

BRENDON BURCHARD

DAS
MOTIVATIONS
MANIFEST

9 Versprechen,
das Leben zu meistern

Brendon Burchard
Das MotivationsManifest

Das Buch

Ausgehend von der Überzeugung, dass der Mensch nach persönlicher Freiheit und Glück strebt, gibt der international renommierte Motivationstrainer Brendon Burchard Anleitung und Übungen, diese zu erlangen. Anhand zahlreicher Beispiele zeigt er dem Leser Hürden sozialer Begrenzungen und eigener Ängste auf und wie er diese nehmen kann.

Ein inspirierender und stärkender Impuls vom Motivationstrainer Nummer eins, der nach einem persönlichen Schicksalsschlag heute weiß, wie wichtig es ist, den Menschen ganzheitlich zu betrachten.

Der Autor

Brendon Burchard ist einer der renommiertesten Marketingtrainer für Autoren, Vortragende und Coaches. Er ist Gründer der High Performance Academy. Der Journalist Larry King nannte ihn »einen der Top Motivations- und Marketingtrainer der Welt«. Mit seinen Marketingbüchern wurde er zum New York Times-Bestsellerautor. Dem deutschsprachigen Lesepublikum wurde er bekannt durch seinen Roman *Das Ticket zum Glück*. Nach einem schweren Autounfall hat er angefangen, seine Arbeit spirituell auszurichten.

BRENDON BURCHARD

DAS MOTIVATIONS M A N I F E S T

9 Versprechen,
das Leben zu meistern

Aus dem Amerikanischen
von Antje Korsmeier

Allegria

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten therapeutischen oder medizinischen Rat. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages oder des Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag hat die Quellenlage mit größter Sorgfalt recherchiert und die Nennung der Rechteinhaber dementsprechend vorgenommen. Sollte dennoch eine Textpassage nicht ausreichend als Zitat gekennzeichnet sein, bittet der Verlag um einen entsprechenden Hinweis des Rechteinhabers.

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
The Motivation Manifesto bei Hay House Inc., USA



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN 978-3-7934-2310-2

© der deutschen Ausgabe 2016

by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© der Originalausgabe 2014 by Brendon Burchard

Published by Arrangement with Brendon Burchard

All Rights Reserved.

Übersetzung: Antje Korsmeier

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: X-Design, München,

nach einer Vorlage von Brendon Burchard

Gesetzt aus der Minion

Satz: Keller & Keller GbR

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

INHALT

Die Erklärung persönlicher Stärke	9
TEIL EINS: ÜBER DIE MENSCHLICHE NATUR	23
Freiheit	25
Angst	51
Motivation	83
TEIL ZWEI: DIE NEUN VERSPRECHEN	107
I. Wir wollen das Leben voller Präsenz und Energie angehen	109
II. Wir wollen wieder selbst über unser Leben bestimmen	137
III. Wir wollen unsere inneren Dämonen besiegen	163
IV. Wir wollen unbekümmert voranschreiten	183
V. Wir wollen Freude und Dankbarkeit kultivieren	209
VI. Wir wollen integer bleiben	223
VII. Wir wollen die Liebe mehren	247
VIII. Wir wollen Großartigkeit inspirieren	263
IX. Wir wollen die Zeit verlangsamen	285
Die neun Versprechen	300

Alle Religionen, Künste und Wissenschaften sind
Äste des gleichen Baums. Alle diese Bestrebungen
sind darauf gerichtet, das menschliche Leben
zu veredeln, es aus der Sphäre eines bloß vitalen
Daseins herauszuheben und das Individuum
zur inneren Befreiung zu führen.

Albert Einstein

Konformität ist der Kerkermeister der Freiheit
und der Feind des Wachstums.

John F. Kennedy

DIE ERKLÄRUNG PERSÖNLICHER STÄRKE

Im Leben jener Menschen, die zu Größe bestimmt sind, kommt der Moment, da sie vor den Spiegel des Lebens treten und sich fragen müssen: *Weshalb leben wir, die wir mit dem mutigen Herzen eines Löwen ausgestattet sind, wie Mäuse?*

Wir müssen unseren eigenen müden Augen mit festem Blick begegnen und prüfen, warum wir so viel Zeit damit verschwenden, jeder nur erdenklichen Ablenkung nachzugehen, warum wir vor dem Gedanken zurückschrecken, der Welt unser wahres Ich zu zeigen, warum wir so schnell vor Konflikten davonlaufen und warum wir bereit sind, uns zurückzunehmen. Wir müssen fragen, warum wir uns dem hektischen Treiben der Gesellschaft willfährig fügen, warum wir uns in ihrer Mittelmäßigkeit verlieren und uns mit dürftigen Belohnungen zufriedengeben, wo die Natur doch den Verwegenen, Entschlossenen, Kreativen und Unabhängigen unbegrenzte Freiheit, Macht und Fülle bietet – *also jedem von uns*. Wir müssen fragen, ob der Wunsch, uns sicher und akzeptiert zu fühlen, uns nicht zu Sklaven der herrschenden Meinung macht – und zu Sklaven der Langeweile. Wir müssen fragen: *Wann sind wir bereit, zu einer höheren Ebene des Seins aufzusteigen?*

