

**Ц**ель, целеполагание, достижение цели — очень модные понятия в последние пару десятилетий. Многие учатся правильно ставить цели, пугают себя и других «бесцельно прожитыми» годами, часами, минутами. Жить без цели считается дурным тоном.

А я хочу показать ловушку, которая таится в понятии «цель», и которая не позволяет вам получить то, что вы на самом деле хотите. Речь идет не об истинных и ложных целях, не о целях ваших или навязанных, нет. Эту ловушку каждый создает себе сам.

Где она начинается? Начинается она с утверждения о том, что надо ставить цели, надо понимать, куда ты идешь, иначе же, очевидно, ты никуда не придешь. Логично? Абсолютно. Вот на эту логику и ловится огромное число людей.

Но помогает ли в этом вопросе логика? И есть ли что-то кроме логики? Есть. Кроме логики, которой заведует ум, есть еще ваши чувства и желания. И если внимательно посмотреть на вашу жизнь, то получится, что кругом логика. Вы в своей «сознательной» жизни почти никогда не хотите. А все вам надо.

Например, собственный бизнес лучше, чем работа. Это так? Вроде бы да — больше свободы, денег, сам себе хозяин. Значит надо уходить с работы и создавать бизнес. На природе жить лучше — здоровее, естественнее, чем в большом городе? Скорее всего — чистый воздух, нет пробок, работа не заменяет жизнь, иное качество еды и так далее. Значит, надо переезжать на природу. Но ни в одном из этих «значит» нет желания, нет ХОЧУ. Так вот это НАДО и есть цель. НАДО — это то, что придумано или внушено, а не то, чего хочется.

И что происходит дальше? Это НАДО — хотя, заметьте, оно очень правильное, «хорошее» НАДО — реализуется с огромным трудом, напряжением, топтанием на месте, «ленью» и так далее. Или вообще не реализуется. Может, кому-то это и легко, но я, например, только с огромным трудом мог делать то, чего не хотел.

Я всячески себя подгонял и насилывал, но кроме тяжелых депрессий никакого результата не имел. Почему так? Да потому что в этом не было ХОЧУ, моего желания. Ведь только ХОЧУ ведет меня к тому, что мне реально нужно. А я, так уж получилось, не могу быть роботом и тупо исполнять то, что надо.

Цели мы ставим себе умом. Желание мы чувствуем, оно идет от сердца, из души, из глубины нашего «я». Ум же предназначен для того, чтобы придумать, как это желание реализовать. Но вот куда мне идти, ум придумать, конечно, может, только получается всегда чушь — уму не хватает фактов, чтобы выстроить логическую цепочку. А чувства просто знают, и ведут нас туда, где нам будет хорошо, и так, как нам будет хорошо. Если мы им доверяем. Чувства знают, куда нам хочется.

Еще раз повторю: для определения направления, того, куда идти, ум непригоден, для этого предназначены чувства. Если я доверяю своим чувствам, цели мне не нужны. Если я чувствую, чего я хочу, то я исполняю это желание, и обхожусь без цели.

Также, когда я осознаю, что я хочу, какой результат хочу получить, я могу почувствовать, что я хочу сделать для получения этого результата. Ум мне предложит варианты того, как можно получить результат, а чувства выберут из этих вариантов лучший, то есть самый простой для меня, эффективный, в котором я буду не насилывать себя, а, наоборот, с радостью прикладывать усилия.

Что происходит, когда вы ставите цели. Первое — ум сразу разделяет вас и цель. Вы — здесь, а цель где-то далеко — во времени или в пространстве. И сразу чувствуешь, что предстоит долгий, полный препятствий и напряжения путь. Попробуйте почувствовать разницу. Вот вы исполняете желание. Желание — в вас, вы просто действуете, чтобы его исполнить. Чувствуете — все при вас, все просто и приятно.

А теперь вы идете к цели. Все равно, что в гору залезть, да? Вы здесь, цель — там, между вами — расстояние. Как ни крути, а между вами и целью — препятствие. Хотя бы в виде этого расстояния. И вы это препятствие преодолеваете. Одно слово чего стоит, сколько в нем напряжения. А что там по пути — неизвестно, и еще надо все время эту цель видеть, чтоб не заблудиться и не начать ходить кругами. А мое желание — всегда со мной, во мне.

