

# ДАНДАПАНИ

коуч, предприниматель,  
ученик гуру Шивая Субрамуниясвами

## я весь

В Н И М а н и е  
В Н И Ш а н и е  
В Н Ш М а н и е  
В Н И М а н и е  
В Н И Ш е н и е  
В Н Ш а н и е  
В Н И Ш а н и е  
В Н И М а н и е  
В Н И М а н и е

Сосредоточьтесь и живите  
целеустремленной и радостной  
жизнью

Психологический бестселлер (Эксмо)

Дандапани Дандапани

**Я весь внимание. Сосредоточьтесь  
и живите целеустремленной  
и радостной жизнью**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.92  
ББК 88.3

**Дандапани Д.**

Я весь внимание. Сосредоточьтесь и живите целеустремленной и радостной жизнью / Д. Дандапани — «Эксмо», 2022 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-191550-6

Чужие разговоры, рекламные ролики, ленты социальных сетей, спам на почте, нерешенные вопросы, навязчивые мысли – вокруг столько отвлекающих факторов и поводов практиковать рассеянность, что на развитие концентрации, кажется, просто не остается времени. Дандапани десять лет учился у великого гуру и перенял практики, которые помогают сосредоточиться на том, что действительно важно, и проживать каждое мгновение сполна. Благодаря этой книге вы научитесь внимательнее слушать своих собеседников, усваивать больше информации, четче формулировать свои цели и достигать их. Концентрация также поможет вам наслаждаться простыми радостями жизни – вкусной едой, общением с друзьями, чтением, отдыхом на природе. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-191550-6

© Дандапани Д., 2022

© Эксмо, 2022

## Содержание

Вступление	6
Часть I. Целеустремленная и счастливая жизнь	8
Глава 1. Основы сосредоточенного разума	8
Урок 1.1. Целеустремленная жизнь	8
Урок 1.2. Берем ответственность на себя	10
Три аспекта разума	11
Урок 1.3. Желание – главная движущая сила жизни	13
Урок 1.4. Веские доводы	14
Глава 2. Установка на успех	17
Урок 2.1. Жить надо с удовольствием. Первый стимул к сосредоточенной жизни	17
Урок 2.2. Воплощая мечты в реальность. Второй стимул к сосредоточенной жизни	18
Урок 2.3. Смерть, великий стимул. Третий стимул к сосредоточенной жизни	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Дандапани

## Я весь внимание. Сосредоточьтесь и живите целеустремленной и радостной жизнью

*Книга посвящается моему гуру, САДГУРУ ШИВАЙЯ СУБРАМУНИЯСВАМИ, которого мы с любовью называли Гурудев<sup>1</sup>.*

*Его безусловная любовь и личное участие в моем становлении вдохновили меня написание этой книги. Он преподнес мне величайший дар, научив меня всему необходимому, чтобы познать самого себя и божественное внутри меня. Основы его уроков изложены на страницах этой книги.*

Dandapani The power of unwavering focus

© 2022 by Dandapani Satgunasingam All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Джангольская О., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

## Вступление

Самым благословенным в моей жизни было время, проведенное рядом с моим учителем в качестве посвященного индуистского монаха в его уединенном монастыре. Там я многому научился и понял, что могу научиться еще большему. Именно учитель заложил основу для моего становления. Он понимал, что становление личности – дорога длиною в жизнь, а он не всегда будет рядом, чтобы лично вести меня по ней. К сожалению, это оказалось более чем правдивым, так как он скончался спустя три года после того, как я присоединился к его монашескому ордену.

Спустя семь лет после его смерти, проведя десять лет в его монастыре, я решил не приносить новых обетов. Я вышел в мир. Нью-Йорк стал моим домом, и я выбрал жизнь индуистского священника. В индуизме священники считаются практически мирянами: они могут вступать в брак, работать и зарабатывать себе на жизнь, как большинство людей.

Я покинул монастырь во второй половине 2008 года, в самый разгар глобального финансового кризиса. С собой у меня были две сменные рубы, тысяча долларов наличными и *MacBook Pro*. Деньги и ноутбук были щедрым и заботливым подарком от нашего монастыря, который должен был помочь мне освоиться в мире. Пусть у меня было совсем немного имущества, меня вдохновлял гуру своими знаниями и умениями, которые он преподавал мне для применения в монашеской среде, чтобы помочь мне раскрыться духовно.

Я знал, что его учений достаточно, чтобы начать новый этап в жизни. Следуя его учению в монастыре, я понимал, что с таким же успехом можно применить его и в мирской жизни. Истоки проверенной веками древней мудрости во всеобъемлющей истине. Неважно, где я нахожусь и что я делаю, они применимы ко мне и ко всем людям, которые понимают и принимают их.

Когда я был монахом, от посетителей монастыря я часто слышал: «Наверное, легко жить счастливой целеустремленной жизнью, когда ты живешь в тихом монастыре на Гавайях». С этим трудно поспорить. В монашеской жизни не все просто, но следовать учению куда проще в специально созданных для этого условиях. Однако придерживаясь его уроков в повседневной жизни и увидев их результат, я убедился, что и за пределами стен монастыря они оказались не менее эффективны.

