

# CELE 9 DECLARAȚII

I. ÎNTÂMPINĂ-ȚI VIAȚA CU DEPLINĂ PUTERE ȘI PREZENȚĂ

II. RECUPEREAZĂ-ȚI AGENDA

III. ÎNVINGE-ȚI DEMONII

IV. AVANSEAZĂ ABANDONÂNDU-TE

V. PRACTICĂ BUCURIA ȘI RECUNOȘȚINȚA

VI. NU-ȚI ÎNCĂLCA INTEGRITATEA

VII. AMPLIFICĂ IUBIREA

VIII. INSPIRĂ MĂREȚIA

IX. ÎNCETINEȘTE TIMPUL



# MANIFEST PENTRU MOTIVAȚIE

9 DECLARAȚII  
pentru a-ți revendica  
PUTEREA PERSONALĂ

BRENDON BURCHARD

Publicat prin acordul cu Folio Literary Management, LLC și Livia Stoia Literary Agency. The Motivation Manifesto - 9 Declarations to Claim Your Personal Power  
Copyright © 2014 by Brendon Burchard.

Copyright © 2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească.

**Editura ACT și Politon**

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,  
C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro  
www.ACTsiPoliton.ro | www.blog.ACTsiPoliton.ro

Traducător: **Radu Filip**

Redactor: **Georgian Toader**

Tehnoredactor: **Corina Rezai**

Coperta: **Marian Iordache**

Editor: **Georgian Toader**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**BURCHARD, BRENDON**

**Manifest pentru motivație : 9 declarații pentru a-ți  
revendica puterea personală / Brendon Burchard ;**

trad.: Radu Filip. - București : Act și Politon, 2016

ISBN 978-606-8739-99-1

I. Filip, Radu (trad.)

159.923.2

**AVERTISMENT:** Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

# 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



Toate religiile, artele și științele sunt ramuri ale  
aceluiși copac. Toate aceste aspirații sunt îndrep-  
tate către înnobilarea vieții omului, ridicând-o din  
sfera existenței strict fizice și conducându-l pe  
individ către libertate.

ALBERT EINSTEIN

Conformismul este temnicerul libertății și  
dușmanul dezvoltării.

JOHN F. KENNEDY





## DECLARAȚIA DE PUTERE PERSONALĂ

VINE UN TIMP ÎN VIAȚA CELOR DESTINAȚI marelui când trebuie să stăm în fața oglinzii semnificațiilor și să ne întrebăm: *De ce trăim ca niște șoareci, deși am fost înzestrați cu inima curajoasă a unui leu?*

Trebuie să ne uităm fix în propriii ochi oboșiți și să examinăm de ce irosim atât de mult timp adulmecând fiecare distragere, de ce tremurăm la gândul de a dezvălui lumii sinele nostru adevărat, de ce fugim atât de repede de conflict și de ce consimțim să jucăm pe mize mici. Trebuie să ne întrebăm de ce participăm atât de umili în cursa frenetică a societății, lăsându-ne prinși în labirinturile ei de mediocritate și mulțumindu-ne cu resturi de recompense, de vreme ce natura a oferit libertate, putere și abundență fără limite celui îndrăzneț, hotărât, creativ, independent – *fiecăruia dintre noi*. Trebuie să ne întrebăm dacă dorințele noastre de a ne simți în siguranță și acceptați nu ne fac, de fapt, sclavii opiniei generale – și ai plictiselii. Trebuie să ne întrebăm: *Când vom fi pregătiți să ne ridicăm la un alt nivel al existenței?*

Atunci când, în cursul evenimentelor umane, devine necesar să ne punem astfel de întrebări și să dizolvăm credințele și comportamentele care ne-au limitat, asumându-ne încă o dată puterile

depline ale propriei ființe la care ne-au dat dreptul Dumnezeu și legile naturii, un respect decent față de omenire ne solicită să declarăm motivele care ne împing să ne exercităm forța și să ne separăm de cei care ne obstrucționează vitalitatea, dezvoltarea și fericirea.

Trebuie să ne declarăm puterea personală și libertatea.

Ne raportăm la aceste adevăruri ca fiind evidente prin ele însele: că toți bărbații și femeile sunt creați egali, deși nu trăim vieți egale, din pricina diferențelor în ceea ce privește voința, motivația, efortul și obișnuințele. Că suntem înzestrați de Creatorul nostru cu anumite Drepturi inalienabile și că printre acestea se numără dreptul la Viață, Libertate și căutarea Fericirii, dar că este imperativ pentru fiecare dintre noi să fim vigilenți și disciplinați, dacă vrem să atingem o astfel de existență vitală, liberă și fericită. Credem că cea mai mare dintre puterile umane este abilitatea de a gândi independent pentru noi înșine, de a ne alege propriile ținte, obiecte ale afecțiunii și acțiuni. Pentru că-n inima umanității sălășluiește instinctul natural pentru libertate și independență, o predispoziție psihologică pentru autodirecționare, un imperativ biologic către dezvoltare și o bucurie de a alege și de a înainta în propria existență. Aceasta este principala motivație a umanității de a fi liberă, de a ne exprima adevăratul sine și de a ne urmări visurile fără restricții – de a experimenta ceea ce se poate numi Libertatea Personală.

Pentru a asigura aceste Drepturi și această Libertate Personală, bărbații și femeile conștiinței nu trebuie să consimtă să fie controlați de frică, de convenții sau de voința maselor. Trebuie să ne guvernăm propria viață, iar atunci când gândurile și

acțiunile noastre devin distructive, este responsabilitatea noastră să le modificăm sau să le abolim și să instituim noi obișnuințe, ca fundamente ale unei vieți mai libere, mai fericite. Trebuie să ne exercităm puterea, îmbunătățind felul în care gândim și interacționăm cu lumea.

Când lanțul lung al auto-oprimării și al controlului social ne-a redus forțași independența, este dreptul nostru – *datoria* noastră – să renunțăm la o astfel de viață, să ne ridicăm din nou și să marșăm nestânjeniți prin porțile măreției.

Am suferit destul cu răbdare, sperând că cineva sau un anumit fel de noroc ne vor oferi într-o zi mai multe oportunități și mai multă fericire. Dar nimic din exterior nu ne poate salva, iar ora fatidică ne este la îndemână atunci când fie devenim captivi la acest nivel al vieții, fie alegem să ne ridicăm la un plan superior al conștiinței și al bucuriei. În această lume suferindă și turbulentă trebuie să ne găsim pacea interioară și să ne bazuim mai mult pe propriile forțe, pentru a crea viața pe care o merităm.

Acesta va fi un efort dificil, având în vedere că istoria acțiunilor noastre spune prea adesea o poveste a autoflagelării și a nefericirii, izvorând din dorința noastră oarbă de fi evaluați ca valoroși, acceptabili și demni de iubire de către oameni care abia dacă ne cunosc inima și puterile reale. Și astfel ne-am menținut jos: am uitat să ne stabilim intenții și standarde clare, și de prea multe ori am eșuat să dăm glas dorințelor și visurilor noastre. De prea multe ori, caracterul aleatoriu și mediocritatea ne-au condus ziua, iar oamenii zgomotoși și cei nevoiași ne-au dictat cine să fim și ce ar trebui să facem – viețile noastre devenind subiectul tiraniei netrebnicilor. Dacă putem fi vulnerabili și destul de curajoși încât să admitem astfel de pași greșiți, am

putea să vedem potențialul pe care l-am lăsat nere-alizat; am putea să vedem o nouă cale strălucitoare.