Wenn es im Lauf der Ereignisse notwendig wird, solche Fragen zu stellen und uns von den Überzeugungen und

Verhaltensweisen zu lösen, die uns eingeschränkt haben, wenn wir erneut alle Kräfte und Fähigkeiten annehmen, die uns zu Gebote stehen und zu denen der Schöpfer und die Gesetze der Natur uns berechtigen, so erfordert eine angemessene Rücksicht auf die Menschheit, dass wir die Gründe darlegen, die uns dazu treiben, von unserer Stärke Gebrauch zu machen und uns von denjenigen abzusetzen, die unsere Lebenskraft, unser Wachstum und unser Glück hemmen.

Wir müssen unsere persönliche Stärke und Freiheit erklären.

Folgende Wahrheiten erachten wir als selbstverständlich: dass alle Männer und Frauen gleich geschaffen sind, auch wenn wir aufgrund eines unterschiedlichen Willens, unterschiedlicher Motivation, Bemühungen und Gewohnheiten nicht gleich leben. Dass wir von unserem Schöpfer mit gewissen unveräußerlichen Rechten ausgestattet sind; dass dazu Leben, Freiheit und das Streben nach Glück gehören, aber dass es jedem von uns obliegt, wachsam und diszipliniert zu sein, falls wir ein solches wesentliches, freies und glückliches Leben erreichen wollen. Wir glauben, die wichtigste menschliche Fähigkeit ist es, selbstständig und unabhängig zu denken, unsere eigenen Ziele, Neigungen und Handlungen zu wählen. Denn im Herzen eines jeden Menschen gibt es einen natürlichen Trieb hin zu Freiheit und Unabhängigkeit, eine psychologische Prädisposition, sich selbst eine Richtung zu geben, ein biologisches Gebot zu wachsen sowie die innere Freude daran, das eigene Leben zu bestimmen und voranzubringen. Die wesentliche Motivation von uns Menschen besteht darin, frei zu sein, unser wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen und unsere Träume

uneingeschränkt zu verfolgen – also das zu erfahren, was man persönliche Freiheit nennen kann.

Um diese Rechte und diese persönliche Freiheit zu bewahren, dürfen sich gewissenhafte Männer und Frauen nicht von der Angst, den Konventionen oder dem Willen der breiten Masse steuern lassen. Wir müssen unser Leben selbst bestimmen; und sollten unsere Gedanken und Handlungen destruktiv werden, ist es unsere Verpflichtung, sie zu ändern oder loszulassen und neue Gewohnheiten anzunehmen, die zur Grundlage eines freieren, glücklicheren Lebens werden. Wir müssen von unserer Stärke Gebrauch machen und die Art, wie wir denken und mit der Welt im Austausch stehen, vervollkommen.

Wenn Selbstunterdrückung und gesellschaftliche Kontrolle über längere Zeit unsere Kraft und unsere Selbstständigkeit eingeschränkt haben, ist es unser Recht – ja, unsere *Pflicht* –, ein solches Leben abzuschütteln, erneut aufzustehen und unbeschwert durch die Pforten der Großartigkeit zu schreiten.

Lange genug haben wir geduldig gelitten und dabei gehofft, dass uns eines Tages irgendjemand oder irgendein glücklicher Umstand mehr Möglichkeiten bieten und uns zufriedener machen würde. Aber nichts, was von außen kommt, kann uns retten. Und die entscheidende Stunde naht, wenn wir entweder in diesem Leben gefangen bleiben oder aber beschließen, dass wir eine höhere Ebene der Bewusstheit und der Freude erlangen möchten. In dieser maroden, turbulenten Welt müssen wir inneren Frieden finden. Um das Leben zu erschaffen, das wir verdient haben, müssen wir uns mehr auf uns selbst verlassen.

Das wird eine Herausforderung werden, denn wenn wir

auf unser bisheriges Handeln zurückblicken, sehen wir oftmals selbstverletzendes Verhalten und Elend. Beides rührt von unserem blinden Wunsch her, dass andere Menschen, die kaum wissen, wer wir wirklich sind, uns für angenehm, wertvoll und liebenswert halten. Und so haben wir uns immer klein gehalten: Wir haben vergessen, klare Absichten zu entwickeln und Standards zu setzen, und allzu oft haben wir unsere Wünsche und Träume nicht artikuliert. Zufall und Mittelmäßigkeit regierten oft unser Leben, während laute, unbedarfte Menschen bestimmten, wer wir waren und was wir taten, sodass unser Leben vielfach von Dummköpfen beherrscht wurde. Wenn wir den Mut haben, zu unserer Verletzlichkeit zu stehen, und solches Fehlverhalten zugeben, erkennen wir vielleicht das Potenzial, das wir bislang noch nicht ausgeschöpft haben; vielleicht erblicken wir einen neuen Weg, der uns leuchtet.