Я стал предпринимателем и занялся консультацией бизнесменов, спортсменов и людей различных профессий, помогая им лучше понять и использовать собственный разум, чтобы вести счастливую и наполненную смыслом жизнь. Однако мне казалось, чтобы быть советником, надо уметь успешно применять уроки гуру и в собственной жизни. Образ жизни и мое положение резко изменились. Мне пришлось придумать, как на практике эти знания и умения могут использовать люди с разными статусами: отцы, мужья, предприниматели – и так далее, а также постоянно совершенствовать способ их применения вместе с тем, как я совершенствовался сам и как совершенствовались мои клиенты.

После того как я покинул монастырь, прошло уже более десяти лет. И я с уверенностью говорю вам: да, полученные там наставления работают и за его пределами. Я с огромным удовольствием наблюдал, как семилетний ребенок применяет их в своей жизни, чтобы справиться с тревогой. Я видел, как крайне успешные предприниматели и спортсмены используют эти уроки, чтобы эффективнее работать и улучшить свою жизнь. Бесчисленные примеры людей по всему миру показывают, как эти знания помогли изменить жизнь, что только подтверждает мои выводы. Уроки моего гуру эффективны, как и всегда.

В этой книге я расскажу вам то, чему научил меня мой гуру, поделюсь его наставлениями и идеями, передам полученные от него навыки, а также поделюсь своими наработками, которые

я совершенствовал на протяжении более чем десяти лет в мирской жизни, применяя их на своем опыте и обучая компании и отдельных людей по всему миру.

Если бы я умирал и мог передать вам что-либо одно, я бы поделился содержимым данной книги. Это мой величайший дар вам. Мне не хватит никаких слов, чтобы описать, как сильно могут изменить вашу жизнь эти уроки и инструменты. Для того чтобы применить их на своем опыте и увидеть ошеломляющие результаты, будет достаточно всего лишь жгучего желания сделать это.

Эта книга делится на четыре части. В каждой части есть главы и уроки.

В части I рассматривается вопрос: почему стоит жить целеустремленной жизнью? Это ключевая часть. Если вы не поймете, зачем вам жить сосредоточенной жизнью, вам может не хватить мотивации, чтобы применить уроки этой книги на своем опыте. Слова «концентрация» и «сосредоточенность» – это синонимы, и в этой книге я использую их оба. В части II мы начнем узнавать больше о собственном разуме – самом важном инструменте (или технологии) из всех, что у нас есть, ведь именно он формирует нашу реальность. При этом разум – единственный инструмент, к которому не прилагается руководство пользователя. Основа для сосредоточенной жизни – понимание собственного разума. В части III я рассказываю о том, как можно научиться сосредотачиваться и развивать силу воли. Это два обязательных умения, которые помогут управлять своим разумом. Часть IV описывает, как можно применить эти знания на практике, чтобы бороться с наиболее частыми проблемами жизни: страхом, беспокойством, тревожностью и стрессом, а также чтобы повысить результативность и производительность в области работы, искусства и спорта. Кроме того, я расскажу, как эти навыки могут улучшить состояние вашего психического здоровья и помочь вам находиться в настоящем, чтобы жить максимально полной жизнью.

Моя цель при написании этой книги – не просто обеспечить вас инструментами. Я твердо убежден, что в жизни нам нужно знать не так много техник. Скорее нам необходимо всего несколько инструментов, которые слаженно работают, помогая обрести смысл нашей жизни. Эти инструменты надо тщательно изучить и постоянно применять.

**В этой книге нет никакой магии, лайфхаков и секретов. Всего лишь четкое пошаговое руководство, направленное на достижение цели, чтобы вы смогли жить сосредоточенной жизнью. Никаких ментальных упражнений ради упражнений, у каждого инструмента своя конкретная задача.**

Именно так мне удалось начать жизнь в сосредоточенности.

Умение сосредотачиваться открыло для меня бесчисленные возможности, подарило мне жизнь, о которой я даже не мечтал. На этих страницах я хочу поделиться с вами преимуществами, которые дает такая жизнь.

Внимательно читайте эти наставления. Старайтесь полностью проникнуть в их смысл. Неустанно стремитесь применять их в своей жизни. Они способны полностью изменить вашу жизнь – но только в том случае, если вы применяете их на практике, и более того, только если вы на самом деле стремитесь изменить свою жизнь. Без сильного и искреннего стремления измениться даже все содержимое этой книги не окажет никакого эффекта.

Вашей благодарностью мне – если у вас появится желание поблагодарить меня за уроки – будет стремление понять содержимое этой книги, а также научиться управлять своим сознанием. Мне бы хотелось, чтобы, приступая к изучению этой книги, вы осознали, что находитесь в самом начале пути – вы полны сил, энтузиазма, готовы учиться и абсолютно ничего не знаете.