Astfel, haideți să ne îndreptăm viețile. Să ne confruntăm cu oglinda și să fim onești. Indiferent de ce vedem, haideți să folosim aceste adevăruri umane general valabile și aceste declarații personale pentru a ne revendica libertatea:

Suntem pierduți mult prea adesea în abisul ignoranței. Ratăm regulat energia și binecuvântările din jurul nostru și importanța momentului prezent. Este ca și cum am prefera să fim în altă parte, făcând altceva, ca și cum am trăi după un fus orar îndepărtat, cu ore în urma sau înaintea ticăitului de bucurie și fericire al momentului de Acum. Am uitat că dușmanul natural al vieții nu este o moarte îndepărtată, ci detașarea prezentă, momentană, față de viață. Dacă ne dorim să fim liberi și plini de viață, cu putere deplină, trebuie să decidem să ne aducem întreaga forță a minții conștiente în experiența prezentului. Trebuie să alegem să *simțim* din nou. Trebuie să stabilim intenții pentru cine suntem, ce roluri vrem să îndeplinim, cum ne vom raporta la lume. Fără o conștiință de sine vibrantă, nu ne putem conecta cu alții sau cu noi înșine și nici nu putem îndeplini cu dragă inimă solicitările orei. Pentru asta, în acest moment declarăm: **VOM ÎNTÂMPINA VIAȚA CU DEPLINĂ PUTERE ȘI PREZENȚĂ.**

Am cedat controlul asupra vieții noastre cotidiene. Printre distragerile permanente, disciplina noastră pentru urmărirea unor ambiții înalte a dispărut. Timpul nealocat al unei zile libere pare de neînțeles, deoarece am devenit hipnotizați de o nevoie falsă, dar irezistibilă, de a răspunde tuturor nevoilor celorlalți. Se trage de noi din toate direcțiile,

prin preocupări frivole și urgențe false suntem desprinși de eforturile semnificative și de multe ori nu suntem siguri cum să ne potrivim viața cu nevoile celor pe care-i iubim. Suntem detașați prea des de lucrurile pentru care merită cel mai mult să luptăm; munca ce ne ține ocupați ne consumă ziua, însă nu aceasta reprezintă activitatea vieții noastre. Cei mai mulți nu simt un scop al vieții puternic, stimulator – nu însetează după acesta când se trezesc dimineața, nu-și organizează ziua pentru a-l urmări. O viață cu mai multă bucurie, putere și satisfacție îi așteaptă pe cei care și-o proiectează conștient. Pentru asta, în acest moment declarăm: **NE VOM RECUPERA AGENDA.**

Ceva din interior ne sabotează impulsul natural către libertate. Strigă și se văicărește să ne oprim ori de câte ori trecem dincolo de zona noastră de confort; ori de câte ori alegem să fim autentici și iubitori într-o lume înfricoșătoare; ori de câte ori căutăm să facem o diferență cu prețul propriei noastre poziții; ori de câte ori ne dorim ceva magnific a cărui obținere presupune greutate și muncă. Demonii noștri interiori ne otrăvesc cu îngrijorare și frică ori de câte ori am putea să fim vulnerabili, împiedicându-ne creșterea și vitalitatea. Destinul nostru este hotărât de cât de bine ne cunoaștem demonii Îndoielii și Amânării, de cât de bine ne apărăm contra lor și de cât de multe lupte câștigăm împotriva acestora, în fiecare zi a vieții noastre. Fără stăpânirea de sine, suntem robii fricii. Cu ea, măreția și transcendența sunt ale noastre. Pentru asta, în acest moment declarăm: **NE VOM ÎNVINGE DEMONII.**

Cei mai mulți dintre noi nu ne maturizăm atât de repede pe cât am putea. Suntem într-o pauză

permanentă; așteptăm și iar așteptăm să aflăm cine suntem, să ne declarăm visurile, să luptăm pentru ceea ce dorim, să ne deschidem complet în fața iubirii și a vieții. Așteptăm să se ridice în noi curajul personal sau ca societatea să ne acorde o anumită permisiune, prost definită, ca să ne activăm potențialul. Am uitat că a avea curaj este o alegere și că permisiunea de a merge înainte cu îndrăzneală nu ne va fi acordată niciodată de către masele temătoare. Cei mai mulți au uitat că a căuta schimbarea necesită întotdeauna un dram de nebunie. Dacă este irațional și nesăbuit să trecem la acțiune înainte să apară condițiile perfecte sau înainte să primim permisiunea, atunci trebuie să fim iraționali și nesăbuiți. Trebuie să ne amintim că nu suntem suma intențiilor, ci a acțiunilor noastre. Inițiativa îndrăzneată și disciplinată este salvarea noastră; ne permite să ne ridicăm, să sărim, să ne avântăm către culmile adevăratei măreții. Nu trebuie să pierdem urgența acestui moment, atunci când ne imploră să începem ceva mareț și important. Pentru asta, în acest moment declarăm: VOM PROGRESA ABANDONÂNDU-NE.

Suntem extenuați. Vedem peste tot în jur fețe ce par erodate, căzute, rigide. Auzim conversații care sună din ce în ce mai cuminiți și mai resemnate, ca șoaptele unui trib obosit, dezmembrat. Energia emoțională a lumii este în moarte clinică. Bunăstarea a fost dată de-o parte, în favoarea bogăției; succesul, favorizat în detrimentul bunului-simț. În acest proces, unii au devenit indiferenți față de viață și față de alți oameni. Unde este pulsul energic, intens, exaltat, pe care l-ar aștepta cineva de la persoane atât de alese și de capabile? De ce nu auzim mai multe râsete și mai multă viață?

Unde sunt furia și pasiunea vibrante și nebunești ale omului pe deplin angajat? Unde sunt oamenii înflăcărați de carismă, bucurie și magnetism? Unde este aprecierea pentru scânteia vieții? Trebuie să ne reexaminăm atitudinea față de viață. Datoria noastră supremă trebuie să fie să reaprindem magia vieții. Pentru asta, în acest moment declarăm: **VOM PRACTICA BUCURIA ȘI RECUNOȘTINȚA.**

Facem prea ușor compromisuri când viața devine dificilă. Cei mai mulți își sacrifică individualitatea și integritatea fără nicio luptă, deși aroganța îi împiedică să vadă acest adevăr. Prea mulți dintre noi credem că suntem puternici, când o privire atentă asupra vieții noastre ar arăta un tipar de abandon sau de retragere prea rapidă, cel mai adesea atunci când cei pe care-i iubim au nevoie ca noi să fim puternici sau chiar atunci când visurile ne erau la îndemână. Din comoditate sau pentru zâmbetul larg al popularității, batem apa în piuă și renunțăm la lucrurile în care credem cu adevărat. Există, însă, o anumită noblețe în cei care nu lasă lipsurile sau disperarea să compromită ceea ce sunt. Nu trebuie să urmăm orice impuls de a fi slabi sau nemiloși. Trebuie, în schimb, să refuzăm cu putere să cedăm, alegând acea înălțare puternică a curajului, acel angajament exaltat al iubirii, acea ascensiune grandioasă către tărâmul unui caracter care este congruent cu cele mai înalte valori ale noastre. Libertatea și victoria aparțin celor care rămân fideli și puternici în ciuda tentațiilor. Pentru asta, în acest moment declarăm: **NU NE VOM ÎNCĂLCA INTEGRITATEA.**

