

MANIFEST PENTRU MOTIVAȚIE

9 DECLARAȚII
pentru a-ți revendica
PUTEREA PERSONALĂ

BRENDON BURCHARD

CUPRINS

Declarația de putere personală.....	9
-------------------------------------	---

SECȚIUNEA UNU: DESPRE NATURA UMANĂ

Despre libertate	23
Despre frică	45
Despre motivație	71

SECȚIUNEA DOI: CELE 9 DECLARAȚII

I. Vom întâmpina viața cu prezență deplină și cu putere	93
II. Ne vom recupera agenda	116
III. Ne vom învinge demonii	139
IV. Vom progresa abandonându-ne.....	156
V. Vom practica bucuria și recunoștința.....	178
VI. Nu vom încălca integritatea	190
VII. Vom amplifica iubirea.....	211
VIII. Vom inspira măreția.....	225
IX. Vom încetini timpul.....	244
Faceți cunoștință cu autorul	257

SECȚIUNEA UNU

DESPRE NAȚURA UMANĂ

LIBERTATE, FRICĂ ȘI MOTIVAȚIE

1

DESPRE LIBERTATE

*Doresc libertate pentru a-mi putea
exprima deplin personalitatea.*

MAHATMA GANDHI

OVIAȚĂ VIBRANTĂ, AUTENTICĂ ȘI CU SCOP ESTE dreptul tuturor oamenilor. Dar cei mai mulți dintre noi nu reușesc să înțeleagă asta. Suntem lei și leoaice care trăiesc ca niște șoareci. În loc să explorăm liberi savana, trăim vieți mărunte și distrase. Chemarea fiecărui bărbat și a fiecărei femei care respiră este să aibă o viziune măreață asupra vieții și, în fiecare zi, să revendice vastitatea acestei viziuni. Cu toate astea, în loc să ne urmărim visurile abandonându-ne lor, prea adesea stăm și ne bosumflăm, învinovățind și plângându-ne, alergând după niște obiective neînsemnate care ne înșală măreția propriei ființe. Este aceasta adevărata noastră natură?

Cu siguranță, nu. Cu toții suntem meniți să fim sălbatici, independenți și liberi, având inimile pline de pasiune aprigă pentru viață. Ziua este menită să fie a noastră, iar scopul nostru în cadrul ei este să trăim așa cum suntem cu adevărat și să ne bucurăm de tot spațiul libertății vieții, în timp ce ne urmărim propriile semnificații și scopuri, propria moștenire.

Dacă ne putem descătușa de restricțiile sociale, putem avea cea zi și putem să sărim și să ne extindem, exprimându-ne puterea până la limitele ei. Ne putem vâna visurile cu o înverșunare de neimaginat pentru acele creaturi captive în pustietățile stresului și dezolării.

Așadar, haideți să nu uităm ce urmărim:

Principala motivație a umanității este căutarea și trăirea Libertății Personale.

Aceasta nu este nici o declarație politică, nici, neapărat, o filosofie occidentală. Ar fi greu de tăgăduit că toți oamenii, din toată lumea, își doresc profund marile libertăți – libertatea socială, libertatea emoțională, libertatea creativă, libertatea financiară, libertatea timpului și libertatea spirituală. Indiferent de religia unei persoane sau de filosofia sa spirituală sau de viață, aceasta dorește libertatea de a și-o exercita. Acest argument merge mai departe: nu contează cum vrea cineva să se simtă în viață, el vrea libertatea de a se simți așa; nu contează ce vrea să creeze cineva sau cum vrea să-și aducă contribuția, el vrea libertatea să facă asta; nu contează ce visează cineva să facă cu timpul lui de lucru sau cu timpul liber, el vrea libertatea de a-l dirija și de a se bucura de acesta; nu contează perspectiva politică a cuiva, el vrea libertatea de-a o urma și de-a o susține. Și astfel, la baza tuturor dorințelor noastre se află dorința mai mare pentru libertatea de a alege și de a realiza acea dorință.

A ne alege propriile obiective și a căuta să le ducem la îndeplinire creează în viață un sentiment de vitalitate și motivație.

Singurele care ne deturneză eforturile sunt frica și oprimarea.

Aceasta este, în definitiv, Libertatea Personală: libertatea față de restricțiile oprimirii *sociale* și față de tragica *auto-oprimare* care este *frica*. Eliberați de acestea, avem abilitatea să exprimăm cine suntem cu adevărat și să urmărim ceea ce ne dorim profund, fără restricțiile impuse de alții sau de noi înșine.