So wollen wir unser Leben auf den richtigen Kurs bringen. Wir wollen uns im Spiegel ansehen und vollkommen ehrlich sein. Was auch immer wir darin erblicken, wir wollen die folgenden allgemeinen menschlichen Wahrheiten und persönlichen Versprechen anwenden, um unsere eigene Freiheit zurückzufordern:

Wir sind zu oft abgelenkt. Immer wieder bekommen wir die Energie und die schönen Dinge um uns herum gar nicht mit und merken nicht, wie wichtig der jeweilige Augenblick ist. Es ist, als würden wir lieber woanders sein und etwas anderes tun, als lebten wir in einer anderen Zeit, Stunden vor oder nach dem Geschenk des *Jetzt*. Wir haben vergessen, dass der natürliche Feind des Lebens nicht ein ferner Tod ist, sondern die

momentane Abwendung vom Leben. Sofern wir uns wünschen, frei zu sein und vor Kraft zu strotzen, müssen wir uns dafür entscheiden, alle Macht unseres Bewusstseins auf die Erfahrung der Gegenwart zu richten. Wir müssen beschließen, dass wir wieder etwas *spüren*. Wir müssen Intentionen formulieren, wer wir sein möchten, welche Rollen wir einnehmen wollen, in welcher Beziehung wir zur Welt stehen möchten. Ohne lebenssprühende Achtsamkeit können wir uns weder mit anderen noch mit uns selbst verbinden, noch gelingt es uns, mit Anmut unseren aktuellen Aufgaben nachzukommen. Somit erklären wir: *Wir wollen das Leben voller Präsenz und Energie angehen.*

Wir haben die Kontrolle über unseren Alltag abgegeben. Durch all die vielen Ablenkungen fehlt uns die Disziplin, um höhere Ziele zu verfolgen. Die unberührte Leere eines freien Tages wirkt unermesslich, weil wir im Banne eines falschen, aber unwiderstehlichen Drangs stehen, fortwährend den Wünschen und Bedürfnissen anderer Menschen zu entsprechen. An allen Ecken und Enden zerrt jemand an uns herum, sodass unsinnige Beschäftigungen oder vorgebliche Notfälle uns von sinnvollen Vorhaben abhalten. Allzu oft wissen wir nicht, wie wir unser Leben mit den Bedürfnissen der Menschen, die wir lieben, in Einklang bringen sollen. Oft haben wir keinen rechten Bezug zu den Dingen, für die sich am meisten zu kämpfen lohnen würde; unsere Geschäftigkeit verschlingt den Tag, aber sie ist nicht unser Lebenswerk. Viele Menschen haben gar kein richtiges Ziel im Leben; weder sehnen

sie sich morgens beim Aufstehen danach, noch richten sie ihren Tag danach aus. Mehr Freude, Macht und Zufriedenheit im Leben wird denen zuteil, die ihr Leben bewusst gestalten. Somit erklären wir: *Wir wollen wieder selbst über unser Leben bestimmen.*

Etwas in unserem Inneren sabotiert unseren natürlichen Drang nach Freiheit. Es jammert und brüllt und verlangt, dass wir anhalten, wann immer wir uns aus unserer Komfortzone herauswagen, wann immer wir in dieser unheimlichen Welt authentisch und liebevoll sein wollen, wann immer wir unsere eigene Stellung riskieren, um etwas zu bewirken, wann immer wir etwas Großartiges anstreben, das Arbeit und Anstrengung erfordert. Wenn wir uns verletzlich fühlen, flößen unsere inneren Dämonen uns Angst und Sorgen ein und hindern uns an Wachstum und Lebendigkeit. Unser Schicksal hängt davon ab, wie gut wir diese inneren Dämonen – den Aufschub und den Zweifel – kennen, wie gut wir uns gegen sie wehren können und wie viele Kämpfe wir jeden Tag gegen sie gewinnen. Ohne Selbstbeherrschung und Selbstbemeisterung sind wir bloße Sklaven der Angst; mit ihr erlangen wir Größe und Transzendenz. Somit erklären wir: *Wir wollen unsere inneren Dämonen besiegen.*