Nu transmitem și nu primim iubire așa cum era intenția divină – mai curând filtrăm iubirea decât

să o simțim. Am căzut pradă isteriei predominante care spune „Protejează-ți inima” și am început să credem că iubirea însăși are dușmani și că are nevoie de protecție. Când am fost răniți, am simțit că iubirea a fost cumva diminuată sau lezată. Dar rana nu are nimic de-a face cu iubirea, iar iubirea nu este asociată și nu este influențată de durere. Ego-ul a fost rănit, nu iubirea. Iubirea este divină; este pretutindeni, este prezentă mereu și este abundentă și gratuită. Este o energie spirituală care curge prin Univers chiar în acest moment – prin noi, prin dușmanii noștri, prin familiile noastre, prin miliarde de suflete. Aceasta nu a lipsit niciodată din viața noastră. Nu este îngrădită de inimile sau de relațiile noastre și, prin urmare, nu poate fi deținută sau pierdută. Am lăsat să ni se diminueze conștiința cu privire la iubire; atâta tot. Făcând asta, ne-am provocat singuri suferință. Trebuie să ne maturizăm și să înțelegem că eliberarea minții noastre de răni străvechi și deschiderea încă o dată către iubire ne vor da acces la o putere divină. Să stăm deschiși emoțional în fața lumii și să ne oferim inimile fără frica de a fi răniți sau cerând reciprocitatea – acesta este actul suprem al curajului uman. Pentru asta, în acest moment declarăm: VOM AMPLIFICA IUBIREA.

Generație după generație eșuează să mențină standardul idealurilor și al virtuților umanității. Zumzetul scăzut al mediocrității și promovarea odioasă a narcisismului au înlocuit ceea ce odată era corul societății care cânta virtutea, progresul și altruismul. Talentele noastre și concentrarea colectivă nu sunt pe deplin investite în măiestria personală și în contribuțiile sociale, ci sunt irosite pe voyeurism și pe un senzational mediocru. Prea



adesea, nu denunțăm greșelile și nu ne așteptăm de la noi sau de la alții să acționăm în mod curent cu integritate, excelență sau iubire. La nivel global a avut loc un eșec de leadership ce a dat naștere unei populații apatice, unei sărăcii nejustificate, unei lăcomii de neconceput și unui mapamond devastat și amenințat de război. Atât de multor oameni le este frică să ceară mai mult – să îndrăznească, așa cum au făcut-o marii conducători din trecut, să stimuleze lipsa de direcție cu schimbări îndrăznețe de creștere și contribuție. *Noi* trebuie să facem lucrurile mai bine. Din mizeria unui mediu moral contaminat, trebuie să iasă la suprafață câțiva oameni de onoare, cărora să nu le fie frică să conteste direcția în care merge lumea. Istoria va completa deșteptarea acțiunilor noastre, așa că haideți să avem un scop și să fim măreți. Pentru asta, în acest moment declaram: VOM INSPIRA MĂREȚIA.

*Graba* a devenit stăpână. Am încetat să mai simțim nemișcarea, deplinătatea uimitoare, frumusețea și perfecțiunea divină a momentului. Cei mai mulți gonesc prin viață, fără să fie conștienți de sentimentele lor și de ceea ce-i înconjoară, surzi și orbi la calitățile magice ale... *exact... acestui... moment*. Nu ar trebui s-o irosim pe toată, *viața* aceasta, dar o facem, epuizați, stresați și deposedați de Acum. Costul este imens – atât de multe momente încețoșate de viteză, de îngrijorare și de panică, stivuindu-se toate într-o grămadă de zile febrile, creând toate catastrofa unei vieți netrăite, lipsite de bucurie. Mulți își pot aminti doar vag când a fost ultima oară când au râs cu lacrimi, când au iubit atât de mult încât au dat pe dinafară, când au ovaționat atât de puternic încât au răgușit, când au avut emoții atât de profunde încât au izbucnit în

plâns, când s-au simțit atât de nemaipomenit de bine încât a ajuns de legendă – momente *trăite* deplin. Trebuie să î-n-c-e-t-i-n-i-m totul, nu doar să devenim mai prezenți într-un moment singular, ci și să prelungim acel moment, astfel încât *să-l simțim* cu adevărat. Viața e menită să fie un mozaic vibrant, simțit profund, în continuă creștere al momentelor consistente, pline de semnificație. Trebuie să ne bucurăm de ziua aceasta ca de o pauză lângă un râu rece, în timpul unei veri toride. Pentru asta, în acest moment declarăm: VOM ÎNCETINI TIMPUL.

Cele mai multe dintre aceste probleme din viața noastră s-au impus de la sine. Cu toate acestea, chiar și atunci când am devenit conștienți de ele, am căutat schimbarea în termenii cei mai modești: ne-am stabilit obiective realiste și am muncit ca să le realizăm. Dar, temători să ne eliberăm întreaga putere, am văzut că voința ne scade, că am țintit prea jos, și chiar și cele mai puternice eforturi ale noastre au fost slăbite de distragerile sau de criticile unei culturi conformiste. Ne-am plâns cu durere și furie că ar fi trebuit să fie mai ușor, uitând că cea mai mare parte a energiei negative care pătrunde în viața noastră vine din desconsiderarea greutăților inevitabile ale schimbării.

Haideți să ne amintim că povestea umanității are doar două teme perene, recurente: *lupta și progresul*. Nu trebuie să ne dorim sfârșitul celei dintâi, întrucât și cel din urmă va fi îngropat alături de ea. Așa că, haideți să clarificăm că acea mică parte din noi care se plânge și este nedisciplinată – caracterul distras care nu dorește decât comoditate și ușurință – nu este potrivită pentru a fi conducătorul noului nostru destin.

Și nu putem să le permitem nici femeilor, nici bărbaților apatici și cu gândire îngustă să ne

distrugă viitorul. Nu trebuie să lăsăm presiunea socială să ne otrăvească potențialul. Desigur, i-am avertizat din când în când pe ceilalți că nu ne interesează ce gândesc ei sau că judecățile lor cu privire la noi sunt neîntemeiate. Ne-am plâns adesea, le-am făcut altora solicitări amabile sau le-am amintit oamenilor circumstanțele care ne-au făcut să vrem să ne îmbunătățim viața. Am apelat la mărinimia lor ca să fie mai delicați sau mai susținători și le-am cerut, ca unor spirite înrudite, să rămână alături de noi împotriva celor care ne întrerup asaltul. Cu toate acestea, de prea multe ori ceilalți au fost surzi la adevărata noastră voce. Nu au crezut în noi, nu ne-au susținut sau nu ne-au încurajat atunci când conta cel mai mult. Prin urmare, nu mai trebuie să așteptăm asistența sau aprobarea acestora. Trebuie să îi considerăm, așa cum considerăm tot restul umanității, dușmani în luptă, dacă vor sta în calea visurilor noastre, și prieteni, dacă vin cu pace și cu susținere.

