть свободными от дурных вещей, которые нас ограничивают, но и обладать свободой к переживанию вещей положительных, которые нас пробуждают.

Давным-давно человеческий род вышел за пределы основных животных инстинктов; когда мы открыли для себя разум, суждение и интеллект, – мы смогли делать выбор за пределами простых физических импульсов избежать страданий и искать удовольствий. Мы усвоили, что смысл – более значим, чем моментальное удовольствие. И в самом деле, чему мы научились от всех наших наставников, героев, учителей, спасителей, вождей, святых и легендарных личностей, если не тому, что в свои лучшие минуты мы хотим отказаться от удовольствий и испытываем боль, чтобы обладать свободой, смыслом, любовью и трансцендентным?

Мы хотим освободиться от страданий и в то же время приветствуем осмысленную борьбу и тяготы, ибо понимаем, что именно так можно сойти с одного уровня жизни и перейти на другой. Мы знаем, что боль может быть необходимой и героической, что наши трудности не нужно осуждать, а скорее относиться к ним, как некоему обряду, открывающему врата величия. В этом смысле Личная Свобода, возможно, представляется просветленным стремлением, героическим и романтическим, но тем не менее реальным – переходом человека в трансцендентное.

Может ли быть это трансцендентное, эта Личная Свобода главным побуждением человечества, потому что оно также наивысшее требование и последний пункт назначения человеческого опыта? Живя в своем настоящем, мы стремимся обладать большей свободой выбора и достатка, чтобы выражать себя более подлинно и давать больше возможностей тем, кого мы любим. И в наши последние минуты все, ради чего и от чего мы страдали, будет освобождено в тот миг, когда наши души выскользнут в наивысшую свободу Божественного. Так оно и будет. При жизни мы ищем свободу; смерть отпускает нас в необъятность.

Самоотверженный поиск

Чтобы достичь и удержать Личную Свободу, нужно научиться владеть собой; нужно выявить и воспитать наши личные мотивации, чтобы оставаться верными нашему собственному чувству себя, нашему собственному пути.

Помня об этом, мы не должны больше смущаться, почему у нас поступаем так, как нам это свойственно. Эту истину стоит повторять себе не один раз и усвоить ее глубоко в душе, чтобы поступки наши больше не были случайными и не представлялись нам пугающей тайной. Каждое решение и действие человечества берет начало от надежды стяжать Личную Свободу. Мы ищем способа быть свободными от тягот, боли, страха, волнения и нужды; свободными от угнетения; свободными, чтобы быть собой; свободными в момент настоящего, чтобы пережить удивление, спонтанность и наш собственный дух. Свободными, чтобы выбрать свою дорогу жизни; свободными, чтобы преследовать свою мечту; свободными, чтобы любить открыто, без рассудительности, условий или сожалений; свободными, чтобы вкладывать свое время, энергию и ресурсы в дело, в которое мы верим; свободными, чтобы испытать и насладиться будущим миром, страстями и процветанием. Это и есть основной мотив всех наших чаяний: быть свободными.

Если мы не будем забывать, что ищем Личной Свободы, – мы сможем организовать, нацелить и реализовать самих себя. Поэтому давайте будем в полной мере осознавать Личную Свободу как нашу движущую силу и будем не забывать почитать этот стимул в своих каждодневных побуждениях и поступках. Пусть свобода звенит у нас в ушах еще раз, теперь уже как нечто более громкое, близкое и личное. И будем смелыми в нашем самовыражении и в самоотверженности в построении своей идеальной жизни.

Чтобы стать свободными, нужно предпринять экстраординарные усилия – мы не можем тешить себя обманом, что будет легко. Вырываясь из подчинения и преследуя свою собственную мечту, мы вступаем в некие разногласия. Нам предстоит личная борьба и жертва, страх и неудачи после того, как мы снова попытаемся оказаться в мире. Наша энергичная преданность подлинной природе и мечтам станет раздражать людей и вызывать в них гнев, это станет ранить эго, наступать на ноги, разрывать отношения и способствовать вмешательству со стороны тех, кто пытается нас ограничить или остановить нашу поступь. Возможно, нам придется столкнуться с задирами, поссориться с тупицами, оставить отвратительную службу и соревноваться с другими из-за более высоких стандартов.

Да, работа эта будет нелегкой. Поэтому давайте ясно себе представлять, что нас ожидает. Эта работа требует от нас, чтобы мы окончательно объявили, кто мы и чего хотим. Она потребует нового уровня присутствия, власти и собственности по важным ролям, которые мы играем в своей жизни. Она потребует от нас круто изменить наши будни и, наконец, заново утвердить личный контроль над нашим распорядком дня. Она потребует от нас мужества, чтобы победить внутренних демонов, которые бросают вызов нашему величию. Она потребует от нас силы воли энергично продвигаться вперед, за пределы наших собственных комфортных зон. Она потребует новых практик радости и более высокого чувства благодарности. Она потребует от нас отказа от разрушения целостности в случае, если мы столкнемся с трудностями. Она потребует от нас дать волю любви, чтобы душа наша могла воспарить. Она потребует от нас роста чувства величия, чтобы мы могли работать, вести за собой и оставить свой след. Кроме того, она потребует от нас, чтобы мы воспринимали время иначе и в каждую минуту ощущали простор и свободу. Для каждого из этих усилий мы должны установить новые смелые заявления о своей жизни.