Второе. Как только цель поставлена, уже она мной управляет, а не я ей. Цель становится надо достигнуть. И это НАДО подавляет любое ХОЧУ. В какой-то момент у меня появляется желание свернуть, но мне надо достигнуть цели. Или я слабак, или я не могу? И здесь начинаются все эти мотивации, «преодоление» лени и прочие способы заставить себя делать то, что не хочешь. Ничего этого не нужно, если ты хочешь сделать то, что делаешь.

Когда мой ум ставит цели, я попадаю в ловушку НАДО и не могу делать то, что хочу. При этом достижение такой цели — однозначный напряг, преодоление, борьба. И самое главное — эта цель, поставленная умом, не ведет меня к тому, что мне нужно по-настоящему. И это ужасно — так сильно напрягаться, чтобы получить то, что совсем не нужно.

Я нашел очень явные подтверждения тому, что написал выше, в своей прошлой жизни. Настолько явные, что даже удивительно, как я этого не замечал раньше. Периоды счастья у меня всегда приходились на время, когда я не задумывался о целях, но активно реализовывал свои желания. С самого детства и до этого дня все они четко видны. А периоды проблем начинались, когда я задумывался о бесцельности своей жизни, и пытался ставить себе цели. Или кто-то, например, родные, внушали мне, что так жить нельзя и надо «остепениться», «встать на ноги» и т.п.

Вывод: я признаю только одну цель — реализацию того, что я ХОЧУ, моего желания. Другие виды целей — это НАДО, а то, что надо, гарантированно уводит меня от счастья и той жизни, которую я хочу.

P.S. Предупреждаю вопросы, которые будут. А как почувствовать то, что ты хочешь? А как доверять своим чувствам? Ответ такой: вы хотите, чтобы я объяснил вашему уму, как чувствовать. Бесполезно — ум чувствовать не умеет. Вам нужно приобрести опыт, на себе испытать, как это — слышать свои чувства и доверять им.

## Зачем нужны цели?

**Т**о, что вы ставите себе цели, вам вредит, и при этом кое-кому выгодно. Можете мне не верить, но я это вам объясню на пальцах.

Я вижу, что цель никогда не бывает вашей — она всегда навязана. Чересчур смелое заявление? Ну, смотрите. Про прямо навязанные цели говорить нечего. Когда тебе прямо говорят, что вот это — круто, а вот это — отстой, то тебя мотивируют покупать то, что круто.

Этот обман может быть незаметнее и изящнее, когда тебе рекламируют определенный образ жизни, который ты вроде бы выбираешь сам, как самый лучший, но смысл его всегда один — покупай это, стремись к этому, будь таким — или ты неудачник. А самый лучший образ жизни оказывается загоном для свиней, которых рано или поздно зарежут.

Но вы — не такие! Вы сами ставите себе цели! И это ваши, только ваши цели! А ответьте, откуда у вас взялась эта мысль — ставить себе цели? Она пришла извне.

Снаружи. Где-то когда-то вы слышали-прочитали, что цели надо ставить. И от этого будет вам хорошо, и достигнете вы всего, чего захотите и прочая, и прочая. Так ведь? Мысль эту в вас внедрили.

Когда мне говорят НАДО, я всегда спрашиваю — кому надо? И давно понял, что мне никогда не бывает надо. Как только в моей жизни возникает НАДО, это всегда надо кому-то другому, но не мне. Кому-то другому что-то надо от меня. Вы понимаете?

Меня просто пытаются обмануть, заставляя делать то, что я не хочу. Если бы хотел — сделал бы сразу, и никакого НАДО не возникло бы. Причем этот подход очень коварный и лживый. Вам не говорят честно — нам что-то нужно от тебя, вам говорят или обезличенно — просто надо, или еще лживее — тебе надо.

Когда вам в голову внедряли мысль про то, что надо ставить цели, хорошо было бы задать вопрос: кому надо? Теперь отчетливо видно, что кому-то было надо, чтобы вы ставили цели, причем этот хитрец свою потребность замаскировал под обезличенное НАДО, и даже объяснил, что это надо вам, а не ему.