## Часть I. Целеустремленная и счастливая жизнь

### Глава 1. Основы сосредоточенного разума

#### Урок 1.1. Целеустремленная жизнь

*Нет ничего важнее, чем знать, кто вы, каким путем вы идете и к чему  
он вас приведет.*

*ГУРУДЕВ*

В Мюнхене стоял холодный и ветреный зимний вечер, мы спешили попасть в ресторан. Мне нравится гулять по этому старому баварскому городу, это вообще мое любимое место в Германии, но мне очень хотелось поскорее уйти с холода. Вскоре мы прибыли в место назначения и наконец ощутили приятное тепло этого причудливого заведения с потертыми деревянными полами. Мы прошли к столику в углу, повесили верхнюю одежду на стулья, заказали вино и продолжили разговор, который начали еще по дороге сюда.

Я собирался провести вечер с одним из своих близких друзей, Морицем, предпринимателем из Германии, с которым я был знаком несколько лет. Он потянулся за своим бокалом вина, сделал глоток, поставил бокал обратно на стол и спросил меня: «Раз ты говоришь, что так важно знать, какова цель твоей жизни, даже считаешь это ключевым, то почему ты всегда так много говоришь про разум и сосредоточенность? Почему не начать с того, чтобы научить людей искать смысл своей жизни?»

Стул скрипнул, когда я наклонился вперед, чтобы ответить: «Мы открываем смысл своей жизни при помощи разума. Чтобы этого достичь, надо в достаточной мере понимать его и управлять им, а также уметь концентрироваться. Только тогда получится поддерживать состояние осознанности достаточно долго, чтобы четко и ясно определить цель своей жизни. Так что, хоть на первый взгляд может показаться, что стоит начать с поиска цели жизни, на самом деле это вовсе не так. – Я продолжил: – Когда я спрашиваю у людей, чего они хотят от жизни, большинство из них говорят, что хотят «счастья» в том или ином виде. Родители часто говорят своим детям: «Мы просто хотим, чтобы ты был счастлив». Однако нельзя гнаться за счастьем. Скорее, стоит стремиться к такому образу жизни, в котором счастье будет побочным продуктом этого образа жизни. Например, сейчас я нахожусь в любимом городе Германии, пью вино с близким другом и чувствую себя счастливым. В таком случае весь секрет в том, чтобы пить хорошее вино с близкими друзьями в Германии».

Засмеявшись, Мориц ответил: «Выпьем за это!»

«Выпьем», – улыбнулся я, чокнувшись с ним своим бокалом.

Внутри было тепло, но, сидя рядом с окном, я чувствовал, как холод отчаянно пытается пробраться внутрь сквозь тонкое стекло. «Это последовательный процесс», – добавил я.

**«Четко понимая, как работает наш разум, и умея сосредотачиваться, мы закладываем основание для того, чтобы осознать, к чему же надо стремиться в своей жизни. Наша цель определяет, как мы расставляем приоритеты, а наши приоритеты определяют, какой образ жизни нам стоит вести. Если вести жизнь в соответствии с ее целью, то счастье будет побочным продуктом».**

Мориц ответил: «Хм, ну если рассуждать так, логично, что ты начинаешь с понимания разума и умения сосредоточиваться».

«Когда мы живем сосредоточенной жизнью, эта жизнь приносит нам удовольствие».

В этой книге для вас изложены основные уроки и инструменты, которые помогут лучше узнать свой разум и использовать его, а также обуздать мощь радикального сосредоточения. Понимая эти две составляющие: свой разум и как помочь ему сконцентрироваться, вы сможете начать процесс поисков цели своей жизни, затем определить свои приоритеты и следовать им. Благодаря этому вы приблизитесь к целеустремленной и счастливой жизни. Кроме всего прочего, в других частях этой книги вы научитесь использовать эти уроки, чтобы жить в настоящем моменте, а также исцелять многие недуги, терзающие наш разум, например тревогу, страх и стресс.

Я расскажу вам, как шаг за шагом понять принципы работы вашего разума, чтобы вы смогли научиться контролировать и направлять его. Вы узнаете, как концентрироваться. Кроме того, я поделюсь с вами целым набором простых, практичных и крайне эффективных инструментов, которые помогут вам лучше распоряжаться своим разумом и сосредоточиваться на чем-либо. Вы научитесь с легкостью применять эти инструменты в своей повседневной жизни на постоянной основе, двигаясь к целям, которых вы хотите достичь. Не стоит ожидать, что вы в совершенстве овладеете ими к концу прочтения этой книги. Скорее вы твердо уясните, как они работают, а также научитесь практикам их применения во всех аспектах своей жизни. Насколько они принесут вам пользу, будет зависеть от вашей последовательности: будете ли вы стабильно применять их в течение грядущих недель и месяцев. Если вы будете последовательно использовать полученные инструменты, в конце концов вы заметите, что паттерны вашего разума и привычек начинают меняться и вы создаете новую жизнь.