Când trăim Libertatea Personală, avem un sentiment mai intens al *autenticității* și *bucuriei* în ființa noastră. Ne simțim neîngrădiți, independenți și ne bazăm pe noi înșine. Există o autenticitate și o însuflețire palpabile în modul în care ne raportăm la ceilalți și ne aducem contribuția în lume.

Libertatea Personală – obiectivul nostru – presupune:

- să trăim liber, construindu-ne viața conform propriilor termeni;
- să fim liberi de opresiuni în acest moment, liberi de rănille trecute și de neliniștile prezente;
- să avem inima ușoară și să fim spontani, în calitate de spirite libere;
- să ne exprimăm cu curaj gândurile, sentimentele și ambițiile față de cei din jurul nostru, fără să ne preocupe acceptarea lor;
- să ne bucurăm de voința noastră liberă de a urmări fericirea abundentă, bogăția, sănătatea, realizările și contribuțiile;
- să iubim liber pe cine alegem, abandonându-ne pasional;
- să fim liberi, pe propriile picioare, proclamându-ne și protejându-ne ideile și integritatea;
- să servim unei misiuni pe care noi am ales-o;
- să luptăm pentru a le oferi copiilor noștri o bază pentru o astfel de libertate, clădind în inimile lor voința de a trăi așa cum aleg ei, astfel încât să poată să întâmpine opresiunea cu curaj și oportunitatea cu o intenție virtuoașă de a-și aduce contribuția.

Poate cineva să tăgăduiască faptul că asta își doresc și către asta tind toți oamenii?

Apelul la libertatea individuală, ca cel mai mare imbold al oamenilor, a fost exprimat de secole de către revoluționari, filantropi, filosofi și lideri spirituali. I-am auzit esența exprimată ca fiind *dreptul inalienabil al oamenilor* de a gândi pentru ei înșiși, de a spune ce gândesc, de a urmări fericirea, de a căuta pacea și prosperitatea și a intona propria concepție cu privire la Divinitate, fără conformismul impus de mințile înguste sau de propria noastră îngustime a minții.

În afara tiranilor care-și oprimă supușii prin frică, acest argument comun este adus de cele mai multe culturi moderne, mișcări politice sau domenii de studiu umaniste: *fiecare dintre noi, fiecare individ, ar trebui să aibă dreptul să meargă înainte prin viață fericit și împăcat, fără să îi fie frică să fie rănit, închis sau constrâns de arbitrariul social.*

Știm în mod firesc că, atunci când suntem controlați de alții, viața își pierde savoarea și suntem aruncați în melancolie și mediocritate. Fără o astfel de strădanie pentru libertatea individuală, ce se va alege de noi? Renunțăm la voința noastră liberă în favoarea unei societăți de străini care nu vorbesc despre libertate și curaj, ci despre conformare și prudență. Adevăratul nostru sine este subjugat, și iese la suprafață un pseudo-sine, o simplă reflecție a unei societăți care și-a pierdut calea. „Ei” încep să ne conducă viața, și curând nu mai suntem „noi”, ci doar niște zombi umblători, stăpâniți de comenzi ale preferințelor și așteptărilor celorlalți. Devenim acele suflete mascate care-și petrec timpul rătăcind printr-o sălbăcie a similarității și tristeții. Devenim obosiți și slăbiți. Ne pierdem propria natură. Iar după aceea vedem ce e mai rău din

comportamentul uman – o mare de oameni care nu se apără pe ei înșiși sau pe alții, ci fac mai degrabă doar ce li se spune.

În trecut, din această realitate au apărut cele mai rele orori ale umanității: uciderea în masă a unor rase și a unor clase sociale, pentru că elita puternică sau biserica a spus să fie pârjolit pământul sau să fie purificate sufletele, Holocaustul aruncat peste milioane de oameni în timp ce lumea a privit pentru prea mult timp înainte de a acționa, indiferența generală a unei societăți care își lasă oamenii să moară de foame și să se lupte, actele josnice ale gloatelor și ale nebunilor care pur și simplu nu respectă libertatea drepturilor individului. Când a dispărut libertatea, se instalează suferința pentru toți.

De ce este libertatea atât de aproape de inimile noastre?

Deoarece libertatea este strâns legată de dorința umană de *ascensiune* – imboldul nostru natural de a ne ridica din circumstanțele noastre actuale și a ne actualiza obiectivele, potențialul, sinele cel mai înalt.