Die meisten von uns werden nicht so schnell lebensklug, wie wir könnten. Wir warten immerzu ab. Wir warten damit herauszufinden, wer wir sind; unsere Träume zu verkünden; um das, was wir wollen, zu kämpfen; uns ganz dem Leben und der Liebe zu öff-

nen. Wir warten darauf, dass sich persönlicher Mut in uns regt oder dass die Gesellschaft uns irgendwie die Erlaubnis gibt, unser Potenzial zu aktivieren. Wir haben vergessen, dass Mut eine Frage der Entscheidung ist und dass die ängstliche breite Masse nie die Erlaubnis zu entschlossenem Voranschreiten erteilt. Die meisten haben vergessen, dass für Veränderungen immer ein Hauch von Wahnsinn notwendig ist. Wenn es unvernünftig oder verwegen ist zu handeln, bevor der perfekte Moment gekommen ist oder uns jemand die Erlaubnis erteilt hat, dann müssen wir unvernünftig und verwegen sein. Denken wir daran, dass wir nicht die Summe unserer Intentionen sind, sondern dessen, was wir tun. Forsche und disziplinierte Eigeninitiative ist unsere Rettung; sie ermöglicht uns, zu wachsen, einen Sprung zu machen und uns zu wahrer Größe aufzuschwingen. Wir dürfen den gegenwärtigen Augenblick, der uns dazu drängt, etwas Großartiges und Wichtiges in Angriff zu nehmen, nicht einfach so verstreichen lassen. Somit erklären wir: *Wir wollen unbekümmert voranschreiten.*

Wir sind erschöpft. Um uns herum sehen wir verwiterte, schlaffe, ernste Gesichter. Wir hören Gespräche, die zunehmend zurückgenommen und resigniert klingen, wie das Flüstern eines müden Volksstammes, der in Auflösung begriffen ist. Die emotionale Energie der Welt stagniert. Wohlergehen wurde dem Wohlstand geopfert; Erfolg gilt mehr als Gesundheit. Im Zuge dessen haben sich einige vom Leben und von ihren Mitmenschen abgewandt. Wo ist der lebendige, erhöhte,

erregte Herzschlag, den man von einer so fähigen und begünstigten Gesellschaft erwarten würde? Warum gibt es nicht mehr Gelächter und Lebendigkeit? Wo steckt die vitale, verrückte, leidenschaftliche Wildheit von Menschen, die sich wirklich engagieren? Wo sind Menschen, die vor Charisma, Freude und Anziehungskraft bersten? Wieso schätzt niemand den Funken des Lebens an sich? Wir müssen unsere Haltung zum Leben überprüfen. Unsere oberste Pflicht muss sein, die Magie des Lebens neu zu entfachen. Somit erklären wir: *Wir wollen Freude und Dankbarkeit kultivieren.*

Wenn das Leben kompliziert wird, gehen wir zu schnell Kompromisse ein. Die meisten opfern ihre Individualität und Integrität ohne Not, und aus Arroganz bemerken sie nicht, dass es sich so verhält. Viele von uns halten sich für stark, dabei würde der Blick in die Vergangenheit wiederholtes Aufgeben oder vorzeitigen Rückzug enthüllen, und zwar oft dann, wenn unsere Träume zum Greifen nahe waren, oder in Fällen, in denen es für die uns Nahestehenden wichtig gewesen wäre, dass wir Stärke gezeigt oder recht gehabt hätten. Um uns bei anderen beliebt zu machen, reden wir oft dummes Zeug oder verraten unsere wahren Überzeugungen. Demgegenüber haftet Menschen, die ihren Charakter weder aus Bedürftigkeit noch aus Verzweiflung aufs Spiel setzen, etwas Edles an. Wir dürfen nicht dem Impuls nachgeben, schwach oder herzlos zu sein, sondern müssen uns standhaft weigern einzuknicken. Wir müssen uns für Mut, glühende Hingabe an die Liebe und für jene Charaktereigenschaften ent-

scheiden, die im Einklang mit unseren höchsten Werten stehen. Diejenigen, die allen Versuchungen zum Trotz wahrhaftig bleiben, werden frei sein und siegen. Somit erklären wir: *Wir wollen integer bleiben.*

Wir geben und empfangen Liebe nicht so, wie es der göttlichen Vorsehung entspricht – wir filtern die Liebe eher, als dass wir sie fühlen. Wir sind der weitverbreiteten Hysterie auf den Leim gegangen, die sagte: »Schützt euer Herz.« Und wir begannen zu glauben, dass die Liebe selbst Feinde habe und geschützt werden müsse. Wenn wir verletzt wurden, hatten wir das Gefühl, dass die Liebe in irgendeiner Weise geschmälert oder beschädigt worden sei. Doch Verletzung hat nichts mit Liebe zu tun, und Liebe ist weder mit Schmerz verknüpft noch davon beeinträchtigt. Das Ego wurde verletzt, nicht die Liebe. Liebe ist etwas Göttliches, sie ist überall, allgegenwärtig, im Überfluss vorhanden und frei. Sie ist eine spirituelle Energie, die in ebendiesem Moment das Universum durchströmt – uns, unsere Gegner, unsere Familie und Milliarden von Menschen. Sie war nie aus unserem Leben fort. Sie ist weder an unser Herz noch an unsere Beziehungen gebunden und kann daher weder besessen noch verloren werden. Wir haben zugelassen, dass unser Bewusstsein von der Liebe abgenommen hat. Das ist alles. Und dadurch haben wir uns selbst Leid zugefügt. Wir müssen reifer, lebensklüger werden und erkennen, dass wir, wenn wir unseren Geist von früheren Verletzungen befreien und uns erneut für die Liebe öffnen, Zugang zu göttlicher Kraft finden. Sich emotional ganz der