Чтобы в полной мере потратить наши энергии, двигаясь к Личной Свободе – подлинной жизни, полной смысла и трепета, это станет нашей целью. Давайте выстроим по порядку наши мотивации, чтобы они соответствовали столь высокому и стоящему делу. Давайте установим для своей жизни новые заявления и дисциплину. Пусть смысл свободы звенит нам из каждого уголка нашего ума, из каждой мысли и действия, какие мы совершаем в продолжение длинных дней и путешествий, ведущих к нашей высшей сути и высшим жертвам, во всех мечтах, подающих нам надежду, рожденную свободной душой.

2. О страхе

Свободен тот, кто смел.

Сенека

СТРАХ ОТРЫВАЕТ НАС ОТ СВОБОДЫ. ОН – РАЗРУШИТЕЛЬ ВЕЛИЧИЯ. Мы знаем об этом и знаем, что должны приручить свой ум, чтобы победить страх. Но взгляните на всех этих взрослых людей, ведущих себя, как беспомощные

дети, и уклоняющихся от жизни, какую они хотят иметь, – из-за страха. Угнетаемые обществом возразят: «Ну, вы не понимаете. Люди всегда удерживали меня, и я боюсь следовать за мечтой, потому что другие осудят меня и изгонят». А люди, угнетенные собой, скажут: «Вы не понимаете. Я не могу следовать за мечтой, ведь я могу не преуспеть – что, если у меня не получится?» Все это расслабляющие мысли испуганного человека. Если мы хотим жить трепетной жизнью, мы должны перешагнуть эти ребячества и взглянуть страху в глаза и распознать его как ментальную конструкцию, которую мы сами подпитываем своими мелкими мыслями и предаем свое величие.

Вот первое правило мыслящего человека: если только нас не преследует смертельно опасный зверь или сумасшедший или же если нам не грозит неизбежная физическая опасность, например падение с большой высоты, страх – это всего лишь неэффективное управление нашим умом.

Сегодня мы сталкиваемся с многочисленными миротворцами и сертифицированными профессионалами, многие из которых не старались трансформировать жизнь, но пытаются нас одурачить, заставляя поверить, что страх – положительная жизненная эмоция. Они говорят: «Страх естественен», или «Немного страха побудит тебя сильнее стараться», или еще «Страх формирует характер». Но в большинстве случаев это неверно. Страх – это вор света человеческой природы. Он может быть необходимым инстинктом, вынуждающим нас делать разумный выбор, чтобы избежать боли, опасности или борьбы, но нам нужно быть с ним осторожнее. Большинство людей считают жизнь опасной из-за страха, а не из-за ее пользы. Те, кто пытается сделать страх позитивным фактором, – попросту оправдываются и не являются мудрецами. Они вовсе не чемпионы сознания. Попытка замаскировать страх под своего друга – все равно что заставить волка стать домашним животным. Вскоре это домашнее животное сожрет вас заживо.

Заявление о том, что мы будем управлять нашими страхами, – первый большой прыжок в сторону свободы. Наши жизненные силы, рост и судьба – все они требуют нашей способности справиться со страхом. Поскольку очень многое висит на волоске, нам стоит хорошо разобраться в том, что такое страх.

Страх – человеческий мотив отвращения. Страх мешает нам решиться на более высокие цели. Он мешает нам вообразить величие. Его единственная функция – немедленное освобождение от угрозы, напряжения или боли. Часто страх

становится подходом, когда любой ценой нужно контролировать любую данную ситуацию, чтобы тело – хотя чаще всего это – могло чувствовать себя в безопасности и без проблем.

Страх был дан нам в качестве способа избежать физического вреда и смерти. И только. Именно мы исказили его, превратив в орудие для защиты эго. Практически весь страх, испытываемый нами сегодня, не имеет ничего общего с физической угрозой. Мы взяли импульс, отвечающий за безопасность, и извратили его, переделав в управляемые нашим эго желания, чтобы чувствовать себя эмоционально более комфортно. Мы взломали и переделали нашу краткосрочную природу в долгосрочный инструмент, позволяющий избегать затруднительных обстоятельств таким образом, чтобы получать одобрение по насыщению основных желаний. Страх сделался костылем эмоциональной слабости. И, как это бывает со всеми костылями, мы станем рабами их пользования, если только еще раз не решимся стать сильными.

Большинство людей не любят обсуждать страхи, потому что это неизбежно покажет неприглядную правду: чаще всего мы бежим от себя, чем от реальной угрозы. Волнения наших дней, которым мы поддаемся, попросту являются производными продуктами нашего собственного злоупотребления этим простейшим побуждением. Почти все страхи, какие мы переживаем сегодня, и последующее трусливое мышление и поведение являются обыкновенной социальной драмой, созданной необузданными ментальными импульсами и их обработкой. Мы боимся, что нас исключат, изолируют, бросят – а не того, что нас съедят живьем. И такого рода социальные страхи могут быть преодолены благодаря эффективной практике.

Когда человек говорит: «Я боюсь выступать на публике», он не имеет в виду, что опасается, будто некто из зала нападет на него физически. Скорее всего, он хочет сказать, что боится неудачи. Подразумевается вызов не реальной безопасности, но эмоциональному комфорту. Если бы человек выразался более точно, он бы сказал: «Я опасаюсь того, что испытаю эмоционально, буду ли я соответствовать своим собственным ожиданиям и требованиям тех, кто поставил меня на сцену. Меня беспокоит то, как я буду выглядеть. Я боюсь, что не справлюсь. Я боюсь, что потеряю место или потерплю неудачу; я боюсь, что меня перестанут уважать». Обратите внимание на порядок слов в этих комментариях. Не «страх гонит меня», но «я боюсь». «Я» на первом месте – командует эго.