Toate aspectele care fac viața să merite trăită pentru marii bărbați și marile femei – urmărirea fericii, a provocărilor, a progresului, a exprimării creative, a contribuției, a înțelepciunii greu câștigate și a iluminării – provin din *dorința noastră de a urca la un nivel mai înalt al existenței și dăruirii*.

Fiecare om are o înclinație naturală de a urca la un plan al existenței mai înalt, dar depinde de fiecare dintre noi să îmbinăm acea înclinație cu inițiativa reală. Trebuie să ne amintim că libertatea poate fi atinsă doar prin voință sânguincioasă și prin inițiativă. Să cauți să urci în viață presupune tărie de caracter și determinare, luptă și curaj. Iar toate gloriile vieții și ale istoriei aparțin celor care

fac efortul. Ia în considerare faptul că marii maeștri și conducători de ieri s-au antrenat pe ei înșiși, până la un grad impresionant, să se elibereze de oprirea socială și de auto-oprimare. S-au luptat, dar au învățat să fie liberi în momentul prezent, să exprime cine sunt cu adevărat, să creeze și să-și aducă contribuția în lume fără o frică paralizantă. Ei nu au simțit nevoia să se conformeze, ci au învățat mai degrabă să fie independenți, unici și autentici, chiar și atunci când slujeau cu succes lumea, chiar și atunci când erau, adesea, judecați sau întemnițați. Pe bazele unei astfel de eliberări personale stau unele dintre cele mai nobile figuri ale lumii: Gandhi, Frankl, King și Mandela erau liberi chiar și atunci când erau închiși.

Doar uită-te înapoi, în istorie, și libertatea va sări din pagini sub formă de metafore emblematice:

Este revoluționarul curajos pe care noi l-am văzut ca o figură singuratică pe eșafod, refuzând să-și retracteze credințele și să renunțe la lupta pentru independență.

Este fiecare mare revoltă pe care o celebrăm, atunci când i-am văzut pe cei depășiți numeric câștigând teren împotriva unor forțe mai mari, mai bine înarmate, gata să se lase masacrați, astfel încât copiii lor să poată să aibă mai târziu șansa de a învinge și de a-și câștiga libertatea.

Este formarea de noi națiuni, unde am văzut bombele explodând în aer, iar casele celor curajoși fiind construite pe fundația libertății.

Este cursa pentru noi terenuri, unde am văzut caii sălbatici năvălind către vest, purtând oameni și mai sălbatici care goneau să mizeze pe revendicarea unei noi vieți.

Este sufletul Războiului Civil, unde am văzut vecinii împărțiți în albastru și gri omorându-se unii

pe ceilalți, însângărând pământul propriei patrii, dar ridicându-se totuși împreună, până la urmă, pentru a abolii ideea că oameni la fel ca ei ar trebui să mai fie înrobiți vreodată.

Este ruperea legăturilor cu pământul, unde am văzut doi frați care au învins legăturile descurajante ale gravitației, într-un aparat de zbor făcut acasă.

Este impulsul din spatele Primului Război Mondial, unde am văzut fețe mânjite cu noroi și sânge, aflate la mii de kilometri de casă, îmbrăcați în kaki, înarmați doar cu cuțite, puști, gamele și cu simțul datoriei, al onoarei și al patriei.

Este lupta împotriva lui Hitler, unde am văzut cum acel tiran mic și rău – monstruos de înfuriat, provocând groază și moartea a milioane de oameni – a fost până la urmă distrus de o coaliție a națiunilor, dintre care una condusă de un om liber dintr-un scaun cu roțile.

Este cel mai mare vis exprimat vreodată, unde am văzut mii de oameni mărșăluind în orașe pline de frică, intolerante, împotriva unui val de cozi de târnăcoape, câini și furtunuri de incendiu; unde am văzut sute de mii de oameni mărșăluind înspre acel oraș strălucitor de pe un deal, pentru a asculta visul unui om de a lăsa libertatea să răsunе.

Este acel salt uriaș al omenirii, unde am văzut că o capsulă mică de metal duce bărbați curajoși, îmbrăcați în costume albe și umflate, dincolo de cerul albastru, în întuneric, depășindu-și limitele pământești, aterizând pe Lună și întorcându-se acasă într-o lume care n-ar mai putea niciodată să creadă în imposibil.