Welt zu öffnen und sein Herz ohne Angst vor Verletzung und ohne Erwartung einer Gegenleistung zu verschenken – das ist der höchste Ausdruck menschlichen Muts. Somit erklären wir: *Wir wollen die Liebe mehr.*

Eine Generation nach der anderen fällt hinter die menschlichen Ideale und Tugenden zurück. Das leise Summen der Mittelmäßigkeit und die schreckliche Tonlage des Narzissmus sind an die Stelle des gesamtgesellschaftlichen Chors getreten, der einst Tugend, Fortschritt und Selbstlosigkeit pries. Wir richten unsere Talente und den gesellschaftlichen Fokus nicht auf Selbstbeherrschung und das Gemeinwohl, sondern vergeuden sie in Voyeurismus und Sensationsgier. Allzu oft zeigen wir einen Missstand nicht an und erwarten nicht, dass wir oder andere natürlicherweise integer, kompetent oder liebevoll handeln. Ein weltweiter Mangel an Führung hat zu Gleichgültigkeit in der Bevölkerung, unvertretbarer Armut, skrupelloser Gier und einer beschädigten Welt geführt, in der überall Kriege lauern. So viele scheuen sich, mehr zu fordern. Sie trauen sich nicht, wie die großen Führungspersönlichkeiten der Vergangenheit, orientierungslose Menschen zu stellen und dazu zu bewegen, dass sie sich einmischen. *Wir* müssen es besser machen. Aus der allgemeinen moralischen Verkommenheit müssen sich einige Tugendhafte herauschälen, die den Mut haben, die Richtung, die unsere Welt eingeschlagen hat, infrage zu stellen. Die Wirkungen unserer Handlungen werden zu dem, was später einmal die Geschichte ist,

daher wollen wir zielgerichtet und großartig handeln. Somit erklären wir: *Wir wollen Großartigkeit inspirieren.*

Hast ist der neue Herrscher. Stille, die beeindruckende Fülle, Schönheit und göttliche Vollkommenheit der Gegenwart, nehmen wir nicht mehr wahr. Die meisten rasen durchs Leben, haben kein Gespür für ihre Wahrnehmungen oder ihr Umfeld und sind taub und blind für die magische Qualität von ... *genau ... diesem ... Moment.* Wir sind nicht dafür gemacht, all das zu verpassen, dieses *Leben*, aber wir tun es und sind nervlich am Ende, gestresst und vom *Jetzt* getrennt. Der Preis dafür ist unglaublich hoch – so viele Augenblicke, die von Eile, Sorge und Panik verzerrt sind, die zu hektischen Tagen werden und das Unglück eines nicht erfahrenen, freudlosen Lebens bilden. Viele können sich nur noch vage daran erinnern, wann sie zuletzt so sehr gelacht haben, dass es wehtat; so sehr geliebt haben, dass alles ein wunderschönes Fließen war; so laut gebubelt haben, dass ihre Stimmbänder überstrapaziert wurden; so bewegt waren, dass die Tränen nur so flossen; so umwerfend viel Spaß hatten, dass es zur Legende wurde – Momente, die *wirklich gelebt* wurden. Wir müssen alles v-e-r-l-a-n-g-s-a-m-e-n. Wir müssen nicht nur in jedem Augenblick präsenter sein, sondern auch den Moment in die Länge ziehen, damit wir ihn wirklich *spüren* können. Das Leben ist dazu gedacht, ein leuchtendes, zutiefst empfundenes, größer werdendes Mosaik langer, bedeutungsvoller Momente zu sein. Den heutigen Tag müssen wir ge-

nießen wie eine Rast an einem kühlen Bach in der Sommerhitze. Somit erklären wir: *Wir wollen die Zeit verlangsamen.*

Die meisten Probleme unseres Lebens sind selbstverschuldet. Doch auch wenn wir uns ihrer bewusst wurden, haben wir nur auf ganz bescheidene Art und Weise versucht, etwas zu verändern: Wir setzten uns realistische Ziele und arbeiteten auf sie hin. Da wir jedoch Angst hatten, unsere wahre Kraft zu entfalten, ließ unser Wille nach, wir strebten nach zu wenig, und selbst unsere gewaltigen Bemühungen erhielten durch Ablenkungen oder die Kritik innerhalb eines konformistischen Gesellschaftsklimas einen Dämpfer. Ängstlich und wütend beschwerten wir uns, dass es leichter sein müsste, und vergaßen dabei, dass ein Großteil der negativen Energie in unserem Leben daher rührt, dass wir die Mühsal verschmähen, die jede Veränderung unvermeidbar mit sich bringt.