Раз это человек (или группа людей) хитрят, чтобы добиться чего-то от вас, вместо того, чтобы сказать прямо, можно ли верить, что они делают это для вашего блага? Нет, конечно! Это ваши враги, те, кто хотят вам навредить. И из того, к чему они вас склоняют, для вас ничего хорошего не выйдет. А вот для них — да.

Получается, что ни одна ваша цель — не ваша, потому что самой постановке целей вас хитростью и обманом научил ваш враг. А чего хорошего можно получить, достигая не ваши цели? Ничего, очевидно. Одним словом, уже сейчас ясно, какая гадость эти ваши цели.

## Откуда берутся цели?

**К** каким образом вам внушили, что цели надо ставить? Очень просто и в то же время изощренно — с помощью оценки или сравнения. В западном обществе, где все стремятся к успеху, быть неудачником — позорная доля. Неудачник — это плохо. Неудачник не имеет (или имеет меньше других) денег, престижа, успеха, положения в обществе.

Каким образом неудачник отличается от удачника? С помощью оценки. Больше — меньше, выше — ниже, хуже — лучше. Вас сравнивают, и вы сами себя сравниваете с кем-то, кто выше, сильнее, правее, у кого больше денег и лучше положение в обществе. Оценка вас обществом и самим собой приобретает огромную ценность.

Сравнение — коварнейшее уродство, пьющее наши силы, делающее из нас невротиков, не дающее быть самим собой. С детства нам внушают — хорошо бы ты был не собой, а кем-то еще, «лучше». Например, сыном соседей, который такой послушный, так любит маму, так ей помогает.

И вы тнаетесь изо всех сил в стремлении быть кем-то другим, ведь тогда ваша мама похвалит вас и признает самым лучшим! Дальше функцию мамы выполняет общество, развивая невроз сравнения и бесконечного стремления быть «лучше». То есть, не быть собой. Причем это стремление к «лучшему» не заканчивается никогда, не может закончиться — идеал ведь недостижим.

Вы не можете быть ценностью сами по себе, самим собой, а только в сравнении с кем-то. И все — вы не свободны, вы попались, вы связаны по рукам и ногам, и вами легко управлять. А также можно внушать то, что выгодно (не вам).

Например, такое. «Дорогой маленький друг! Есть четкая связь между тем, может ли человек ставить цели и его успешностью, тем, чего он может добиться. Если хочешь преуспеть (то есть, успеть больше других), ставь себе цели и неумолимо достигай их! Это говорю тебе я, мудрое общество, существующее веками, устами моих лучших предстателей — тех, кто успел больше всех!» (Успешность, успех — отдельная тема, мы еще об этом поговорим.) И вот вы уже «учитесь» ставить цели и железно попадаете в их ловушки. Очень быстро забывая, кто и когда заставил вас их ставить.

Вещь простая, элегантная и работает как часы — только сравни, и они захотят стать лучше, богаче, выше! Неудачник — плохо, удачник — хорошо! Все в удачники! Немедленно и навсегда ставим себе цели и бьемся об них, как рыба об лед!

Мне тут написали, что я не понимаю разницу между долгосрочными и краткосрочными целями. Типа, краткосрочные цели — это и есть «хочу», и я их вижу, а дальше — посмотреть боюсь.

“ *Когда ты хочешь есть — ты идешь к холодильнику. И твоя цель холодильник. Когда хочешь в туалет — идешь в туалет. И твоя цель дойти до туалета и вовремя снять штаны. То есть ты не отрицаешь краткосрочные цели и отрицаешь долгосрочные. Вот и все. Ну то есть боишься посмотреть вперед, куда ты собственно петляешь с этим своим хочу. А чего боишься, посмотри, куда идешь и иди уж туда осознанно. В туалет ли, или создавая бизнес или начиная жить с женщиной.* ”

Смешное письмо. Когда я хочу есть, моя цель — еда, а не холодильник.