Haideți să ne trezim acum și să înțelegem că sunt disponibile, pentru fiecare dintre noi, mai multă vitalitate, bucurie și libertate. Există mai mult sentiment. Există mai multă putere. Există mai multă iubire și abundență. Dar sarcina care atârână pe umerii noștri este să obținem accesul, deoarece doar două aspecte ne pot schimba viața: fie apare ceva nou în viața noastră, fie apare ceva nou *dinlăuntru*. Să nu sperăm că povestea ne va fi schimbată doar de șansă; haideți să invocăm curajul de a o schimba noi înșine. Unii vor sta în calea noastră, dar nu trebuie să ne mai ascundem sau să ne bagatelizăm singuri. Haideți să credem cu sinceritate că visurile noastre merită orice luptă și că a venit timpul să ne eliberăm și să urcăm către glorie.

PRIN URMARE, NOI, în calitate de femei și bărbați liberi ai curajului și ai conștiinței, făcând apel la Creatorul nostru pentru puterea de ne trăi propriile intenții, în numele Destinului nostru, proclamăm și declarăm solemn că viețile noastre sunt – și ar trebui, de drept, să fie – libere și independente. Declarăm că suntem absolviți de supunerea față de cei care ne oprimă sau ne rănesc, că toate legăturile sociale dintre noi și ei sunt și ar trebui să fie anulate complet și că noi, ca persoane libere și independente, avem puterea deplină de a ne exercita adevăratele forțe, de a ne trăi visurile, de a găsi pacea, de a crea belșug, de a-i iubi deschis pe cei care ne dețin inimile, de a contribui fără frică sau permisiune, de a ne strădui să obținem măreția personală, de a servi binele comun și de a înfăptui toate celelalte acte și acțiuni pe care au dreptul să le înfăptuiască persoanele independente și motivate. Și în sprijinul acestei Declarații, cu o fermă încredere în protecția Providenței divine, ne punem zălog Viața, Norocul și Onoarea sacră.

SECȚIUNEA UNU

**DESPRE NAȚURA  
UMANĂ**

LIBERTATE, FRICĂ ȘI MOTIVAȚIE



# 1

## DESPRE LIBERTATE

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

MAHATMA GANDHI

**O**VIAȚĂ 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 acestea, 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 ceea ce vrem 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 captivate 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 virtuoaasă 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 mării bărbați și marile femei – urmărirea fericirii, 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 oprima-rea 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 aboli 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 sudoarea 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 răsune 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 comenziile 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,

criticile aspre, comentariile umilitoare, injuriile sau așteptările exagerate ale oricărei alte persoane și acțiunile sale directe sau indirecte ne țin pe loc. Când alții ne fac să ne simțim insignifianți, lipsiți de putere sau nevrednici, acesta este un efect al oprimării. Din asta fac parte toate barierele artificiale, înălțate de o societate autoritară – regulile informale absurde sau birocrăția formală care limitează oamenii în funcție de trecutul lor, de clasă, religie, rasă, etnie, preferință sexuală, vârstă sau aspect fizic.

Unii dintre noi își pot aminti vremuri dramatice, când eram batjocoriți pentru că eram diferiți, sau manipulați să ne conformăm. Ne putem aminti situații în care am compromis ceea ce eram pentru a evita conflictul. *Am renunțat la fragmente din integritatea noastră pentru a ne înțelege cu ceilalți.* Am început să acționăm ca „ei”, la școală sau la birou. Ne-am prefăcut, ne-am pus un zâmbet, am mers pe calea pe care ni s-a spus. Am făcut tot ce am putut pentru a evita reducerea la tăcere adusă de ostracizare sau înțepătura judecății lor. Am sperat, mai presus de toate, să fim în siguranță, să fim acceptați, să aparținem.

Oprimarea socială acționează atunci când metodele altora diminuează ceea ce suntem sau ne opresc din urmărirea propriilor obiective. Adesea, cei mai adaptabili dintre noi sunt cei care conștientizează cel mai puțin acest proces și, adesea, ei au cel mai puțin succes social și sunt cei mai puțin autentici – s-au adaptat într-un personaj previzibil și și-au pierdut spontaneitatea și autenticitatea. Nu se mai recunosc în oglindă; și-au pierdut individualitatea; nu sunt decât caricaturi ale preferințelor colective. Nicio persoană care gândește liber nu-și dorește o astfel de soartă, așa că trebuie să fim veșnic vigilenți și să refuzăm dorința de a ne conforma.

Cu toate acestea, sentimentul de siguranță pe care-l obțin oamenii de pe urma conformității nu poate fi subestimat; acesta este unul dintre cei mai mari dușmani ai Libertății Personale. Structurile și recompensele îi ordonă individului. Dar funcțiile de la serviciu, măririle de salariu, „dl” și „dna”, locurile din consiliile consultative și aprecierea publică rareori au pentru noi o semnificație profundă. Te pot face, într-adevăr, să-ți fie mai ușor să ai încredere în direcția ta. Dacă urmăm căile prestabilite pe care le urmează și alții, putem primi semnale conform cărora suntem pe drumul cel bun și că vom fi, probabil, acceptați. Dar dac-am urma toate acestea și am crede în ele, iar după aceea, într-o zi, ne-am trezi descoperind că nu acele lucruri contează cel mai mult?

A pune o astfel de întrebare, a zgudui temnița conformării, înseamnă să invităm în viața noastră un risc real. Odată ce se eliberează din cușcă, animalul se trezește singur, nesigur ce să facă, rupt de viața și de lucrurile pe care le înțelege. Incertitudinea bruscă poate fi paralizantă. Dacă am avea libertate completă în viață, ce anume am face, unde ne-am duce, cum ne-am comporta în fiecare zi și ce ne-ar oferi sens? Aceste întrebări pot fi înfricoșătoare.

Cu această incertitudine vine și riscul vulnerabilității și al singurătății. Suntem vulnerabili deoarece suntem dincolo de barele sigure ale cuștii, care, deși ne limita, ne făcea să ne simțim în siguranță. Cei încă prinși în cușcă nu-i mai văd pe cei eliberați ca pe unii dintre ei. A refuza așteptările celorlalți poate să scoată la iveală cele mai mari temeri – că vom fi izolați sau abandonați, socotiți inferiori, considerați nevrednici de iubire.

Însă a rămâne limitați de regulile altor oameni presupune alte riscuri. Vânărea premiilor pe care

societatea ne spune că trebuie să le dorim ne poate îndepărta, de asemenea, de adevăratul nostru sine. Câți artiști și-au modificat arta pentru că li s-a spus că trebuie să facă bani într-un mod tradițional? Câți oameni talentați nu și-au neglijat punctele forte pentru a se potrivi într-un rol mai necesar, dar cu mai puțină împlinire? *Câți nu au renunțat la visurile lor pentru a urma o cale mai sigură, mai profitabilă și mai acceptată social?* Obiectivele celorlalți (părinții noștri, profesorii, partenerii, admiratorii noștri) pot deveni obiectivele *noastre* dacă nu suntem vigilenți. Certitudinea lor poate înlocui căutarea noastră pentru ceva nou. Sensul lor colectiv ne poate subjugă căutarea pentru sensul nostru individual. Da, haideți să fim precauți. Putem să ne pierdem repede în ceilalți și în cultura noastră. Și nu devenim oameni liberi și autentici, ci mai curând sclavi ai unei opinii.