Способность сосредоточиваться – одно из величайших умений человечества. Именно оно лежит в основе всех человеческих успехов и стремлений, так как именно концентрация помогает людям воплощать свои цели. Большинство людей хотят испытать счастье, удовлетворенность, просвещение или другие подобные состояния. При этом они не знают, как именно этого добиться, ведь им никогда не рассказывали, что весь секрет заключается именно в концентрации. Кроме того, большинство людей никогда не учили, как приручить концентрацию и управлять ею для достижения своих целей.

Теперь можно задать вопрос: «*Нужно ли* мне постоянно быть сосредоточенным?» Я отвечаю: «Нет».

**Нет никакой необходимости жить целеустремленной жизнью. Такой подход к жизни – осознанный выбор, и мы все вольны делать его самостоятельно. Это ваша жизнь, и вам решать, как вы хотите ее прожить. Однако именно концентрация помогает вам получить от жизни как можно больше удовольствия.**

Вы открыли эту книгу не просто так, а по какой-то причине. Надеюсь, что-то внутри вам подсказывает, что целеустремленность и сосредоточенность улучшат качество вашей жизни в целом, а также помогут обрести смысл.

В чем разница между сосредоточенной и целеустремленной жизнью? Сосредоточенная жизнь – это когда вы способны уделить свое безраздельное внимание тому, с чем или с кем вы взаимодействуете. Вы полностью находитесь в настоящем моменте, благодаря чему ваша жизнь приятна и полна, пусть вы и не стремитесь достичь какой-либо масштабной цели. Целеустремленная же жизнь, в свою очередь, это такой образ жизни, когда ваша цель определяет приоритеты, а приоритеты определяют, на чем вы сосредоточиваетесь. Вы живете не просто так, принимаете повседневные решения с опорой на цель своей жизни: с кем проводить время, на что его тратить, какую музыку слушать, какие книги читать, какие фильмы смотреть, что

есть и так далее. Вы уделяете свое безраздельное внимание тому, с чем или кем вы взаимодействуете, но вы осознанно и намеренно выбираете, чему или кому уделить внимание.

Цель этой книги – помочь вам вести сосредоточенную или целеустремленную жизнь и наслаждаться ее бесчисленными преимуществами.

## **Урок 1.2. Берем ответственность на себя**

Мы можем выбирать, на что обращать внимание в своей жизни. Этот выбор не всегда легко сделать, наоборот, зачастую это достаточно сложно. Но выбор все равно в наших руках.

Когда я был монахом и жил в монастыре своего учителя, я встретился с человеком родом из островного государства Маврикий, который всегда улыбался. Он был своего рода стажером в нашем монастыре на протяжении нескольких месяцев, и за это время я познакомился с ним поближе. Однажды я спросил его: «Почему ты всегда улыбаешься?»

Взглянув на меня, он ответил: «Мой отец умер, когда я был совсем маленьким. Овдовевшей маме пришлось воспитывать меня и моих братьев и сестер самостоятельно, и мы были очень бедными. Каждое утро мама будила нас, выстраивала перед собой и смешила на протяжении пяти минут. Так мы начинали свой день».

Мне не хватит никаких слов, чтобы описать, как эта история повлияла на мою жизнь. Эта женщина потеряла своего мужа, и ей пришлось самостоятельно обеспечивать себя и своих детей, но она сознательно принимала решение, как они будут начинать свой день. Она выбирала, на чем будут сосредотачиваться ее дети. Сама решала, какое впечатление подарить детям, податливое сознание которых с легкостью его принимало. Тогда она даже не подозревала, что результат ее действий проявит себя в поведении ее сына на другом конце света, на Гавайях, а эту историю когда-то перескажут в книге.

Нельсон Мандела провел двадцать семь лет в тюремном заключении, но после того, как его выпустили, он победил расистскую систему апартеида в Южной Африке и затем стал президентом Южно-Африканской Республики. Отличный пример человека, который сам выбрал, на чем будет сосредоточен его разум, пока он находился в заключении.

Вот два примера людей, которые взяли ответственность за свой разум на себя и приняли сознательное решение, на что обращать внимание в этой жизни. Мы не можем позволить окружающей обстановке определять, на чем мы будем концентрироваться, иначе последствия будут плачевными. Наш разум не может решать за нас, ведь он не способен различать, что будет для нас хорошо, а что нет.

Если бы мой разум понимал, что будет полезнее для меня, я был бы идеален. Каждый раз, когда я брал бы тарелку с картошкой фри, мой разум говорил бы мне: «Возьми три кусочка, а потом давай вот ту тарелку салата, это полезнее». Но мой разум говорит вовсе не это, он говорит: «Давай, вперед. Съешь эту тарелку картошки да добавь побольше кетчупа, это же так вкусно. – А потом добавляет: – Возьми еще те луковые кольца».

У нашего разума нет ни малейшего представления о том, что идет нам на пользу, а что нет, если мы не учим его этому. Как только вы натренируете и запрограммируете свой разум так, чтобы он мудро определял, что же будет полезнее для вашего физического, ментального, эмоционального здоровья и для вашего духа, он сможет помочь вам принимать наиболее взвешенные решения.