Само собой, все мы боремся со свободным самовыражением и все мы хотим оказаться на высоте. Нам не помешала бы сила быть собой на мировой сцене в любые времена. Наша главная проблема в том, что в неуправляемом уме страх громче, более интенсивен и мгновенен, чем наше желание справляться с собой или жертвовать ради других. Страх крадет зычный голос у другого благородного стимула – восходить к нашей высшей сущности и достигать высшего отличия. Нас больше беспокоит лай собаки, чем пение ангелов. Как же тут быть?

Цена страха

Чтобы приручить страх, мы должны сначала осознать его губительное воздействие на нашу жизнь. Чего мы добиваемся, если нас ведет страх? Мы теряем эмоциональный центр и ментальные качества. Из-за беспокойства наши мысли становятся путаными и дергаными. Всякое сознательное мышление, разум и поведение сужается до самосохранения, ограничивающего наши возможности быть открытыми и сильными. Наши естественные стремления к подлинному самовыражению приостанавливаются, а способность действовать ради осуществления мечты оказывается парализованной. Когда мы позволяем страху постоянно присутствовать в нашей жизни, наши амбиции и поведение становятся мелкими и сдержанными. Мы делаемся робкими и напряженными. Мы отступаем. Мы становимся трусами. Жизненная энергия убывает – все вещи, запертые в клетке страха, сходят на нет и быстро умирают.

Это не философский диспут. Реальный, ощутимый вред происходит из-за того, что мы позволяем страху аннулировать наше стремление к Личной Свободе. Кто настолько глубоко становится рабом страха, что постоянно испытывает бессилие, подчиненность, готовность к сдаче. Они позволяют другим ранить себя, потому что не говорят о себе в полный голос. Они тихо играют в безопасную игру, никогда не появляясь в мире. Таковы кроткие, готовые наследовать землю, но так и не заявившие о своем праве; угрюмые, кто взирал на бесчинства, так и не выказав неповиновения. Благонамеренные люди стоят на обочине истории и никогда не оставят своего следа. Люди теряют бизнес из-за того, что они страшатся перемен и новшеств. Браки заканчиваются разводами, потому что один или оба супруга слишком боятся открытости и коммуникаций, страшатся быть ранимыми, сексуальными или честными.

На уровне социальном самые худшие из бесчинств в истории человечества проистекали из страха. Угнетенные страхом люди становились напуганными, недоверчивыми и нередко полными ненависти к другим народам. Их страх до такой степени взывал о самозащите, что они желали власти над другими. Их эго было настолько смущено появлением непохожих на них людей, что они становились изуверами и тиранами, а порой и убийцами в огромных масштабах; их необузданный страх разжигал зловещие костры деяний против человечества, рассказать о которых словами невозможно. Среди них – Калигулы, Муссолини и бен Ладены со всего мира, которые ненавидели других, потому что боялись стоящих у них на пути к власти. Среди них – Робеспьеры, Эйхманы, Сунги, Хомейни, Гитлеры, Сталины и Амины. История повторяется снова и снова: люди у власти, измученные своей незащищенностью, вместо того чтобы направить свои силы и поставить на ноги остальных, – живут в комфорте и удовольствии, сталкивая вниз тех, кто не похож на них, кого они не понимают или не ценят.

Нет сомнения, что или в повседневной жизни, или на мировой сцене – страх является великим узурпатором прогресса и Личной Свободы. Печальным, но реальным фактом является то, что в истории полным-полно мужчин и женщин, кто попросту позволяет мотиву страха управлять их жизнью. Ничто никогда им не намекает на это или они так и не решаются потрудиться, чтобы привести в порядок мысли и приручить страх, чтобы сделать выбор в пользу сознательности, а не простого бегства от жизни.

Отвращение против восхождения

Страх управляет нами, только если мы ему это позволяем. В большинстве случаев страх – это что-то, что мы по своему выбору можем активировать или нет. Мы выбираем, бежать нам или нет, даже если воспринятый нами импульс кричит, что нужно убегать, причем кричит на повышенных тонах. Как тогда иначе пожарный может войти в ад, чтобы спасти людей? Как капитан корабля отдает спасательные шлюпки другим? Как голос беспокойства подхватывают другие люди на земле? Возможно, нам кажется, что мы не способны сделать выбор стать более отважными или бесстрашными, но со временем мы все можем научиться управлять нашими импульсами.

Великой зрелости достигнет человеческая душа, когда она станет способной управлять своими импульсами, успокоив разум, и сможет отвечать за свои эмоции и реакции.

Это трудно принять, но тем не менее это так: если страх побеждает в нашей жизни, происходит это просто потому, что мы продолжаем делать выбор в его пользу перед позывами быть сильным, смелым или великим. Это история про мамочку, которая осталась дома: она хотела поступить на работу, но так и не появилась на службе, потому что позволяла страху за ее собственную значимость постоянно себя сдерживать. Это история о работнице, которая намеревалась попросить заслуженного повышения зарплаты, но боялась, что ей будет отказано. Это история о юноше, хотевшего попробовать свои силы в мюзикле, но обеспокоенного тем, что об этом подумают. Это история о слишком тучном человеке, который смущается появиться в гимнастическом зале, понимая при этом, что на кону его здоровье и само существование.