Aceasta este nefericirea supremă: să trăiești o viață care nu este a ta.

Prin urmare, trebuie să facem o alegere dificilă între confortul de a ne potrivi cu ceilalți și a le face pe plac, și motivele noastre superioare pentru Libertate Personală.

Această alegere este mai ușoară odată ce ajungem la nivelurile de maturitate și iluminare care ne permit să vedem că putem fi liberi din punct de vedere individual, dar nu complet separați de cultura noastră și de cei pe care-i iubim, că independența nu exclude interdependența, că unicitatea individuală nu înseamnă că trebuie să fim proscrisi social sau îndepărtați din punct de vedere spiritual. *Învățăm că, cu cât suntem mai sinceri față de noi înșine, cu atât mai mult putem să ne conectăm cu lumea și să ne aducem contribuția față de ea.* Descoperim că, cu cât devenim mai liberi, mai spontani și mai

autentici, cu atât mai mult ne recuperăm motivația și însuflețirea, și cu atât mai mult ceilalți sunt atrași de noi și vor să fie în preajma noastră.

## AUTO-OPRIMAREA

Din păcate, cea mai mare opresiune nu vine de la ceilalți, ci dintr-o sursă de la care ne așteptăm cel mai puțin: noi înșine.

*Auto-oprimarea* este starea în care ne lăsăm propriile gânduri și acțiuni negative să ne limiteze. Este o lovitură dinăuntru, o împovărare a spiritului nostru cu îndoieli, griji, temeri și distrageri permanente.

Niciunul dintre noi nu vrea să fie cauza propriului eșec în viață – cu toate acestea, cel mai adesea, suntem. Propria gândire absurdă, propriile obiceiuri proaste sunt cele care ne smulg vitalitatea vieții. Noi suntem opresorul suprem al propriei fericiri.

Auto-oprimarea este evidentă ori de câte ori ne limităm pe noi înșine. Stăm acasă în loc să ieșim, pentru că ne e prea teamă să explorăm. Amânăm realizarea unei sarcini importante sau a unei noi aventuri incitante, pentru că nu putem să ne depășim incertitudinea. Ne păcălim pe noi înșine să credem că lucrurile trebuie să fie perfecte înainte de a arăta lumii arta noastră, în timp ce realitatea certă este că suntem prea indisciplinați pentru a duce lucrurile la bun sfârșit. Ne mințim pe noi înșine, ne încalcăm promisiunile, ne lăsăm visurile să se îndepărteze, fără să încercăm să le prindem. Nu ne este clar că putem să fim cel mai mare inamic al nostru? Dar ne putem fi și propriii salvatori. Prin expresia activă a naturii noastre autentice și eforturile permanente de a ne stăpâni mintea și de a merge mai departe cu viața noastră, putem, în cele

din urmă, după tot acest timp, să trăim libertatea și bucuria pe care le merităm de la viață.

Acesta este motivul pentru care căutăm creșterea personală – pentru a ne *elibera* de durerea pe care noi înșine o cauzăm, pentru a ne simți mai bine cu ceea ce devenim, pentru a acționa mai încrezători în situațiile sociale și pentru a elibera în lume toată creativitatea și contribuțiile de care suntem în stare, pentru a avea o influență cât mai mare. Câștigarea Libertății Personale în acest sens înseamnă să abandonăm orice îndoială de sine și orice aversiune față de sine și să ne permitem să fim noi înșine, unici, puternici, autentici.

Tocmai în actul de a ne elibera pe noi înșine, pentru a fi prezenți și autentici în viață, găsim încrederea și siguranța în noi înșine, ne dezvoltăm, ne stăpânim și realizăm cel mai înalt sine al nostru, găsim bucurie autentică în interacțiunile și experiențele noastre în lume, ne simțim motivați și eliberați.

Într-adevăr, semnele care arată că cineva este liber și sănătos sunt *autenticitatea și dezvoltarea*.

Conștienți de acestea, trebuie să avem responsabilitatea și curajul să gândim pentru noi înșine, să ne întrebăm: „Sunt ambițiile, intențiile, sentimentele și acțiunile pe care le am cu adevărat alegera mea? Sunt eu adevăratul meu sine în lume și urmăresc ceea ce contează profund pentru mine? Mă deschid eu față de schimbare și provocări, astfel încât să pot să mă extind și să cresc până la întregul meu potențial?”

Acest tip de sârguință ne amintește că puterea personală este legată direct de responsabilitatea personală, pe care cei mai mulți oameni o evită. Unii ar putea spera că „libertatea” înseamnă că putem renunța sau că ne putem abandona responsabilitățile

din propria viață, dar nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Se crede că „dacă sunt liber, n-ar trebui să fiu eliberat și de toate responsabilitățile?” Dar Libertatea Personală nu este libertatea de a ne abandona oricăror stări și înclinații trecătoare care ne sunt pe plac. Nu înseamnă că putem să dăm ascultare oricărei nevoi rapide, să fim cruți față de alții din jurul nostru atunci când avem chef, să luăm orice vrem, oricând vrem, sau să acționăm ca niște bufoni iresponsabili, doar pentru că ar fi distractiv sau plăcut în acel moment. Toate acestea nu ar fi decât sclavie față de impulsurile și constrângerile inconștiente.

*Libertatea necesită responsabilitatea de a alege cine suntem, peste și dincolo de impulsurile, nevoile și presiunile sociale imediate, astfel încât să putem să ne exprimăm autentic ca tipul de persoană care vrem să fim, să trăim viața pe care vrem să o trăim cu adevărat, să lăsăm ce moștenire ne dorim.*

Dacă nu suntem liberi să ne alegem caracterul, conduita și moștenirea, atunci suntem controlați de altceva – deci ne lipsește libertatea. Și dacă nu suntem noi responsabili pentru credințele și comportamentele noastre, atunci este altcineva sau altceva– deci suntem, din nou, sclavi. Și astfel, marea cerință este clară:

*Dacă e să fim vreodată liberi  
trebuie să fim conștienți și responsabili  
de credințele și comportamentele noastre.*

Exact așa cum libertatea nu înseamnă abandonarea responsabilității, nu înseamnă neapărat nici absența luptei. Desigur, cu toții tânjim să ne eliberăm de durere și de limitări. Dar misiunea noastră de căutare a Libertății Personale este mult mai



complexă. Da, vrem să ne eliberăm de durere, dar, în mod paradoxal, nu ne deranjează să *aducem disconfort* în viețile noastre pentru a ne extinde, pentru a crește, pentru a conta. Vom accepta durerea pentru a câștiga, acesta fiind motivul pentru care ne vom forța atât de mult corpurile să devină mai puternice și mai rapide, ne vom trezi devreme, în ciuda oboselii, pentru a avea grijă de o persoană pe care-o iubim, ne vom sacrifica timpul pentru a-i ajuta pe cei nevoiași, vom suporta pentru o vreme ceea ce nu este drept, pentru a avea mai repede ceea ce *este* drept.