Este în prăbușirea Zidului Berlinului, unde am văzut milioane de oameni, flămânzi de libertate, dărâmand zidul real și pe cel metaforic care separa umanitatea. La zeci de ani mai târziu și la mii de

kilometri mai departe, într-o altă țară al cărui zid stă încă în picioare, am văzut un om mic, într-o piață publică mare, stând sfidător în fața unui tanc care venea spre el, proclamându-și dreptul la libertate.

Acestea sunt imaginile durabile ale istoriei noastre, colorate de sângele, lacrimile, truda și suferința celor care au căutat și au luptat pentru anumite forme de eliberare. Din nou și din nou, vedem milioane de oameni mărșăluind, milioane luptând, milioane murind și milioane prosperând, toate pentru cauza libertății.

*Narațiunea supremă a speciei umane
constă în căutarea de mai multă libertate
și în lupta asociată pentru a urca
la standarde mai înalte de existență și înțelegere.*

În astfel de dorințe divine, cum sunt învingerea tiraniei, a opresiunii și a limitelor proprii noastre întunecimi și îngustimi a minții, găsim speranța recurentă pentru omenire.

Cei care au găsit speranța și au trăit o viață liberă și fericită, în ciuda brutalităților și istoriei întunecate, nu au fost doar oameni ai bogăției, norocului sau faimei, ci mai curând ai conștiinței și ai curajului. Ei au știut solicitările timpului lor, au știut că destinul lor se desfășura împreună cu bărbatul sau cu femeia din stânga și din dreapta lor și că va trebui să rămână motivați pentru a-și birui atât demonii interiori, cât și pe tiranii sociali ai lumii. Marșul lor a fost unul lung, al efortului, al rezistenței și al iluminării. Și-au declarat, fără scuze, independența, drepturile și direcția. Singurul lor ghid a fost unul interior, un manifest din mintea lor care făcea apel la curajul de a fi ei înșiși și la disciplina de a-și direcționa energiile către scopuri mai înalte.

Datorită exemplului lor, avem multe libertăți sociale pentru care să fim recunoscători. În toată lumea, libertatea politică este în continuă creștere sau este dorită. Libertatea financiară începe să se extindă în mai multe colțuri ale globului. Individualitatea și unicitatea câștigă în comerț. Toate libertățile pe care le luăm de-a gata în culturile mai eliberate și mai bogate – oportunitățile de la fiecare colț, siguranța în fața amenințărilor fizice, accesul larg la educație și la îngrijirea sănătății – au venit pe spinările bărbaților și femeilor care s-au dedicat unei anumite forme de libertate.

Pentru acest motiv, le datorăm generațiilor trecute – și, respectiv, generațiilor viitoare – nimic mai puțin decât să ne căutăm și să ne găsim propria Libertate Personală modernă. Pentru asta, trebuie să ne trezim în fiecare zi fiindu-ne pe deplin clar că acestea sunt ceasuri foarte importante ale vieții noastre, când fie ne vom eschiva de la o măreție similară, preferând aprobarea minților înguste, fie vom sta pe umerii oamenilor nobili și liberi care au refuzat să se statornicească. Așa că haideți fiecare, în felul nostru și cu propria noastră voce, să facem să le răsunе curajul și să proclamăm libertatea ca fiind lupta noastră, cauza noastră, însăși provocarea pe care ne-am trezit să o trăim și să o realizăm.

ÎNDOIELILE CU PRIVIRE LA LIBERTATE

Unii s-au întrebat dacă nu avem prea multă libertate, dacă marile noastre libertăți nu sunt mai mult decât putem duce. Lumina îndelungată a acestei epoci de aur a păcii și prosperității a schimbat lumea în bine, dar pentru unii a dus la arsuri pe suflet – expunerea excesivă la abundență a dus la indolență, lăcomie, narcisism și îndreptățire.