Большинство взрослых людей понимают, что они делают выбор, позволяющий страху побеждать в любой из данных ситуаций. Спросите у честного человека: «Известно ли тебе, что ты действовал из страха в тот последний раз, когда перестал вести себя, как это тебе свойственно, или когда продвигался к чему-то, что тебе нужно? Известно ли тебе, что тогда у тебя был другой выбор?» Честный человек ответит: «Да. Я знал, что у меня был шанс говорить за себя самого и быть более смелым. Но я испугался. Я не хотел пострадать или чтобы меня осудили, и я выбрал легкий путь».

Давайте еще раз проясним для себя, что если мы не свободны, если не выражаем целиком нашу подлинную личность и не следуем за настоящей мечтой, – происходит это потому, что мы решаем действовать в пользу отвращения, а не восхождения. Таким образом, великие сражения жизни разыгрываются между нашим желанием свободы и импульсом страха, разрушающим это желание. Можно провести не менее резкое сопоставление – в любой момент мы действуем согласно состоянию ума, управляемого страхом или свободой. И ставки здесь высоки: любые успехи в зрелости и росте как отдельной личности, так и общества в целом зависят от наших побуждений. Здесь победит или страх, или свобода. Давайте будем четко произносить про себя, претворяя в жизнь наши идеалы:

Побеждает страх или свобода.

Поэтому давайте спросим у себя: «Будет ли моя жизнь определяться отвращением или восхождением?» Прошлая жизнь, управляемая страхами, – мелкая жизнь, спасовавшая перед трудностями, выбравшая краткосрочную безопасность, самозащиту и эгоистичную праздность. Другая жизнь мотивирована свободой, причиной действовать, исходя из настоящей человечности, в пользу долгосрочного роста, подлинного самовыражения и просветленных усилий. Одна устраивает слабых, скованных, послушных и страдающих существ; другая годится для сильных, порывистых, независимых и полноценных существ. Одна воспринимается нами как низкие и часто жалкие импульсы, другая требует от нас полного сознания и преданности размышлениям ради мужества и умения управлять собой.

Социальная обусловленность страхом

Почему некоторые люди больше движимы страхом, чем свободой?

Такое может случиться только потому, что в прошлом они были напуганными – или своим окружением, или своим плохим применением умственных способностей. Не существует генетических проклятий или личностных особенностей, постоянно обрекающих одного человека бояться больше, чем другого, – даже генетическую предрасположенность к беспокойству можно полностью включить или выключить с помощью умственных усилий. Мы не рабы своей истории; мы можем стать свободными благодаря осмысленному мышлению и прививанию разумных привычек.

Давайте начнем с понимания того, каким образом страх обуславливается обществом. Пугливые люди имеют склонность формироваться за счет прошлых взаимодействий. Их подталкивали и формировали, чтобы они стали ручными, слабыми, боялись критики со стороны родителей, издевательств сверстников, недалеких учителей и начальства.

Их окружение постоянно предостерегало их или вредило им, и поэтому они привыкли к импульсу страха – он поступал так часто, что стал для них привычным. Из боязливого прошлого они пришли в настоящее, движимое страхом.

Из этого не следует, что нам нужно обвинять наше прошлое или оправдывать свои страхи. Когда люди делают выбор в пользу страха во взрослом возрасте, – они делают выбор не управлять им и не преодолевать его. Это нелегкая работа для многих, потому что страх сделался их импульсом по умолчанию. Мысли, управляющие их мышлением и разговорами с самим собой, воспроизводят режущие зубы критиков и сбитых с толку опекунов, однажды их уже унизивших. Хорошая новость состоит в том, что такую обусловленность можно изменить. Как только мы готовы взять на себя ответственность, мы понимаем, что единственное, что можно сделать с прошлым, – это рассмотреть его с новой перспективы. Мы способны освободить себя от этой хватки. Мы не можем управлять тем, как другие обращались с нами вчера, – поэтому давайте вместо этого работать над пониманием, как нам в настоящее время действовать в отношении тех, кто держит нас сегодня в страхе. Величайшие усилия по продвижению нашей жизни всегда сводятся к новому моменту, в который мы прерываем страх и активируем свободу – выбирая, как мы будем воспринимать, интерпретировать и управлять своей жизнью.

Часть метода управления жизнью основана на том предположении, что те же люди, пытавшиеся привить страх вчера, встретятся и сегодня, и завтра. Зная об этом, мы относимся настороженно к людям, которые урезают нашу свободу. Среди них – люди беспокойные, слабовольные, а в более редких случаях – просто злобные.

Беспокойные люди

Беспокойные люди вокруг нас чаще всего представляют самую большую угрозу по разжиганию страха. Они более других способны лишить нас мотивации и судьбы, поскольку часто кажутся нам друзьями. Мы так близки с ними, что их волнение может передаваться и нам. Нам нужно научиться управлять нашими реакциями в их кругу.

Большинство беспокойных людей вовсе не являются недобрыми. Они понятия не имеют о том страхе, какой навязывают нам, или о том, как их несмолкаемые голоса сомнения давят на наш потенциал. Они не понимают, что поступают как предатели, убеждая нас действовать осторожно. Среди них любящая мать, говорящая «Осторожней, милый» по каждому случаю, в то время как ее дитя

занято обычной для своего возраста деятельностью; среди них коллега, перечисляющий с десятков причин, по которым нас могут подстерегать неприятности, и не говорящий ни единого слова о том, как мы можем изменить мир. Среди них любимый человек, который без конца боится, что мы с ним перестанем существовать как пара, и потому умоляет нас отступить от борьбы или выйти из любой рискованной ситуации.