Astfel, Libertatea Personală este mai mult decât să fii eliberat de durere – este despre a fi liber să trăiești, să te bucuri cu adevărat de viață și să te extinzi. Nu este doar libertatea *față de* lucrurile rele care ne limitează, ci libertatea de *a trăi* lucrurile bune care ne trezesc.

Cu mult timp în urmă, specia umană a depășit instinctele animalice de bază; atunci când am descoperit rațiunea, judecata și inteligența, am putut să alegem dincolo de simplele noastre impulsuri fizice de evitare a durerii și căutare a plăcerii. Am învățat că sensul este mult mai important decât plăcerea imediată. Într-adevăr, ce am învățat de la toți mentorii noștri, de la eroi, profesori, supraviețuitori, conducători, sfinți și legende, dacă nu faptul că, în cel mai bun moment al nostru, suntem dispuși să renunțăm la plăcere și să îndurăm durerea pentru a avea libertate, sens, iubire și transcendență?

*Și astfel, dorim să ne eliberăm de durere și, cu toate acestea, vom glorifica lupta și greutățile care au sens, pentru că știm că tocmai acelea ne vor elibera de un nivel al vieții și ne vor duce la altul. Știm că durerea poate fi necesară și eroică și că dificultățile nu trebuie să fie condamnate, ci văzute adesea ca un*

ritual de trecere care deschide ușile către măreție. În felul acesta, Libertatea Personală este probabil o ambiție iluminată și romantică, eroică și poetică, dar cu toate acestea reală – este imboldul uman de a *transcende*.

Este posibil ca această transcendență, această Libertate Personală, să fie principala motivație a umanității, pentru că este și cerința și destinația supremă a experienței umane? În zilele vieții noastre ne străduim să avem mai multă libertate de alegere și mai multă prosperitate, astfel încât să ne putem exprima pe noi înșine în mod autentic și să le asigurăm mai multe oportunități celor pe care-i iubim. Iar în ultimele noastre momente, pe măsură ce sufletul nostru va aluneca în libertatea supremă a Divinității, toate lucrurile de pe urma cărora și pentru care am suferit vor fi eliberate. Asta e. În timpul vieții căutăm Libertatea; atunci când murim, suntem eliberați în imensitatea acesteia.

## O CĂUTARE DEDICATĂ

Pentru a obține și menține Libertatea Personală, trebuie să ne dedicăm stăpânirii de sine; trebuie să ne determinăm și să ne disciplinăm motivațiile și să rămânem dedicați propriului sentiment de sine, propriului nostru drum.

Dacă avem asta în minte, nu va mai trebui să fim vreodată confuzi cu privire la motivele *pentru care* acționăm așa cum o facem. Acest adevăr merită să fie repetat încă o dată, pentru a intra profund în psihicul nostru, astfel încât acțiunile noastre să nu mai fie accidentale sau un mister atât de frustrant: fiecare decizie și acțiune a umanității provine din speranța de a atinge Libertatea Personală. Căutăm să ne eliberăm de greutate, durere, frică, anxietate

și dorință; eliberați de opresiune; liberi să fim noi înșine; liberi să trăim clipa, pentru a simți surpriza, spontaneitatea și propriul spirit; liberi să ne alegem cursul vieții; liberi să ne urmărim visurile; liberi să iubim deschis, fără judecăți, condiționări sau regret; liberi să ne oferim timpul, energia și resursele cauzelor în care credem; liberi să trăim și să ne bucurăm de pacea, pasiunea și prosperitatea care vor veni. Este principalul motiv pentru toate strădaniile noastre: *să fim liberi*.

Dacă putem să ne amintim că ceea ce căutăm este Libertatea Personală, atunci ne putem organiza, putem avea ținte și ne putem realiza. Așa că, haideți să fim pe deplin conștienți de Libertatea Personală ca forță directoare a noastră și haideți să ne amintim să onorăm acest impuls în ambițiile și acțiunile noastre zilnice. Să lăsăm libertatea să ne răsunе încă o dată în urechi, de data aceasta mai tare, mai aproape, mai personal. Haideți să fim îndrăzneți în exprimarea de sine și dedicați în clădirea vieții noastre ideale.

Nu este nicio urmă de îndoială cu privire la extraordinarul efort necesar pentru a fi liberi. Să ne desprindem de conformitate și să ne urmărim propriile visuri va aduce o oarecare discordie asupra noastră. Când vom încerca să ne exprimăm încă o dată în lume, va exista luptă personală și sacrificiu, teamă și neșansă. O dedicare vitală față de natura noastră autentică și față de visurile noastre va irita oamenii sau le va crește mânia; le va răni ego-urile, îi va călca pe picioare, va rupe relații și ne va forța să intervenim față de cei care încearcă să ne limiteze sau să ne oprească marșul. E posibil să trebuiască să înfruntăm bătăușii, să ne despărțim de ticăloși, să abandonăm mediul otrăvitor de la serviciu și să-i provocăm pe alții să aibă standarde mai înalte.

Da, această muncă va fi grea. Așa că haideți să vedem ce ne așteaptă înainte. Această muncă va necesita ca, în cele din urmă, să declarăm cine suntem și ce vrem. Va necesita noi niveluri de prezență, putere și apartenență la rolurile importante pe care le jucăm în propria viață. Va necesita să ne schimbăm drastic chiar și zilele și, în cele din urmă, să restabilim controlul personal asupra propriei agende. Va necesita curajul de a înfrânge demonii personali care ne amenință măreția. Va necesita disponibilitatea de a înainta, cu abnegație, dincolo de propriile zone de confort. Va necesita noi practici ale bucuriei și un sentiment crescut de recunoștință. Va necesită să refuzăm să ne încălcăm integritatea atunci când ne vom confrunta cu greutăți. Va necesita să eliberăm iubirea, astfel încât sufletul nostru să poată să se avânte. Va necesita o sporire a măreției, astfel încât să putem sluji, conduce și să ne lăsăm amprenta. Și va necesita să simțim timpul diferit, astfel încât să putem trăi vastitatea și libertatea fiecărui moment. Pentru fiecare dintre aceste eforturi trebuie să ne impunem ferm în viață declarații noi și îndrăznețe.

A cheltui toată forța energiilor noastre avansând către Libertatea Personală – viața autentică, plină de vitalitate și sens – *acesta* va fi obiectivul nostru. Haideți să facem ordine în propriile motivații, pentru a le alinia la o cauză atât de înaltă și de meritorie. Haideți să stabilim noi declarații și o nouă disciplină în viața noastră. Să lăsăm valoarea libertății să răsunе în fiecare crevasă a minților noastre, în fiecare gând și acțiune pe care le alegem, în fiecare relație pe care o influențăm, în lungile zile și în marșurile lungi care duc la cel mai înalt sine al nostru și la cele mai înalte contribuții, în toate visurile pline de speranță, născute dintr-un suflet eliberat.