Denken wir daran, dass es in der Geschichte der Menschheit nur zwei Themen gibt, die immer wiederkehren: *Anstrengung* und *Fortschritt*. Wir dürfen uns nicht das Ende der Anstrengung wünschen, weil es dann auch mit dem Fortschritt vorbei ist. Deshalb wollen wir ganz deutlich machen, dass jener kleine, quengelnde, undisziplinierte Teil von uns – jener unaufmerksame Charakterzug, der es bloß bequem haben will – nicht geeignet ist, um über unsere neue Bestimmung zu entscheiden.

Und wir dürfen auch nicht zulassen, dass abgestumpfte, kleinkarierte Männer und Frauen unsere Zukunft zerstören. Sozialer Druck darf nicht unser Potenzial zerrütten. Sicher haben wir anderen hin und wieder gesagt, dass ihre

Meinung uns egal ist und dass ihre Einschätzung von uns ungerechtfertigt ist. Wir haben uns oft beschwert, haben andere freundlich um etwas gebeten oder wiederholt auf die Umstände hingewiesen, aufgrund deren wir etwas verändern möchten. Wir haben an ihren Großmut appelliert, sie gebeten, freundlicher zu sein, uns mehr zu unterstützen oder uns als Gleichgesinnte zur Seite zu stehen und jene zurückzudrängen, die unseren Vorstoß verhindern wollen. Doch zu oft traf unsere wahre Stimme auf taube Ohren. In Zeiten, da es besonders wichtig gewesen wäre, glaubten sie nicht an uns, gaben uns keine Unterstützung oder feuerten uns nicht an. Daher dürfen wir nicht länger auf ihre Hilfe oder Zustimmung warten. Wir müssen so mit ihnen umgehen wie mit allen anderen Menschen: Wenn sie sich unseren Träumen in den Weg stellen, sind sie unsere Widersacher, doch wenn sie friedvoll sind oder uns helfen, behandeln wir sie als Freunde.

Wir wollen aufwachen und begreifen, dass jeder von uns mehr Lebendigkeit, Freude und Freiheit erfahren kann. Mehr Empfindung. Mehr Macht. Mehr Liebe und Fülle. Doch es liegt an uns, ob wir dorthin gelangen, denn nur zwei Dinge können unser Leben verändern: Entweder es tritt etwas Neues von außen in unser Leben, oder es entsteht *innerlich* etwas Neues. Wir wollen nicht darauf warten, dass der Zufall etwas verändert. Vielmehr wollen wir den Mut aufbringen, unser Leben selbst zu verändern. Einige Menschen werden versuchen, uns daran zu hindern, aber wir dürfen uns nicht länger verstecken oder uns kleinmachen. Wir wollen fest darauf vertrauen, dass unsere Träume den Kampf lohnen und dass für uns die Zeit gekommen ist, uns zu befreien und zu Größe aufzusteigen.

Daher tun wir als freie, mutige und gewissenhafte Frauen und Männer, indem wir uns auf unseren Schöpfer berufen, was die Rechtlichkeit unserer Absichten betrifft, im Namen unserer Bestimmung feierlich kund und erklären, dass unser Leben frei und unabhängig ist und es von Rechts wegen sein soll. Wir erklären, dass wir von jeglicher Treuepflicht gegen jene, die uns unterdrücken und verletzen, entbunden sind und dass jegliche soziale Verbindung zwischen uns und ihnen vollständig gelöst ist und es sein soll; und dass wir als freie und unabhängige Menschen die Vollmacht haben, von unseren Stärken Gebrauch zu machen, unsere Träume auszuleben, Frieden zu finden, Wohlstand zu schaffen, offen diejenigen zu lieben, denen wir unser Herz geschenkt haben, uns ohne Angst oder Bewilligung zu engagieren, nach individueller Größe zu streben, dem Gemeinwohl zu dienen und alle anderen Dinge zu tun, die unabhängige und motivierte Menschen legitimerweise tun können. Und zur Stütze dieser Erklärung verpfänden wir in festem Vertrauen auf den Schutz der göttlichen Vorsehung unser Leben, unser Gut und unsere heilige Ehre.

Teil eins

ÜBER DIE
MENSCHLICHE NATUR

FREIHEIT

*Ich will Freiheit für den vollen Ausdruck
meiner Persönlichkeit.*

Mahatma Gandhi

Jeder Mensch hat das Recht auf ein intensives, authentisches und zweckgerichtetes Leben. Aber den meisten von uns gelingt dies nicht. Wir sind Löwen und Löwinnen, die wie Mäuse leben. Anstatt frei über die Savanne zu streifen, leben wir mickrige Leben voller Ablenkung und Verwirrung. Jeder Mann und jede Frau – jeder Mensch, der Atem schöpft – ist dazu berufen, eine große Vision für sein Leben zu entwickeln und deren unendliche Größe tagtäglich einzufordern. Doch statt unsere Träume mit Hingabe zu verfolgen, sitzen wir oft herum und blasen Trübsal. Wir beschweren uns, schieben anderen die Schuld in die Schuhe und jagen belanglosen Zielen hinterher, die die Großartigkeit unseres Seins Lügen strafen. Entspricht das unserem wahren Wesen?