Эти люди считают себя заботливыми, любящими и надежными. Свои слова осторожности они чаще всего произносят с интонацией любви. Они хотят для нас добра. Они считают себя обязанными защитить нас от травм и потому ведут нас проторенными путями, в каких хорошо разбираются сами. Это наши родители, друзья, ровесники, любимые, соседи и вожди.

Такова неловкая социальная реальность: мы должны защитить себя от ограничений со стороны тех, кто о нас заботится, равно как и от тех, кто нам откровенно противостоит.

Как тут можно поступить? Нам нужно научиться слышать сомнения, волнения и беспокойства с большой зоркостью; нам нельзя вносить чужие страхи в наше собственное принятие решений. Развить такого рода зоркость легко для сознательного человека, поскольку почти все беспокойные используют тот же язык и аргументы – они высказывают предостерегающий довод в качестве своего щита для выбора нашей «защиты». По существу, их интонации и высказывания сводятся к одним и тем же:

«Осторожнее; ты можешь пострадать».

«Осторожнее; ты не знаешь, что может произойти».

«Осторожнее; тебя могут уволить, позабыть, изгнать, возненавидеть, оттолкнуть, начать презирать, дразнить».

«Ты уверен, что хочешь это сделать?»

«Тебе это не понравится».

«Это совсем не ты».

«Ты не можешь этого сделать».

«Это совсем не твое».

Разве всего этого мы не слышали раньше? Конечно, все мы знаем какого-нибудь знатока в возведении красноречивых аргументов в пользу того, почему мы не должны быть чересчур громкими, одержимыми и настойчивыми в преследовании своей цели или почему нельзя слишком много прыгать в неизвестность. Все это спокойные и убежденные люди в нашей жизни – те, кто может представить обстоятельное объяснение, как мы можем пострадать, растеряться или выбиться из сил, если рискнем попытаться стать другими, творческими, живыми, смелыми.

Безусловно, эти люди не бессердечные. Они убеждены, что выполняют свой долг. Они ведут себя по-матерински и здраво, действуя с величайшей заботой, чтобы нас защитить. Но давайте будем остерегаться саботажника нашей мечты, переодетого в доброжелательного друга. Как много душ не сумело воспарить, задохнувшись в волнениях любящего человека?

Если мы не будем бдительными, постоянное беспокойство того, кто рядом, может в скором времени ограничить нас в том, кто мы есть и на что способны. Как же нам в таком случае поступить с нашими заботливыми родственниками и друзьями, которые непредумышленно умаляют наш кругозор или наши стремления?

Нам стоит быть великодушными в своей интерпретации их заботы, поскольку они, скорее всего, не знают о своем коварном воздействии, которое должно научить нас оценивать риск и вред, прежде чем что-либо

предпринимать. Мы не должны держать недобрых чувств в отношении этих беспокойных людей; они заслуживают терпения и понимания, потому что могут быть в ловушке мышления, ставящей отвращение выше восхождения. Пускай ими управляет страх, если им так хочется, но не присоединяйтесь к ним.

Все, что мы можем делать, – это внимательно слушать тех, кому доверяем, и быть трезвыми в наших оценках любой реальной опасности. Но в отношении тех, кого мы не знаем и кто не знает нас, и в отношении тех, кто хочет, чтобы мы придерживались их системы убеждений о нас и как далеко мы пойдем по жизни, – нужно перестать их воспринимать. Мы должны простить им их недалекий ум и должны учитывать его пределы, чтобы найти для себя более широкий горизонт. Мы не должны волноваться, что именно может пойти не так; вместо этого стоит удивиться, какое великолепие могло бы войти в нашу жизнь, если бы мы постоянно выражали свою настоящую сущность и следовали за нашими настоящими увлечениями.

Давайте будем одержимы свободой, а не страхом.

Нам нужно написать на песке большими буквами: к беспокоящимся не должно быть никакой терпимости. Все великие мужчины и женщины пришли к одному и тому же решительному заключению. Неважно, насколько добросердечен наш спаситель, – мы не можем рассматривать всерьез человека, который уже неоднократно вселял в нас страх. Это демотивирует и деморализует.

Когда наши мечты становятся живыми и придают нам новые силы, мы должны замахиваться на большее вместе с нашими беспокойными родственниками и друзьями – или без них, даже если приходится идти на жертвы, и это вызывает озабоченность. Позволять волнениям других уничтожать наш настрой – все равно что поддаваться подавлению.

Слабовольные люди

Следующая категория такого рода людей характеризуется слабоволием и ленью, они отговаривают нас от стараний и трудных испытаний, необходимых, чтобы стать выдающейся личностью.

Кажется, слишком просто сказать: «Не слушай ленивого человека, ведь он наверняка прольет страх и апатию на твою душу». И тем не менее это мощная мантра. Решение не слушать слабовольных потребует настоящей личной силы, особенно от тех из нас, кто внимательно слушает и сочувствует друзьям, ведь мы хотим считаться с их мнением и обстоятельствами. Нам нужно быть проницательными насчет хороших и близких людей; мы можем слушать с восторгом и в то же время быть внимательными к их воздействию на нас.

С незнакомыми людьми имеет смысл быть настороже: легко стать соблазненными бонвиванами, лениво проводить послеполуденные часы за едой, алкогольными напитками, сплетнями и наблюдением за пресной реальностью. Нас может сбить с толку их размеренный досуг, а их отсутствие амбиций мы по ошибке можем спутать с безмятежностью. Но люди такого рода бывают скорее апатичными, чем успокоенными. Нам стоит их остерегаться, ибо они могут заставить нас бояться того, что движет нашу жизнь: усилия.