Когда-то людям продавали идею, что курение полезно. Они верили в это, убеждали свой разум, что курение идет им на пользу, а затем курили до смерти. Если бы разум знал, что курить вредно, он говорил бы нам: «Ты дурак! Курение убивает. Перестань, а то ты убьешь нас обоих». Но разум нам этого не подсказывает, так как пока мы не обеспечили его нужной информацией, он не может подсказывать нам верный путь.

Однако есть часть нашего разума, которая знает, что же пойдет нам на пользу. Его название – сверхсознательный разум.

## Три аспекта разума

Чтобы лучше понять собственный разум, вы можете мысленно поделить его на три аспекта. В этой книге я не рассматриваю их подробно, но тем не менее я хочу познакомить вас с ними в упрощенном и кратком виде, так как это помогает лучше понять то, о чем я буду говорить далее.

Эти три аспекта разума – это сознательное, подсознательное и сверхсознательное. Для более полного понимания представьте себе, что ваш разум – это трехэтажное здание. Сверхсознательное – это последний этаж, подсознательное – в середине, а сознание – это первый этаж. Давайте подробнее рассмотрим характеристики каждого из этих аспектов.

- *Сознательный разум* – это разум, ориентированный на внешний мир, связанный с нашими пятью чувствами. Он отвечает за инстинктивные реакции, и я часто называю его инстинктивным разумом. Так, например, он управляет нашим голодом и жаждой, базовыми органами восприятия, а также движением, стремлением к продолжению рода, спонтанными мыслями и так далее.

- *Подсознательный разум* – это наш интеллект. Это средоточие рассудка и логического мышления. Кроме того, можно сказать, что это наш «жесткий диск». Подсознательное записывает весь опыт нашего сознательного разума, неважно, помним мы пережитое или нет. Кроме того, там хранятся наши впечатления и паттерны привычек, а также оно управляет произвольными физиологическими процессами.

- *Сверхсознательный разум*, как его описывает Гурудев, это «разум света, всезнающий ум души». На самом глубоком уровне можно описать сверхсознательное как духовный или недвойственный разум. Это источник творческого начала, интуиции, глубоких духовных переживаний и многого другого.

Представив три аспекта разума в виде трехэтажного здания, мы можем сделать следующие выводы. Чтобы донести что-то до подсознательного разума, нам надо будет пройти через сознание (ведь чтобы попасть на второй этаж, нам надо пройти через первый). Интуиция, связанная со сверхсознательным, должна пройти через подсознательное, чтобы добраться до сознательного. Только тогда мы ее воспримем. Когда подсознательное загромождено, интуиции трудно до нас достучаться.

Из всех трех аспектов разума лишь сверхсознательное знает, что идет вам на пользу. В конце концов, именно сверхсознательное является всезнающим умом нашей души. В этом и заключается проблема, ведь люди в основном функционируют в режиме сознательного и подсознательного, лишь иногда руководствуясь внезапным порывом интуиции, предложенным нам сверхсознательным.

Подсознательный разум не знает, что идет вам на пользу, а что нет, пока вы не научите его различать полезное и вредное. Чтобы натренировать его, сначала необходимо понять свой разум и научиться его контролировать. Затем надо собрать правильную информацию, обработать ее, сформировать четкие выводы и ввести их в подсознательное уже в организованном виде, чтобы оно могло использовать их на вашу пользу. Именно тогда подсознательный разум становится нашим мощным инструментом. Четко структурированное подсознательное, работающее в гармонии с вашим сверхсознательным, – невероятная сила, обладать которой вы имеете полное право.

В современном мире огромные потоки информации, накатывающие на нас ежедневно, наводят хаос в нашем подсознательном. Оно медленно погибает, захлебываясь в этой информации, из-за чего мы теряем способность принимать решения – даже самые простые.

Кроме того, это приводит к путанице, стрессу, накручиванию, тревоге и так далее. Мы поглощаем информацию быстрее, чем голодный человек принимается за еду, но мы не даем разуму достаточно времени для обработки этой информации и формирования четких выводов, а ведь этот этап невероятно важен. Его отсутствие ослабляет наше подсознательное. Все больше людей просто не способны принимать решения, а иногда и вовсе не знают, чего они хотят от жизни.

В любой момент времени в течение дня ваше сознание функционирует в одном из этих аспектов разума (про сознание мы поговорим подробнее в главе 3). Как вы действуете и как реагируете на события жизни, зависит от того, в каком аспекте вашего разума находится сознание. Вы должны сами решать, куда направлять сознание.

Принимая на себя ответственность за свою жизнь, ни в коем случае не следует пускать ее на самотек, полагаясь на окружающую среду или, господи прости, «Вселенную».

**Всем людям, которые говорят «Вселенная будет направлять меня», могу с уверенностью ответить: ни Юпитер, ни Плутон, ни Уран не сидят на месте, обсуждая, как же помочь вам преодолеть сложности вашей жизни.**

Ваш разум – это инструмент, которым распоряжаетесь вы. Поймите, как он работает, и используйте его для того, чтобы создать жизнь, которую вы хотите.