## 2

# DESPRE FRICĂ

*Cel curajos este liber.*

SENECA

Frica ne deposedează de libertate. Este distrugătoarea măreției. Știm asta și știm că ar trebui să ne îmblânzim mintea pentru a înfrânge frica. Cu toate acestea, uită-te la toți adulții care se poartă ca niște copii neputincioși și resping viața pe care o vor din cauza fricii. Cei oprimați social spun: „Păi, nu înțelegi. Oamenii mă opresc mereu, iar mie mi-e frică să-mi urmez visurile pentru că ceilalți mă vor judeca și mă vor respinge.” Iar cei care se auto-oprimă spun: „Nu-nțelegi. Nu pot să-mi urmez visurile pentru că s-ar putea să nu reușesc – s-ar putea să nu fiu suficient de bun.” Acestea sunt gândurile istovitoare ale celor temători. Dacă dorim să trăim o viață vibrantă, trebuie să transcendem acest tip de copilării și să privim frica în ochi, recunoscând-o ca pe un construct mental pe care noi înșine îl alimentăm cu gânduri mărunte care ne trădează însemnătatea.

Este primul lucru pe care-l înțelege omul rațional: în afară de cazul în care suntem urmăriți de un animal letal sau de un om nebun sau ne confruntăm cu un pericol fizic iminent, cum ar fi să cădem și să murim, frica nu este decât un management prost al minții noastre.

Astăzi ne confruntăm cu o multitudine de profesioniști împăciuitori și licențiați, dintre care mulți nu au transformat cu adevărat vieți niciodată, care încearcă să ne păcălească să credem că frica este o emoție pozitivă în viață. Ei spun „Frica este naturală” sau „Un pic de frică te va motiva să încerci mai mult”, sau „Frica întărește caracterul”. Dar, în cele mai multe cazuri, asta este greșit. Frica este jefuitorul luminii umanității. Poate că există un instinct necesar care ne determină să facem alegeri inteligente și să fugim de durere, de pericol, sau să luptăm, dar trebuie să fim precauți în privința asta. Cei care caută să facă din frică ceva pozitiv sunt aceia care se autojustifică, nu înțelepții. Ei nu sunt campioni ai conștiinței. Încercarea de a face din frică un prieten e ca și cum ai forța un lup să fie animal de casă. Curând, animalul de casă ne va mânca de vii.

Dacă declarăm că ne vom stăpâni temerile, vom face primul mare salt către libertate. Vitalitatea noastră, creșterea și destinul cer, toate, să scăpăm de frică. Având în vedere cât de multe atârnă în balanță, haideți să înțelegem ce este, în realitate, frica.

Frica este motivul uman pentru *aversiune*. Frica nu ne ajută să ne angajăm în obiective mai înalte. Nu ne ajută să ne imaginăm măreția. Unicul său scop este eliberarea de amenințare, tensiune sau durere. Adesea, devine o abordare de a controla, cu orice preț, orice fel de situații date, astfel încât corpul – dar cel mai adesea ego-ul – să se poată simți în siguranță și lipsit de provocări.

Frica ne-a fost dată ca mobil pentru evitarea vătămării fizice și a morții. Asta-i tot. *Noi suntem cei care au pervertit-o într-o unealtă pentru protecția ego-ului*. Aproape toată frica pe care o trăim astăzi nu

are *nicio* legătură cu amenințarea fizică. Am luat acest impuls pentru siguranță și l-am degenerat în dorințele ego-ului de a se simți mai confortabil din punct de vedere emoțional. I-am stâlcit natura de scurtă durată și am transformat-o într-o unealtă pe termen lung de evitare a circumstanțelor dificile, pentru a potoli dorința fundamentală de aprobare. Frica a devenit o cârjă pentru slăbiciunea emoțională. Dar așa cum se întâmplă în cazul tuturor cârjelor, vom deveni sclavii ei dacă nu ne antrenăm încă o dată puterea.

Celor mai mulți oameni nu le place să vorbească despre frică deoarece asta expune, inevitabil, adevărul dureros că fugim mai des de noi înșine decât de pericolul efectiv. Grijile moderne în fața căroră cedăm sunt pur și simplu produse secundare ale folosirii greșite ale acestui motiv primitiv. Aproape toată frica pe care o trăim astăzi, și gândirea și comportamentul lașe pe care aceasta le generează, este o *dramă socială* imaginară, creată de impulsurile și condiționările mentale *necontrolate*. Ne este teamă că vom fi respinși, izolați, abandonați – nu că vom fi mâncați de vii. Iar aceste tipuri de temeri sociale pot fi depășite prin exercițiu de voință.

Când cineva spune: „Mi-e teamă să vorbesc în public”, nu vrea să spună că este îngrijorat că cineva din public are de gând să-l atace fizic. Vrea să spună, mai curând, că-i este teamă de eșec. Problema sa nu este o provocare pentru siguranța reală, ci pentru confortul emoțional. Dacă ar vorbi mai exact, ar spune: „Eu mă tem de modul în care mă voi simți din punct de vedere emoțional, și dacă mă voi ridica la înălțimea așteptărilor pe care le am eu față de mine și la înălțimea așteptărilor celor care m-au pus pe scenă. Eu mă tem de cum voi arăta. Eu mă tem că e posibil să nu mă descurc. Eu mă tem că o

să-mi pierd șirul și o să dau greș; Eu mă tem că nu voi fi respectat.” Observă ordinea acestor comentarii. Nu este „Frica mă domină”; este „EU mă tem”. „Eu-ul” este cel care conduce drumul – ego-ul este la conducere.

Firește, toți ne luptăm cu auto-exprimarea liberă și toți vrem să facem lucrurile cât mai bine. Ne-ar plăcea să avem puterea să fim noi înșine pe scenele lumii, în orice moment. Cea mai mare provocare a noastră este faptul că într-o minte neantrenată frica este mai răsunătoare și mai intensă și mai imediată decât dorința noastră de a ne stăpâni pe noi înșine și de a colabora cu alții. Frica răpește puterea impulsului mai nobil de a urca până la cel mai înalt sine al nostru și de a face cea mai mare diferență de care suntem în stare. Suntem mai atenți la sunetul făcut de câinii care latră decât de îngerii care cântă. Ce se poate face?

## COSTUL FRICII

Pentru a îmblânzi frica, trebuie mai întâi să recunoaștem efectele ei oribile asupra vieții noastre. Ce se întâmplă cu noi când suntem motivați de frică? Ne pierdem centrul emoțional și caracterul mental. Gândurile noastre devin istovite și pătrunse de anxietate. Toată gândirea, inteligența și comportamentul conștient se reduc la autoprotecție, limitându-ne capacitatea de a fi deschiși și puternici. Tendințele noastre către exprimarea autentică de sine sunt oprite, iar abilitatea noastră de a acționa pentru a ne îndeplini visurile este paralizată. Când *îi permitem* fricii să fie o constantă în viața noastră, ambițiile și comportamentele noastre devin mici și constrânse. Devenim timizi și stresați. Ne retragem. Devenim lași. Entropia energiei vitale – toate



lucrurile captive într-o cușcă a fricii se înăbușă și mor repede.

Aceasta nu este o discuție filozofică. Prejudiciile reale, tangibile, provin din faptul că-i permitem fricii să elimine impulsul nostru către Libertatea Personală. Unii oameni devin atât de mult sclavii fricii, încât se simt permanent neputincioși, inferiori, gata să renunțe.