«Не напрягайся, – говорят они. – К чему так стараться? Что бы ты ни делал, все равно ничто не продлится вечно, не станет чем-то значимым и ничего не изменит».

Так происходит, несмотря на то что во время нашего честолюбивого путешествия они с улыбкой машут нам с берега; но при этом они шепчут другим, что наши труды напрасны. Они ведут себя, как караульные, с ликованием предупреждая нас о предстоящей битве.

Но стоит нам ближе подойти к этим пустым людям, и мы услышим шуточки в наш адрес, которые они отпускают вполголоса, принижая наши усилия и критикуя товарищей по борьбе. Берегитесь хриплого деревенского дурачка, которому нравится наносить уколы издали, поддразнивая проходящих мимо в надежде внушить страх.

Кто эти пустозвоны? Они поклонники легкой жизни, редко испытывающие удовольствие от тяжелой работы. Они бесцельные души, у которых нет ни своего пути, ни цели, ни возвышающего желания, для которых потребовались бы их лучшие качества. Возможно, им никогда не хватит мужества перестать быть самодовольными. Они бойкие циники, не дающие миру реальной ценности. Они эскаписты, из тех, что бегут при первом же намеке на вызов. Они презирают само появление людей более смелых, чем они. Они фаталисты, верящие в то, что звезда человечества не поднимается,

а падает. Они смирившаяся, жалкая кучка, когда-то отступившиеся от своей силы, – потому-то они и освободились от ответственности жить замечательной жизнью.

Нам не следует считать этих бездельников на обочине друзьями. Такие люди могут вдохновить нас только на слабость, и их приглашения к легкой жизни – приманки жизни ленивой. Нам не нужна их праздность. Что хорошего в жизни, если в ней нет борьбы? Чему она может научить? Каким еще образом мы сможем расти? Какому мастерству можно научиться без настоящих усилий, настоящего пота, настоящего труда и настоящих угроз?

Да, мы с осторожностью должны принимать этих апатичных и неамбициозных людей, слишком слабых, чтобы сражаться или попытаться вытерпеть. Они отказались от своей свободы. Им уже не придется завершать свой поиск высшей сущности или стремиться к иной значимой цели. Поэтому они не могут служить нам примером.

Величайшей иронией является и то, что люди нередко следуют за слабейшими среди нас – циниками и троллями. Однако и этим слабым глупцам мы не должны отдавать свое время. Мы обязаны понимать, что низшая ступень человечества населена диванными критиками и апатичными советниками. Со своего дальнего и безопасного шестка они полагают, что всякая блажь, какая приходит им в голову, и любой из их глупых доводов имеют тот же вес, что и с трудом добытая мудрость людей, ведущих настоящие сражения, чьи умы заострились опытом реального мира и легенды о которых были выкованы в действиях. Мы не должны забывать, что самые циничные и преднамеренные тираны, которым хочется нас притеснять, – маленькие и обидчивые люди, заглушающие собственную апатию и провалы тем, что навешивают на нас ярлыки, называя самовлюбленными борцами и никчемными людьми. Они пытаются нас умалить, чтобы самим не чувствовать себя такими коротышками. Они из тех, кто прячется за компьютерной программой или влиятельной должностью и изрекает нам свои несведущие суждения, поднимая тем самым свой вес. Если же их спросить об их собственном вкладе, они обычно замолкают или пускаются в бессвязные и бессмысленные обличительные речи. Их судьба печальна, а ощущение успеха получают они лишь от того, что указывают на наши промахи; чтобы подняться самим, они должны нас унижить. Их уколы лишь грустное подтверждение того, что самое легкое для недалекого ума – это унижить ум великий. Для тех, кто живет в Невежестве, все, находящееся за границей его улочки, кажется подозрительным.

Опасайтесь этих совсем не желающих стремиться к важным вещам людей, ибо в конечном счете они прививают равнодушие, свернувшее столько независимых людей с их пути к величию. И давайте продолжим свой путь. Давайте выберем для себя жизнь, требующую усилий, где обретены гордость и честь в борьбе и жертве. Мы не станем страшиться изнеможения и волнений, которые эта великолепная мечта и тяжелый труд могут нам принести. Даже будучи занятыми трудом, мы сохраним в сердце веселье, ибо наш труд ведет нас к тому, в чем мы найдем смысл. Давайте скромно минуем наблюдающих и бесцельных, скучающих и ноющих. Им нечего нам предложить, кроме отвлечения и бесцельных комментариев.

Отдадим себя делу, которое стоит выше комфорта, призванию большему, чем посредственность. Нас ждет долг, который надо исполнить; почин, которые нужно начать; сражения, которые предстоит выиграть, и настоящие победы, какие мы будем праздновать. И пойдем вперед с силой и жаром.

Злобные люди

Мы готовы к встрече со слабовольными людьми, но стоит также быть готовыми к узору на гобелене человеческих добродетелей, изображающем злобных, властолюбивых и предающих персонажей. Мы не можем избежать жестоких людей, попадающихся нам в жизни, – чем больше их будем мы встречать, тем больше нам придется быть собранными, тем больше мы будем стремиться к лидерству, тем больше мы будем выражать себя и свой полный потенциал, тем больше будет наша мотивация изменить мир. Чем больше мы будем распрямляться – тем больше будет их число.