Чем раньше в жизни вы усвоите эти уроки, тем больше времени у вас будет, чтобы применять их в настоящей жизни и пожинать их плоды. Даже если вам осталось жить десять лет, вы можете применить эти знания и прожить лучшее десятилетие вашей жизни. Это один из величайших даров, который вы можете преподнести себе. Кроме того, это один из величайших даров, который вы можете преподнести и другим людям. Вместе с тем, как вы совершенствуетесь и становитесь лучшей версией себя, вы помогаете совершенствоваться и всем тем, кто связан с вами.

Помню, как спустя несколько месяцев после того, как я ушел в монастырь, мне стало грустно, ведь я уже давно не общался с семьей. Я скучал по ним. Частью жизни посвященного индуистского монаха в уединенном монастыре в нашей традиции было то, что мы больше не могли общаться с людьми, которых знали ранее. Однажды я подошел к Гурудеву, чтобы поделиться с ним своими переживаниями.

Я сказал: «Гурудев, мне очень грустно. Я скучаю по семье. Скучаю по друзьям и близким. А иногда мне кажется, что уход в монастырь – это эгоистичное решение, и на самом деле я им никак не помогаю».

Он внимательно выслушал меня, полностью сосредоточиваясь на мне, как и всегда, а затем сделал нечто очень интересное. Он потянулся к коробке, которая стояла у него на столе, и, достав оттуда салфетку, разложил ее перед собой и сказал: «Ты в середине. Твой отец в этом уголке, мать – в этом уголке, брат – в этом, а другой брат – в том».

Затем он взял пальцами за середину салфетки и начал поднимать ее вверх со следующими словами: «Ты в середине, и вместе с тем, как ты поднимаешься сам, посмотри, что ты делаешь с другими. Ты поднимаешь и других вместе с собой». Он поднимал салфетку за середину, и в итоге все четыре угла также поднялись над столешницей.

Затем он добавил: «Ты энергетически связан со всеми людьми в своей жизни. Вместе с тем, как ты совершенствуешься сам, ты помогаешь и им тоже, так что тратить время на саморазвитие – не эгоистично».

Для меня это стало простым, но очень глубоким уроком. Я навсегда запомнил, что, работая ради того, чтобы стать лучшей версией себя, я влияю не только на собственную жизнь, но и на жизнь людей рядом со мной.

Того, что у вас есть жизнь, достаточно, чтобы взять на себя ответственность за нее и начать жить лучшую ее версию. Изложенные в этой книге идеи, инструменты и практики – те самые фундаментальные уроки, которые вам понадобятся.

### **Урок 1.3. Желание – главная движущая сила жизни**

Без неугасимого желания нельзя ничего достичь.

Наполеон Хилл, мистик XX века, в своей книге «Думай и богатей» писал: «Есть качества, которыми требуется обладать, чтобы побеждать, – *определенность цели*, знание, чего хочешь, и жгучее желание этого достичь».

Знание, чего вы хотите, а также желание этого достичь. Если вы уверены, что вы хотите жить сосредоточенной жизнью, возникает следующий вопрос: насколько сильно вы этого хотите? Большинство людей хочет этого недостаточно сильно. Именно из-за того, что их желание недостаточно сильное, в итоге им не удается изменить образ жизни. И это касается всего, к чему мы стремимся.

Братья Райт хотели летать. Эдисон хотел развеять тьму ночи. Хиллари и Норгей стремились покорить Эверест. Роза Паркс хотела равных прав. Ганди стремился к независимости путем ненасилия. Этот список можно продолжать и дальше, за рамками историй мужчин и женщин, которые использовали силу своего желания, чтобы достичь своих целей. Мощь неугасимого желания способна преодолеть все препятствия и победить любые трудности. Она заставляет замолчать напыщенных критиков и неверующих. Это завеса, скрывающая любые препятствия. Высшая сила, которая стоит за успехом.

Впервые я встретился со своим гуру, когда мне было около девяти лет. Во второй раз я встретил его, когда мне был двадцать один год. Во время нашей второй встречи я первым делом сказал, как сильно я стремлюсь к цели своей жизни – к самореализации. Заявив об этом, я немедленно спросил у него, будет ли он учить меня, чтобы помочь мне добиться своей цели.

Взглянув мне в глаза, он спросил: «На что ты готов ради этого?»

Не сомневаясь ни секунды, я ответил с уверенностью, которая была во мне на протяжении многих лет: «Я готов отдать всю жизнь ради этого».

Я не видел сомнений в его лице, когда он услышал мои слова, да мне было и неважно, что он подумает о моем заявлении. Первостепенное значение имели мое желание и то, на что я ради него готов. Я был полон решимости добиться своей цели. Мне нужен был проводник, человек, который уже сталкивался с этой целью и знал точный путь к ней. Теперь вопрос был в том, примет ли он меня в ученики или нет.