Да откуда ж я знаю, куда петляю со своими «хочу»? Особенно мне нравится пример с женщиной. То есть,

я встретил и полюбил женщину, и чувство у меня растет и крепнет, и развивается, и жизнь наша течет и меняется, но я должен сесть и начать планировать. Посмотреть, так сказать, куда же я петляю с этой женщиной?

Наверное, я должен сказать: значит так! Через год ты беременеешь первым ребенком, года хватит на то, чтобы притереться и все понять, это будет девочка, назовем Лариса, еще через год после рождения — забеременеешь мальчиком, назовем Антон. Родить ты его должна в середине июня — так будет лучше по разным причинам. И дальше, и дальше.

Так, что ли? Я не боюсь смотреть вперед — я там просто ничего не вижу, и могу честно в этом признаться. А кто-то не может.

Я сейчас вам расскажу, откуда вообще родились цели. Цель родилась из страха перед неопределенностью. Цель придумал ум, которому страшно оттого, что он не знает, что будет дальше! Жизнь — это процесс неопределенности, неизвестно что ждет тебя впереди.

Когда ты не боишься жизни — живешь и чувствуешь, тебе незачем загораживаться от будущего целью. Это такой самообман ума — поставил цель и говоришь — как это будущее не определено? Я знаю, что будет! Вот моя цель, и я ее добьюсь! Я знаю, куда я иду, и что будет!

Это иллюзия. Ум боится будущего и загораживается от него занавесом целей, которые, как он надеется, сделают будущее определенным. Да не сделают! Он поступает как ребенок, который засунул голову под подушку и считает, что его не видно.

Вывод — цели придумали те, кто боится жизни. Кто смотрит в будущее, ничего не видит и боится. Вот такой парадокс. Смелый не тот, кто ставит цели, а тот, кто может доверять процессу жизни. А смотреть вперед, ничего не видеть, и прятаться от страха за придуманным будущим — это трусость.



Те, кто не боится жить, меняются каждый день и не знают, что их ждет впереди, но и не боятся этого. Потому что живые, могут чувствовать и доверять — миру и течению жизни. И вместо достижения целей исполняют свои желания, которые тоже могут меняться, потому что это естественно.

Они свободны и не скованы цепями целей, и не должны идти по проложенным целями ржавым рельсам. Как унылый трамвай, без возможности свернуть, куда хочешь, и все время боясь полететь под откос.

## ХОЧУ и НАДО

**Д**авайте разберемся в сути НАДО и ХОЧУ. Люди часто путают слова — «надо» и «хочу» — с их сутью. Мне говорят — допустим, ты хочешь написать статью, но для этого тебе НАДО открыть ноутбук и тарабанить пальцами по клавишам. Да нет здесь никакого НАДО, есть слово, которое описывает процесс, но нет сути.

Нет никаких ХОЧУ и НАДО. Это абстрактные конструкции, которые я использовал, чтобы обозначить суть этих явлений. А абстракции не имеют отношения к жизни и требовались мне только для того, чтобы объяснить словами то, что я пережил и открыл. И если ваш ум начинает манипулировать словами, суть ускользает. Умейте видеть за словами суть.

Вот суть этих слов. ХОЧУ — это даже не желание, а скорее, потребность. Это веление твоего сердца. И когда ты его исполняешь, затрачивая при этом усилия, иногда огромные — ты чувствуешь наслаждение! Не только когда уже сделал это, но и от самого процесса, который, повторю, может быть очень трудоемким. Это твое, родное,

потому что сердце плохого не посоветует. И ты делаешь это сам, по своей воле.

Суть НАДО — это принуждение. Это когда ты делаешь что-то вопреки голосу сердца. НАДО — это действие от ума. Сердцу никогда не надо. И это принуждение, как я уже говорил, всегда внешнее. Даже если ты сам себя принуждаешь, все равно эта мысль пришла извне. В уме нет ничего изнутри, в него все пришло снаружи. А все, что изнутри, живет в сердце. Так вот, без принуждения себя жить можно и нужно. Об этом я и пишу.

Чувствовать это — гораздо проще, чем описывать, и даже чем читать. Почувствуйте, это легко.