Это не разновидность паранойи. Сам факт, что в мире существуют злобные люди, не должен вызывать страха; просто об этом нужно знать и быть к этому готовым. Бизнесмены не будут шокированы, если конкурент решит их уничтожить. Новый руководитель не изобразит удивления на лице, если на первом же совещании встретит сопротивление только потому, что он женщина. Если незнакомый человек лжет, чтобы повредить нашей репутации, нам стоит знать, что это обычная вещь и что это происходит с нами только потому, что мы пытаемся делать важные вещи в мире. Если мы имеем представление о том, что существуют грубые, невежественные и жестокие

люди, – мы можем управлять нашей реакцией, когда они появятся из темноты и попытаются украсть наш свет.

Общество, столь сильно страдающее от легкости и комфорта, всегда вздрагивает при появлении тех, кто смело ищет Личной Свободы. Пока мы проявляем свою подлинную сущность и продвигаемся к нашей мечте, – мы будем встречать непостижимое, нескончаемое сопротивление. Те, кто ведет игру в жизнь с нулевой суммой, кто полагает, что не может преуспеть, если это сделаем мы, могут из зависти метать в нас камни и стрелы. Или же они могут благодаря вкрадчивым и двуличным уговорам заставить нас вернуться на прежние позиции. Те, кто на нашей стороне, могут нанести удар кинжалом сомнений о нашей неготовности или предупредить о том, что мир – небезопасное место. Те, кто находится перед нами, боясь, что потеряет свое место, могут швырнуть нам злобные обвинения и возвести стену, чтобы нас никуда не пускать. Мы должны быть готовы и остерегаться того, чтобы после воздействия таких тиранов мы не стали испытывать страх.

Нам нужно быть особо бдительными в своих реакциях на высокомерных, недаленовидных людей, борющихся за неприкрытую и подавляющую власть над другими: грубияна, который подавляет других, используя физическое присутствие для угрозы; жадного лгуна на работе, ищущего возможности нас уничтожить; любовника, который оскорбляет; злобную сплетницу-соседку; снисходительных увальней и льстивых мошенников. Нельзя позволять этой небольшой ложке дегтя очернить добрую волю большинства, но, с другой стороны, нельзя забывать об их существовании.

Этой разновидности крайней степени тирана приходится защищать огромную площадь своего эго. Они могут быть самовлюбленными, параноидальными и злыми людьми. Роднит их то, что они постоянно ищут других людей, добившихся того же уровня успеха. Они хотят их уничтожить. Их цель – подавить нашу волю и энергию, чтобы лучше себя чувствовать. Сознательно или бессознательно они рассматривают наши успехи как угрозу их власти или знак своей слабости. Поэтому, если они могут нас умалить, – они уменьшают потерю собственного роста.

Тиранов такого рода мы часто можем наблюдать в нищих странах. Эти тираны защищают свои интересы пугливой рукой, поработав людей и изгоняя диссидентов из общества. Мы встречаем их в коридорах коммерческого успеха, господствующими над мелкими сошками. Они действуют благодаря жесткой

критике или на основании слухов, отрицающих заслуженный успех. Их часто можно встретить в семьях, где они унижают тех, кто больше всего от них зависит. Все их шпильки, угрозы и страшилки направлены на то, чтобы мы боялись за свою безопасность, защиту или благосостояние, чтобы поставить нас на место в соответствии с их требованиями.

Из всех способов нам навредить умаление нашей ценности является самым коварным оружием тирана. «Ты – никчемный, глупый, неадекватный, неумелый», – говорят они нам. Их резкие слова и поступки призваны запереть нас в коробку своих представлений о том, кто мы какие. Каков эффект? Мы начинаем опасаться, что мы недостаточно хороши или не можем победить, и, что печально, вскоре это может накликать беду. Мы можем прийти к убеждению, что мы малы, как они это утверждают, и мы можем остаться в жалких границах их представлений, вместо того чтобы свободно странствовать по направлению к собственной свободе.

Не следует удивляться, если другие унижают нас или сопротивляются нашим инициативам. Также нам не стоит подавлять свою волю и позволять им одержать победу. Нельзя допустить, чтобы злоба раздула наше сомнение до мощного пламени страха, который поглотит нашу мечту.

Мы ничего не должны этим тиранам.

Настоящий деспот не может видеть дальше собственных интересов, поэтому любые отношения с ним никогда не будут радостными или взаимными. Они ослеплены эго и живут в своем мире – одни и для себя. Не унижайтесь перед ними. Не умиротворяйте их. Не надейтесь, что они изменятся. Не связывайтесь и не сближайтесь с ними. Не позволяйте им вызывать у себя гнев. Никогда не опускайтесь до их уровня. Нам никогда нельзя терпеть попытки тирана нас удержать. Мы не должны позволять им контролировать наш потенциал. Любое проявление покорности, уважения, мягкости и компромисса, которое они получают от отчаявшихся и слабых из нашего числа, – придает им порочную радость, и их сила растет. И всякий раз, когда мы отступаем перед ними или принижаем себя, мы становимся более напуганными и слабыми. Поэтому давайте будем усердно избегать таких людей, чтобы никогда не отклоняться от своего пути. Мы не должны желать им зла – не стоит тратить на это энергию; злобные люди получают по заслугам, когда сами разрушат себя. Наш успех заключается не в их уничтожении, а в нашем собственном продвижении; не в удивлении на их лицах, когда мы растем, но в радости

в наших сердцах, когда мы побеждаем, несмотря на их усилия.