На протяжении следующих лет он испытывал мое желание и целеустремленность. Раз за разом, испытание за испытанием, я оставался все так же уверен, что хочу присоединиться к его монашескому ордену и посвятить свою жизнь обучению у него и достижению своей цели. Спустя три года в погоне за самореализацией я покинул свою семью и мир, который я знал с рождения, чтобы присоединиться к уединенному индуистскому монастырю моего гуру.

Принятие монашеского сана включало в себя отказ от общения с моей семьей, родственниками, друзьями и людьми, которых я раньше знал. Музыка, телевидение, еда, напитки, одежда, предпочтения... вся моя предыдущая жизнь резко изменилась. Но это ничего не значило для меня. Цель моей жизни затмевала прочие желания. Теперь моя жизнь была посвящена воплощению единственного желания самореализации, высшему духовному достижению в рамках индуистской философии, к которой я присоединился.

В итоге все сводится к тому, насколько сильно вы хотите того, чего вы хотите. Сила вашего желания определяет, на что вы готовы пойти ради этого и чем готовы пожертвовать на пути к цели. В моем случае я был готов отдать всю свою жизнь ради достижения цели.

Буду честен и скажу, что хоть я и находился в погоне за своим единственным желанием ценой всего остального в жизни, это не значит, что я никогда не сомневался в выбранном мной пути. Не хотелось бы, чтобы вы представили себе супергероя или стоического монаха, невосприимчивого к любым тяготам жизни. Зачастую мы хотим изобразить людей, которых мы уважаем, идеальными, наделив их мессианскими качествами. Я уверяю вас, мы все до единого – люди. Я колебался, плакал, терпел множество неудач и ошибался, впадал в отчаяние, заходил в тупик, сомневался в себе и так далее. Но при этом я никогда не отказывался от цели своей жизни. Это желание всегда со мной, и именно оно определяет, что я делаю в жизни и как концентрирую свою энергию.

Каждый, кто пытается убедить вас, что он никогда и не думал бросить, врет как дышит.

Общаясь с Джо де Сеной, основателем «Спартанских гонок» – гонок с препятствиями в военном стиле, предназначенных для проверки силы духа и физической силы, – я спросил у него, думал ли он когда-нибудь выйти из одной из длительных гонок на выносливость, в которых он участвовал. Я не успел и договорить, как он ответил: «Постоянно. Я хочу сойти с дистанции в каждой гонке, в которой участвую». В тот момент я подумал, что это самый честный ответ.

**Уверяю вас, что, изображая идеальную жизнь, лишенную неопределенности, вы не вдохновляетесь на свершения, а скорее рисуете ложную картину безболезненного пути к успеху – картину, которая оставит всех безнадежно разочарованными собственной неспособностью достичь таких высот.**

Небольшие точки наивысшего успеха, на которых так любят сосредотачиваться многие люди, – это всего лишь небольшая часть пейзажа, без учета всей ширины и глубины тех пропастей, на преодоление которых успешные люди тратят большую часть своего времени. В этой книге я рассказываю историю о пути обычного человека от рассеянного ребенка до взрослого, который может быть сосредоточен во всех своих жизненных делах, и делюсь его знаниями. Тут нет никаких чудес, никто не ходит по воде и не заставляет море расступиться перед собой. Все дело в неутолимом желании добиться четкой цели, начать сосредоточенную жизнь, на пути к которой больше падений, чем взлетов.

Человек должен игнорировать все, кроме веры в исполнение своего желания. Именно вера в единственное желание в конечном итоге способна погасить пламя сомнения и открыть путь к достижению вашей цели.

В конце концов, вы должны этого хотеть. Вы должны искренне стремиться к своей цели и всем сердцем верить, что вы способны ее добиться и добьетесь. Ваше желание должно сопровождаться непоколебимым терпением и принятием того, что исполнение вашего желания может занять десятилетия.

Еще раз процитирую Хилла: «Нет ничего, чего нельзя было бы воплотить в реальность при помощи *веры* и *искреннего желания*. Эти качества доступны всем».

## Урок 1.4. Веские доводы

На протяжении своей жизни я встречался с огромным количеством людей, которых крайне заинтересовала идея сосредоточенной жизни. Со всей искренностью они делились со мной своим желанием, однако большинство из них так и не пришли к сосредоточенности. Я знал, что отсутствие успеха связано с тем, что они недостаточно сильно хотят этого. Возможно, когда мы с ними общались, они переживали сложный этап в жизни, и связанная с этим боль подталкивала их к поиску альтернативного образа жизни. Но зачастую, когда боль утихает, стремление жить иначе сходит на нет вместе с болью, и люди снова становятся тем, кем были раньше.