Le permit altora să-i rănească pentru că nu-și susțin propria opinie. Joacă la sigur în liniște și nu se arată niciodată lumii pe ei înșiși. Aceștia sunt cei blânzi, care erau gata să moștenească pământul, dar care nu s-au ridicat niciodată să-l pretindă; cei închiși în ei înșiși, care au văzut trecând pe lângă ei ororile lumii fără niciun cuvânt de împotrivire. Oamenii buni stau la marginea istoriei și nu-și lasă niciodată amprenta. Oamenii își pierd locurile de muncă din cauză că frică îi oprește să se schimbe și să inoveze. Căsătoriile se sfârșesc prin divorț pentru că unuia sau ambilor parteneri le este prea frică să se deschidă, să comunice, să fie vulnerabili, sexy sau onești.

La nivelul societății, cele mai rele atrocități ale omenirii au avut ca sursă frica. Cei constrânși de frică devin îngroziți, neîncrezători și, adesea, plini de ură față de ceilalți oameni. Frica lor dă naștere unei autoprotecții atât de arogante, încât aceștia își doresc putere asupra celorlalți. Ego-ul lor este atât de aprig contestat de evoluția oamenilor diferiți de ei, încât devin bigoții, tiranii și uneori criminalii la scară largă a căror frică necontrolată degenerează într-o mare periculoasă de acțiuni de nedescris împotriva umanității. Aceștia sunt acei Caligula, Mussolini și Bin Laden ai lumii, care-i urăsc pe alții din cauză că le este frică de cei care stau în drumul lor către putere. Sunt acei Robespierre, Eichmann, Sung și Khomeini; sunt acei Hitler, Stalin și Amin.

Este aceeași poveste, iar și iar: cei care au putere și sunt atât de chinuiți de nesiguranță încât, în loc să-și dirijeze puterile pentru a-i ridica pe toți, își găsesc confortul și plăcerea în a-i împinge în jos pe cei care sunt diferiți de ei, pe cei pe care nu-i înțeleg sau nu-i apreciază.

Nu există nicio îndoială că, fie în viața de zi cu zi, fie pe marea scenă a lumii, frica este marele uzurpator al progresului și al Libertății Personale. Este un fapt trist, dar real, că istoria este plină de bărbați buni și de femei bune care pur și simplu lasă motivul fricii să le conducă viața. Nimic nu le-a oferit vreodată indicii pentru a-și îndrepta mintea sau pentru a alege să muncească din greu pentru a-și antrena gândurile să îmblânzească frica, să aleagă conștiința în defavoarea ușurinței de a fugi de viață.

## AVERSIUNE VS. ASCENSIUNE

*Frica ne guvernează doar dacă o lăsăm.* În cele mai multe dintre cazuri, aceasta este ceva ce alegem să activăm sau nu. Putem alege să fugim sau nu, chiar dacă impulsul strigă la noi din toți rărunchii să fugim. Cum altfel ar intra pompierul în infern pentru a salva oamenii? Cum ar da căpitanul unei nave altora bărcile de salvare? Cum și-ar împărtăși totuși anxiosul opinia lumii? Poate că noi *nu simțim* că putem să alegem să fim mai curând curajoși decât fricoși, dar în cele din urmă, cu toții putem să devenim stăpânii propriilor impulsuri.

*În psihicul uman se deschide o mare maturitate atunci când acceptăm faptul că ne putem controla impulsurile prin condiționarea gândurilor și că noi suntem singurii responsabili pentru emoțiile și reacțiile noastre în viață.*

Este dificil de acceptat, dar nu mai puțin adevărat: dacă lăsăm frica să câștige asupra vieții noastre, asta se întâmplă deoarece continuăm, pur și simplu, să o alegem pe aceasta în defavoarea celorlalte impulsuri ale noastre de a fi puternici, curajoși sau grozavi. Asta e povestea mămicii casnice care vrea să se întoarcă la serviciu, dar nu-și depune candidatura pentru că-și lasă teama cu privire la valoarea personală să o rețină. Este angajata care vrea să ceară o mărire de salariu meritată, dar îi este frică de faptul că ar putea fi refuzată. Este tânărul care se simte inspirat să participe la o preselecție pentru un musical, dar îi e teamă de ce vor crede prietenii lui. Este persoana obeză căreia îi e prea rușine să intre în sala de sport, chiar dacă știe că în joc sunt sănătatea și chiar existența sa.

Majoritatea adulților înțeleg că ei sunt cei care aleg să lase frica să câștige în orice situație. Întrebă o persoană onestă: „Știai că acționai mânat de frică ultima oară când ai încetat să te porți așa cum ești sau când ai încetat să muncești pentru ceva ce-ți doreai, și știai că mai *aveai și altă opțiune* în momentul acela?” Persoana onestă va spune: „Da. Știam că aveam șansa să-mi exprim punctul de vedere sau să fiu mai curajos. Dar eram speriat. Nu voiam să fiu judecat sau rănit, așa că am ales calea cea ușoară.”

Să clarificăm încă o dată faptul că, dacă nu suntem liberi, dacă nu ne exprimăm în mod autentic întreaga noastră personalitate și nu ne urmărim adevăratele dorințe, asta se întâmplă deoarece alegem să acționăm mai curând prin aversiune decât prin ascensiune. Astfel, marile noastre bătălii în viață sunt între dorința noastră de libertate și impulsurile temătoare care distrug dorința. Juxtapunerea n-ar putea fi mai clară – *în orice moment dat, acționăm dintr-o stare a minții care este condusă de frică sau*

*de libertate*. Iar miza este mare: toate progresele în maturizarea și creșterea noastră ca persoane și ca societăți depind de motivele noastre. Fie va câștiga frica, fie libertatea. Să lăsăm această frază să răsunе clar în mințile noastre pe măsură ce ne realizăm viața ideală:

*Câștigă Frica sau câștigă Libertatea.*

Și astfel, haideți să ne întrebăm: „*Viața mea va fi sub semnul aversiunii sau al ascensiunii?*” Prima este o viață motivată de frică, o viață mărunță care va fugi de greutate și va căuta siguranța pe termen scurt, autoprotecția și ușurința egoistă. Cealaltă este o viață motivată de libertate, un motiv de acțiune prin intermediul adevăratei noastre umanități, către o creștere pe termen lung, către exprimarea de sine autentică și eforturi iluminate. Una este condiția ființelor slabe, constrânse, conformiste și suferinde, cealaltă este condiția ființelor puternice, spontane, independente și împlinite. Una ajunge la noi ca un impuls josnic și patetic, cealaltă ne solicită întreaga conștiință și tot devotamentul mental față de curaj și stăpânire de sine.

## CONDIȚIONAREA SOCIALĂ A FRICII

De ce sunt unii oameni conduși mai mult de frică decât de libertate?

Nu poate fi decât din cauză că în trecut au fost condiționați să fie temători, fie de către cei din jurul lor, fie de către o aplicare deficitară a facultăților mentale. Nu există niciun blestem genetic și nicio trăsătură de personalitate care să condamne definitiv o persoană să se teamă mai mult decât alta – chiar și o predispoziție genetică pentru anxietate poate fi, în cele din urmă, răsturnată de condiționarea mentală. *Nu suntem sclavii istoriei noastre; putem fi*