## Быть собой

**Д**орогие читатели, вы себя ругаете за что-нибудь? Я ругал. Постоянно. За что попало, практически за все. Ругал за бездействие и за то, что делал, за потерю времени, за нерешенные проблемы, за всякие недостатки. И самое ужасное, что не замечал этого. А потом увидел, как и за что я себя ругаю.

Когда я ругаю себя за что-то, на самом деле это мой ум, одуревший до мании величия, ругает меня за то, что я не соответствую какому-то идеалу. Ум не хочет, чтобы я был самим собой.

Идеал — это такой специальный обман, которым нас ловят, чтобы владеть нами. Ты должен быть таким, вот таким, гораздо лучше, чем ты сейчас! А пока ты не такой, слушай нас, мы скажем тебе, что делать, чтобы стать идеальным!

И мы слушаем, и доверяем себя тем, кто это заявляет. Причем подлость в том, что их, этих заявителей, как бы

не видно. Это как бы некое общество так заявляет. Только нет никакого общества, есть конкретные люди, которые пытаются навязать нам свою волю. Идеал — это та же цель, НАДО, а мы уже знаем, откуда берутся и куда приводят цели.

Быть собой — это как? Раньше я был уверен, что быть собой — это значит быть гораздо лучше, чем я есть сейчас. Быть собой — означало быть совершенным — сильным, умным, добрым, честным, благородным, волевым, ответственным, решившим все свои проблемы и т.п. Уверен, что так думают многие, почти все. Так вот, это — ложь!

Я думал, для того, чтобы стать собой, нужно «развиваться», то есть, становиться лучше. Но стать собой невозможно. Как можно стать тем, кем ты уже являешься? Я уже я, и как я могу собой стать? Развитие — это попытка стать другим, не собой. Развитие — это стремление к тому же «идеалу», а на самом деле — к тому, что нужно не мне, а кому — то другому, кто придумал и внедрил идею развития.

Я являюсь самим собой здесь и сейчас. В данный момент я и есть я. Со всеми недостатками, иллюзиями и нерешенными проблемами. Я есть я, но я не принимаю себя таким, какой есть. Лично я — не принимаю. Потому что во мне все еще живет идеал. Я не позволяю себе быть таким, какой я сейчас, ругаю себя за то, что я не идеал!

И в этом мне помогают многие снаружи. Например, родители, которые хотят, чтобы я был таким, как они хотят, то есть опять не собой. Или бывшая жена, желающая какой-то выгоды для себя. Друзья, огорченные моими «недостатками». Начальник на работе, когда у меня был начальник — ему нужно, чтобы я лучше исполнял то, что он мне велит. Церковь, основа власти которой — идеал, и правила, как его достичь. Государство, желающее сделать из меня «достойного» члена общества. Да почти все.

А я все повторяю и повторяю поразившую меня мысль. Быть самим собой — не результат развития, не мифическая точка, куда надо дойти. Нет! Это тот я, которым

я являюсь сейчас. Банальность, скажете вы? Не знаю, для меня — откровение.

Потому что я все равно продолжаю ругать себя. Когда я это увидел, ругани стало меньше, но она по-прежнему есть. И часто я просто не вижу, что ругаю себя за что-то. Позволить себе быть собой мне очень непросто — борьба идеала со мной продолжается.

Идеал — это набор правил, схем, оценок, реакций, видов поведения, штампов и стереотипов. Купил помидоров, которые понравились? — Ай-ай-ай, в соседнем магазине они дешевле — не экономно! И сначала я себя ругаю, а только потом вижу правило «надо экономить», которое входит в состав идеала. И так на каждом шагу.

Но ведь нельзя стать самим собой. И идеалом, кстати, стать тоже невозможно. Идеал недостижим, поскольку уж если сравнивать — а как можно достигнуть идеала без сравнения? — то всегда найдется кто-то умнее, красивее, богаче, благороднее и т.п. Я настоящий — не некий абстрактный идеал, а вот этот я, с недостатками и прочими «плохими» вещами.