Keineswegs. Unsere Bestimmung ist es, wild, unabhängig und frei zu sein, voll brennender Leidenschaft für das Leben. Die Zeit ist dazu da, dass wir sie nutzen. Unsere Aufgabe ist es, als der Mensch zu leben, der wir in Wahrheit sind, und das gesamte Spektrum an Freiheiten auszukosten, die das Leben bietet, während wir unseren ureigenen Sinn und Zweck verfolgen, unser persönliches Vermächtnis.

Wenn es uns gelingt, die Fesseln der Gesellschaft abzuschütteln, gehört die Zeit uns, wir können Sprünge machen, uns recken und strecken und uns voll und ganz zum Ausdruck bringen. Wir können unsere Träume mit einer Heftigkeit verfolgen, die die Vorstellung all jener übersteigt, die in der Ödnis aus Stress und Sorgen feststecken.

So wollen wir uns auf das besinnen, worum es uns eigentlich geht: *Die wesentliche Motivation des Menschen besteht darin, nach persönlicher Freiheit zu streben und sie zu erfahren.*

Das ist weder eine politische Behauptung noch ein Grundsatz der westlichen Philosophie. Man wird schwerlich leugnen können, dass sich alle Menschen auf der Welt in ihrem tiefsten Innern nach den maßgeblichen Freiheiten sehnen: soziale Freiheit, emotionale Freiheit, kreative Freiheit, finanzielle Freiheit, Freiheit in Bezug auf die Zeit sowie spirituelle Freiheit. Egal, welcher Religion jemand anhängt, welche spirituelle Überzeugung oder Weltanschauung er hat – er will frei sein, sie zu leben. Und weiter: Egal, wie sich jemand im Leben fühlen möchte, er wünscht sich die Freiheit, um so zu fühlen; egal, was jemand erschaffen, welchen Beitrag er leisten will, er möchte frei sein, dies zu tun; egal, welche Träume jemand für seine Arbeit oder seine Freizeit hegt, er will frei sein, sie umzusetzen und zu genießen; egal, welche politischen Ansichten jemand hat, er will die Freiheit, sie zum Ausdruck zu bringen und zu unterstützen. So gründen all unsere Wünsche in dem noch größeren Wunsch nach Freiheit, damit wir uns für diesen Wunsch *entscheiden* und ihn *umsetzen* können.

Wenn wir unsere Ziele selbst wählen und uns darum bemühen, sie zu verwirklichen, entsteht in unserem Leben

ein Gefühl von Lebendigkeit und Motivation. Das Einzige, was unsere Bemühungen zu Fall bringt, sind Angst und Unterdrückung.

Letztendlich bedeutet persönliche Freiheit dies: frei zu sein von dem, was uns *gesellschaftlich* einschränkt, sowie von jener tragischen Form der *Selbstunterdrückung*, die da heißt *Angst*. Sind wir davon befreit, können wir zum Ausdruck bringen, wer wir wirklich sind, und unseren innersten Sehnsüchten folgen, ohne dass andere oder wir selbst uns in irgendeiner Hinsicht bremsen.

Wenn wir persönliche Freiheit erleben, spüren wir besonders intensiv, wie *beglückend* es ist und wie *wahr* es sich anfühlt, wir selbst zu sein. Dann gibt es für uns keine Grenzen, wir fühlen uns unabhängig und vertrauen auf uns selbst. Unser Umgang mit anderen Menschen und unser Engagement in der Welt sind von einer Echtheit und Lebendigkeit, die sich geradezu mit Händen greifen lassen.

Persönliche Freiheit – unser Ziel – bedeutet:

- frei zu leben, indem wir das Leben nach unseren eigenen Vorstellungen gestalten;
- momentanes Freisein von Unterdrückung, vergangenen Verletzungen und gegenwärtigen Ängsten;
- geistige Freiheit sowie leichtherzig und spontan zu leben;
- unsere Gedanken, Gefühle und Ziele gegenüber den Menschen um uns herum mutig zu äußern, ohne uns zu sorgen, ob man uns akzeptiert oder ablehnt;

- unseren freien Willen zu genießen (es ist unsere eigene Entscheidung, nach Glück, Wohlstand, Gesundheit, Mitwirkung und Erfolg zu streben);
- mit leidenschaftlicher Hingabe zu lieben, wen wir lieben wollen;
- selbstständig zu sein, für unsere Ideen und unsere Integrität einzutreten und sie zu verteidigen;
- einer selbstgewählten Mission zu dienen;
- dafür zu kämpfen, dass unsere Kinder den Grundstock einer solchen Freiheit erhalten; in ihren Herzen den Willen zu nähren, so zu leben, wie sie leben wollen, auf dass sie Unterdrückung mutig entgegentreten und auf günstige Gelegenheiten mit rechtschaffenem Engagement reagieren.