Dar astfel de oameni, chiar dacă e posibil să trăiască în acele regiuni ale pământului ce sunt mai libere din punct de vedere politic, nu sunt cu adevărat liberi. Sunt întemnițați de propriile vicii recurente. Omul chinuit de foamea de putere sau de bani, pentru aceasta în sine, nu este decât atât: chinuit. El este torturat de dorințe neîncetate de a avea mai mult, fără o cauză anume. Cel mai probabil, el va purta o mască socială pentru a reuși, și astfel este mereu nesigur de el însuși și de viața sa, fisura adâncă din interiorul său făcându-l să fie obsedat de cum să obțină mai mult, de ce nu are încă acele lucruri și pe cine va trebui să mulțumească sau cine trebuie să devină pentru a le obține. Femeia chinuită de nevoia de a fi adorată nu poate să aibă un moment liber de bucurie autentică, la adăpost de obsesia ei față de propria persoană; ea este sclava căutării fără sfârșit a tinereții, a frumuseții și a acceptării sociale. Dorința ei nesfârșită o face să nu vadă domeniile de creștere și-i înstrăinează pe ceilalți, răpindu-i șansele de a-și exprima sinele într-un mod autentic și de a-și găsi acel tip de iubire adevărată și înălțătoare pe care o merită. Iar în ceea ce-i privește pe cei care se cred îndreptățiți, nu poate exista decât o continuă văicăreală nefericită; nicio persoană dintre cele care cred că ar trebui să li se ofere totul pentru nimic nu va fi vreodată liberă de o invidie imatură și de dispreț față de cei care au mai mult decât ea. Cei care se cred îndreptățiți sunt, probabil, cei mai întemnițați dintre toți, robi ai unei fantezii mărețe conform căreia lumea le-ar datora lor ceva.

Am descoperit, deci, că până și în culturile abundente și „libere” din punct de vedere politic există totuși tirania conformismului, însoțită de frământările interioare.

Asta ne readuce înapoi, la concentrarea pe Libertatea Personală. Cauza nu dispăre doar pentru că există libertate politică și financiară.

Întotdeauna va exista o anumită formă de presiune socială și întotdeauna vom avea nevoie să ne eliberăm de vanitățile lumii moderne, astfel încât să nu devenim caricaturi leneșe, lacome și narcisiste ale umanității moderne. Întotdeauna va trebui să lucrăm ca să dobândim stăpânirea de sine și priceperea socială, astfel încât să putem exprima autentic cine suntem și să căutăm cu bucurie ceea ce ne dorim de la viață. Să facem ca aceasta să fie munca noastră.

O CAUZĂ ÎNTRERUPTĂ

Numai prin exprimarea de sine activă și prin urmărirea propriilor obiective putem deveni liberi.

Să gândim, să simțim, să vorbim și să ne purtăm în moduri care sunt cu adevărat ale noastre aduce integritate și ne modelează fundația pentru propria fericire. Cum am putea pierde vreodată asta din vedere?

Căutarea Fericirii Personale pornește când suntem tineri și începem să ne formăm propriile credințe și să ne dirijăm comportamentul, independent de comenzile îngrijitorilor noștri. Este copila care se îndepărtează primii săi pași de mama sa, care traversează singură strada în siguranță, care alege cu zel ce vrea să mănânce, să poarte, să deseneze sau ca cine vrea să se îmbrace. Povestea ei este cea a înclinației noastre naturale către a fi independenți, dorința de a deveni o persoană stăpână pe sine. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, impulsul devine mai distinct, mai puternic și mai intelectual – decidem în mod conștient că vrem să stăm

pe picioarele noastre, să ne găsim propriul drum, să ne urmărim propriile visuri, să ne depășim propriile limite, să iubim fără permisiune și să contribuim fără restricții. Noi decidem să plecăm la studii, să renunțăm la o afacere, să ne asumăm un risc, să începem o nouă carieră, să ne alăturăm unei mișcări, să vedem lumea. Începem prin a ne afirma ideile, deoarece vrem să lăsăm ceva în urmă. Acest impuls natural nu dispare niciodată.

Problema este că această căutare a noastră este întreruptă tragic în propria viață iar și iar, ne este furată de cei din jurul nostru sau de propria noastră gândire temătoare.

Și asta este realitatea cu care ne confruntăm acum.

Dacă vrem să ne înrolăm vreodată în rândul sufletelor care-și iubesc viața și-și conduc oamenii, trebuie să depășim oprimarea socială și auto-oprimarea.

OPRIMAREA SOCIALĂ

Cea mai dificilă sarcină a noastră este să învingem oprimarea socială, întemnițarea spiritelor și sufocarea potențialului nostru de către alții. Ne referim la momentele în care cineva își exercită judecata, autoritatea sau puterea asupra noastră într-o manieră împovărătoare, crudă, manipulatorie sau nedreaptă. Este atunci când un părinte ne controlează atât de mult, încât nu mai putem fi noi înșine; atunci când persoana iubită amenință că nu ne mai oferă iubirea dacă nu facem ce spune ea; atunci când un șef minte, iar după aceea ne amenință, ca să nu spunem adevărul; când vrem să ne urmăm propriile credințe spirituale, dar cultura ne înăbușă cu dogma sa. Este atunci când judecățile meschine,