И когда я себя ругаю и пытаюсь стать лучше, я хочу стать другим, ухожу от себя. А уход от себя — это глупость и вред. Это как если бы кошка захотела стать свиньей, или дуб — березой. Удалось бы им это? Кошка начала бы есть желуди и валяться в грязи? Кроме проблем и преждевременной смерти, им это ничего не дало бы. Но люди, в отличие от зверей и деревьев, вырастившие себе отделенный от жизни ум, запросто идут на такой идиотизм, да еще и делают его основой своей жизни.

Когда я увидел, что не принимаю себя — тем, что ругаю и хочу стать другим, я ощутил огромную ценность того, что я это я. На какое-то время желание стать другим улетучилось, открыв место радости и восхищению собой. Это не объяснить словами!

Исчезло желание измениться, и все, кто мне это предлагал или требовал, пошли куда подальше автоматически.

Причем я не перестал видеть свои «недостатки», но они каким-то образом приобрели ценность. Это вне понимания.

Когда я ругаю себя и хочу быть другим, я предаю себя. И это предательство — самое отвратительное из всех возможных! «Нет на свете печальней измены, чем измена себе самому». Меня предавали, мне изменяли. Тогда мне было очень плохо. Так вот теперь я это делаю сам с собой. И еще спрашиваю, почему мне так нехорошо?

Какое извращенное издевательство — это ваше «развитие». Никакое развитие мне не нужно. Никто меня не свивал, чтобы мне было нужно развиваться. Мне нужно всего-навсего быть таким как есть, и не ругать себя за это.

Как выйти из этой ситуации? Как позволить себе быть собой? Как не ругать себя? Я расскажу о том, что делаю с этим я, в следующих главах.

## Слабость и сила

**Ч**итаю книгу и спорю с ней. В книге говорится о том, что практически каждый внутри считает себя слабым. И автор утверждает, что корень этого ощущения идет из детства, «когда мы были слабыми, зависимыми и нуждались в помощи при решении проблем». А также мы ощущаем себя слабыми из-за «ограниченности собственных возможностей».

Что за бред? Корень слабости — не в беспомощности, которую мы запомнили в младенчестве. Младенцем я был всемогущим!

Малейшее мое действие приносило колоссальные результаты! Достаточно было заплакать, чтобы тут же исполнились все мои желания — меня покормили, сменили пеленку или одарили вниманием и лаской. И всего этого

я достигал не тяжелым трудом! А делал маленькое действие и получал все, что хотел.

Мир устроен именно так. Когда я чего-то хочу, маленькое действие в этом направлении дает мне все, что я хочу, дает изобилие. Тяжелый труд нужен не мне. Его необходимость внушают те же, кто придумал цели и развитие, те, кто придумал государство.

Когда я чего-то не мог, я не чувствовал слабость. Наоборот! Если я не умел, но хотел ходить — я пытался это сделать. Сразу не получалось, но я научился ползать, то есть решил проблему перемещения по-другому. Но ходить все равно пытался — делал, делал, делал это, пока не получилось. Ограниченность возможностей только придавала мне силы, раззадоривала — ведь я этого хотел. Какая уж тут слабость? Сила, и огромная — у меня все получалось.

Слабость появилась тогда, когда мне перестали давать делать то, что я хотел. Запрещали это, или делали за меня. Посмотрите на детей лет до двух-трех. Они все хотят делать сами. И это почему-то всегда вызывает сопротивление суетливых и беспокойных взрослых.

Причина слабости — в невозможности делать то, что хочешь. В запрете на это. И нет разницы — в детстве ли, или сейчас, когда я сам (или кто-то мне) запрещаю себе делать то, что хочу. Результат один — слабость. И слабость эта во взрослом возрасте становится привычной, и самое худшее — причина ее не осознается, затерлась и не видна.

Сила — это способность делать то, что ты хочешь. Способность эта есть у каждого, только не каждый себе это разрешает. Сильный — это значит, захотел — сделал. Сильный, это значит, что НАДО — побоку, ты можешь себе позволить не делать то, что не хочешь, не совершать насилия над собой.

Сейчас сильным считают того, кто может насиловать себя. Идти к поставленной цели, не смотря ни на что, все дальше уходя от своих желаний. Есть даже такое слово