Wer würde bestreiten, dass dies Ziele sind, nach denen sich alle Menschen sehnen und wonach sie streben?

Über Jahrhunderte hinweg haben Revolutionäre, Menschenfreunde, Philosophen und spirituelle Leitfiguren die Berufung zu individueller Freiheit als maßgeblichen Antrieb des Menschen benannt. Ihre Essenz wurde bezeichnet als das *unveräußerliche Recht des Menschen* auf selbstständiges Denken, freie Meinungsäußerung, Streben nach Glück, Frieden und Wohlstand sowie auf den Ausdruck unserer eigenen Vorstellung vom Göttlichen, unbehelligt vom Konformismus der Kleingeister beziehungsweise unserer eigenen Kleingeistigkeit.

Sieht man einmal von Tyrannen ab, die ihr Volk durch die Erzeugung von Furcht in Schach halten, gibt es eine weitverbreitete Überzeugung, auf die man in den meisten

modernen Kulturen, politischen Bewegungen und anderen Bereichen des Menschlichen stößt: *Jeder von uns, jeder Einzelne, sollte das Recht haben, sein Leben glücklich und friedlich zu gestalten, ohne Angst, Schmerz, Gefangenschaft oder willkürliche soziale Beschränkungen.*

Von Natur aus wissen wir, dass das Leben seinen Geschmack verliert, wenn wir von anderen Menschen kontrolliert werden, dass wir dann in Melancholie und Mittelmäßigkeit versinken. Was wird aus uns ohne das Streben nach individueller Freiheit? Wir treten unseren freien Willen an eine Gesellschaft voller Fremder ab, die nicht Freiheit und Mut propagiert, sondern Konformität und Vorsicht. Unser wahres Selbst wird unterdrückt, und ein Pseudoselbst tritt an seine Stelle, es ist der bloße Widerschein einer Gesellschaft, die vom Weg abgekommen ist. »Die da« fangen an, über unser Leben zu bestimmen, und bald sind wir nicht mehr »wir selbst«, sondern nur noch wandelnde Zombies, gesteuert von den Vorlieben und Erwartungen anderer. Wir werden zu jenen unkenntlichen Seelen, die ziellos durch eine Wüstenei des Immergleichen und der Tristesse irren. Wir werden müde und schwach. Wir verlieren unseren Wesenskern. Und wir werden Zeugen des allerschlimmsten menschlichen Verhaltens: Wir sehen eine Menschenmasse, die weder für sich noch für andere eintritt, sondern bloß das tut, was man ihr sagt.

Aus einer solchen Situation sind in der Vergangenheit die schlimmsten Gräueltaten der Menschheit hervorgegangen: der Massenmord an anderen Ethnien und Klassen, weil eine machtvollte Elite oder die Kirchen sagten, man solle die Erde im Feuersturm reinigen beziehungsweise die Seelen läutern; der Holocaust, dem Millionen zum Opfer

fielen, während die Welt zu lange zuschaute, bevor sie ein-griff; die ungeheure Gleichgültigkeit einer Gesellschaft, die es zulässt, dass ihre Mitglieder verhungern und um ihr Leben kämpfen; die verabscheuungswürdigen Taten von Mobs und Geistesgestörten, die keinerlei Respekt vor der Freiheit oder den Rechten des einzelnen Menschen haben. Wenn die Freiheit verschwunden ist, dann beginnt für alle das Leiden.

Warum geht uns die Freiheit so nahe?

Weil Freiheit ganz eng mit dem menschlichen Bedürfnis nach *Weiterentwicklung* verknüpft ist – mit unserem natürlichen Trieb, über unsere Umstände hinauszuwachsen und unsere Ziele, unser Potenzial, unser höchstes Selbst zu verwirklichen.

Alle Dinge, die das Leben für große Männer und Frauen lebenswert machen – das Streben nach Glück, Herausforderungen, Fortschritt, kreativer Ausdruck, Engagement, mühsam erworbene Weisheit und Erleuchtung –, kommen daher, *dass wir zu höheren Ebenen des Seins und der Großzügigkeit aufsteigen wollen.*

Jeder Mensch hat die ganz natürliche Neigung, sich zu höheren Ebenen des Seins weiterzuentwickeln, aber es obliegt jedem von uns selbst, diese Neigung mit echter Initiative zu verbinden. Wir müssen uns in Erinnerung rufen, dass sich Freiheit nur durch gewissenhaftes Wollen und Willenskraft erreichen lässt. Wer sich im Leben weiterentwickeln will, braucht Mumm und Entschlossenheit, muss Anstrengung und Tapferkeit aufwenden. Doch jene, die die Mühe auf sich nehmen, erwarten alle Herrlichkeiten des Lebens und der Geschichte. Denken Sie daran, dass sich die großen Meister und Leitfiguren der Vergangenheit bewusst