Ментальная проекция страха

В то время, когда многие люди хотят разжечь наши сомнения и страхи, – огромное большинство может встать в нашу поддержку. Многие захотят помочь нам подняться, а не столкнуть нас. Люди понимают, что, способствуя нашему свободному движению к мечте, они незаметно дают самим себе разрешение действовать по своему плану. Неважно, сколько скучных и отвратительных людей нам встретится в жизни, – нужно помнить, что всюду у нас есть друзья, и мы без колебаний можем обратиться к ним за помощью, вдохновением и мудростью.

Суровой правдой жизни является то, что, хотя наш страх нередко социально вызван и обусловлен, – более часто он становится результатом запущенности собственного разума. Мы злоупотребляем нашими ментальными возможностями, потому что почти не используем их полностью. У нас есть средства погасить страх, однако нам недостает тренировки по их использованию. Это все равно что держать в руках огнетушитель, когда горит дом, но не применить его только потому, что придется нацелить его на пламя. Как часто мы испытываем беспокойство, но, вместо того чтобы сразиться с ним с помощью сознательной мысли, позволяем ему гореть? Как часто мы настолько одержимы негативными проблемами, что они вырастают в большой обжигающий пожар беспокойства? Для многих людей это происходило бесконтрольно и часто. И пока они не знали, что предсказуемые мысленные паттерны (шаблоны) можно предвидеть, контролировать и трансформировать, – они испытывали страх. Они попросту боятся все время и думают, что с этим ничего нельзя поделать – так грустный ребенок держит лопнувший шарик, который он сам же и проткнул.

Давайте научимся раз и навсегда предвидеть, как наш ум культивирует страх. Как и в случае, когда мы готовы к появлению беспокойных, слабовольных и злобных людей, готовых свернуть нас с пути, если мы не проявим осторожность, – мы можем подготовиться к тому, что наш ум станет отрывать нас от счастья и прогресса.

Большинство страхов, которые мы испытываем в жизни, – обычное беспокойство, которое появляется из-за нашего ожидания двух видов боли, которые могут вызвать неприятные изменения. Это боль потери или боль, вызванная тяготами.

Первый тип – боль потери – является паттерном мысли, когда мы волнуемся, что потеряем что-то дорогое, если предпримем данное действие. Если мы боимся потерять работу, то происходит это потому, что мы не хотим лишиться компенсации за нее, нашей дружбы с некоторыми коллегами, нашего уголка в офисе. Такой паттерн мысли играет роль при принятии миллионов едва различимых решений в жизни людей. Мы думаем: «Если я перейду на новую диету, – боюсь, я не перестану испытывать удовольствие, когда я ем любимые блюда». «Если я брошу курить, – я потеряю эти 20 минут тишины, когда я выхожу на улицу и затягиваюсь. Поэтому я боюсь бросить». «Если я брошу этого тупицу, – боюсь, я потеряю свою любовь и уже не встречу в жизни никого, кого смогу полюбить».

Единственный способ сразиться с таким паттерном мысли – анализировать его пристально, а затем развернуть. Как только нам кажется, что мы предчувствуем потерю, – нужно спросить у себя: так ли это на самом деле?

Чем больше мы исследуем улики нашего страха – тем больше понимаем, что часто они являются ложными и поспешными выводами уставшего или неуправляемого ума.

Маленький человек, плохо управляющий своим умом, может предполагать, что ситуация сложится плохо; в то время как разумный и понимающий себя человек придет к логическому заключению, основанному на данных реального мира или на глубоком по мысли принципе. Человек, исследующий свой страх по поводу диеты, избавления от вредных привычек или разрыва неудачных отношений, – приходит к выводу, что потеря всегда будет меньше приобретения, и примет для себя здоровое решение.

Для такого изменения точки зрения необходим ум – и оптимизм.

После того как мы исследовали предположения, ставшие причиной беспокойства, нам стоит рассмотреть их противоположную сторону – как можно досконально разобрать то, что можно будет получить, если мы изменимся. Что, если мы перейдем на новую диету и откроем для себя новые продукты

и рецепты, которые будут по вкусу? Что, если мы бросим курить и изучим новые практики, которые принесут еще большее успокоение? Что, если в новом своем увлечении мы наконец найдем радость? Нам нужно обязательно представить себе эти результаты в той мере, в какой мы представляем себе мрачные картины потери. Фантазируйте и сосредотачивайтесь на позитивном, потому что это куда более полезно, чем долгие и негативные ночные кошмары.

Второй паттерн мысли, заставляющий нас бояться перемен, связан с ожиданием трудностей. Мы боимся сделать что-то, когда считаем, что это будет слишком тяжело. Мы беспокоимся, что не справимся, что мы не достойны и не готовы, и мы позволяем этому беспокойству нас остановить. Но разве так нужно применять свои ментальные силы? Разве не правда, что, имея достаточно времени, приложив старание и труд, – мы можем освоить большинство из необходимого для успеха? Разве не правда, что большинство великих свершений было достигнуто людьми, которые поначалу понятия не имели, чем они занимаются; кому сначала пришлось преодолеть годы борьбы, чтобы их мечта воплотилась? Не будем забывать, что мы не всегда знали сначала, как кататься на велосипеде, пользоваться компьютером или любить, – но мы в этом разобрались. Человечество не знало, как нужно достичь поверхности Луны, однако решило, что такое стремление этого стоит, и вот мы бились десятком лет, чтобы разгадать эту загадку. Мы научились невозможному. Таким образом, это история применима к отдельным людям и целому их роду.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/brendon-berchard/manifest-motivaciy-devyat-deklaraciy-o-prave-na-lichnuu-silu/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/brendon-berchard/manifest-motivaciy-devyat-deklaraciy-o-prave-na-lichnuyu-silu-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)