Я всегда задавался вопросом, чего же еще, помимо отсутствия мотивации, может не хватать людям, что мешает им продолжать стремиться к успеху. И только холодным осенним вечером в Сеуле, в Южной Корее, я наконец узнал то, что, по моему мнению, является ключевым недостающим элементом в погоне за успехом. Это было в октябре 2017 года, когда меня пригласили выступить на 18-м Всемирном форуме знаний (*18th World Knowledge Forum*). Это трехдневное мероприятие собрало около трех тысяч участников, а также множество впечатляющих докладчиков, среди которых были бывшие премьер-министры и президенты стран, лауреаты Нобелевской премии, многие руководители глобальных корпораций и так далее.

В один из этих вечеров меня пригласили на частный ужин вместе с семьюдесятью или восьмьюдесятью другими выдающимися участниками этого мероприятия. Наша встреча проходила в великолепном здании в стиле *ханок*, традиционном корейском доме с изогнутыми черепичными крышами, установленными на толстых деревянных стропилах. Стоя во дворе этого безупречно простого и при этом элегантного дома, я не мог не почувствовать себя так, словно я перенесся в Корею XVIII века. В то время как я общался с парой людей, ко мне подошел мужчина, поздоровался и спросил, кто я и на какую тему собираюсь выступать. Когда я представился и немного рассказал о теме своего выступления, он тоже назвался, сказав, что он бывший глава администрации Белого дома.

В ходе разговора он сказал, что чаще всего выступающие недостаточно убедительно доносят свою мысль из-за того, что «они не приводят убедительные доводы».

Я попросил его рассказать об этом поподробнее, и он привел в качестве примера речь об экологических проблемах, с которой ранее в тот же день выступал Пан Ги Мун, бывший Генеральный секретарь ООН. Он сказал, что Пан Ги Мун мог бы усовершенствовать свой доклад, чтобы быть убедительным, используя более веские доводы: «Например, как нам привести веские доводы для матери-одиночки троих детей из Пенсильвании, которая работает на двух работах, чтобы убедить ее заботиться еще и об окружающей среде, если она только и думает о том, как позаботиться о своих детях и свести концы с концами? Если вы приводите достаточно веские доводы, люди могут действительно заинтересоваться. Но для этого вам необходимо все четко им объяснить. Если вам удастся привести веские доводы матери-одиночке троих детей из Пенсильвании, она начнет вносить свой вклад в защиту окружающей среды. Но доводы должны быть действительно вескими».

Его фраза про «веские доводы» стала для меня огромным откровением, возможно, одним из самых важных за тот год. Я путешествовал по миру, рассказывая людям о силе концентрации, но в ходе этого разговора с бывшим сотрудником Белого дома я понял, что никогда не приводил достаточно веские доводы, доказывая, зачем нам надо уметь концентрироваться. Кроме того, я понял, что большая часть людей скорее всего не приводила доводы самим себе, объясняя, зачем же им жить сосредоточенной жизнью. Другими словами, они не смогли сами себя убедить и не начали вносить свой вклад. Им не хватило одного из ключевых ингредиентов, необходимых для того, чтобы успешно начать сосредоточенную жизнь.

**Пока мы не можем сами себе привести убедительные доводы в пользу того, зачем нам сосредоточенная жизнь, мы не сможем ее начать. Точно так же, если мы учим кого-то концентрироваться или вдохновляем их на это, нам нужно привести веские доводы для них.**

После того разговора в Сеуле я начал каждый раз приводить веские доводы, разговаривая с людьми об умении сосредоточиваться, и я немедленно увидел, что это намного сильнее влияет на мою аудиторию.

Итак, когда вы научитесь сосредоточиваться и решите со всем вдохновением поделиться этим с другими и научить своих детей, друзей, семью, сотрудников или коллег искусству концентрации, убедитесь, что вы приводите «веские доводы». Не стоит просто советовать им

сосредоточиться, ведь в таком случае это будет лишь очередная ничем не подкрепленная просьба. Вам нужно привести веские аргументы, иначе вы не сможете дать им серьезный стимул. Надо убедить их в важности концентрации.

В следующей главе мы подробнее поговорим о веских доводах в пользу сосредоточенной жизни. Это крайне важно, ведь когда вы сможете убедить сами себя в необходимости жить целенаправленной жизнью, тогда вы сможете применить приведенные в этой книге инструменты. Также мы рассмотрим несколько подходов, которые необходимо использовать, чтобы поддерживать сосредоточенную жизнь.

## Глава 2. Установка на успех

### Урок 2.1. Жить надо с удовольствием. Первый стимул к сосредоточенной жизни

Если вы хотите жить сосредоточенной жизнью, знаете ли вы, откуда у вас это желание? Я сумел привести веские доводы для себя и поэтому в течение последних четырех десятилетий стремился жить целеустремленно. Пытаясь убедить самого себя, я осознал, что существуют три основных стимула, чтобы начать сосредоточенную жизнь: счастье, воплощение целей в жизни и смерть. Давайте подробнее обсудим счастье, первый стимул.

Однажды мой учитель сказал: «Жить надо с удовольствием». Эта фраза сильно впечатлила меня. Услышав ее, я задался вопросом: «Да, почему бы не жить с удовольствием?» Я рос уже будучи настроенным на духовные свершения, и я часто сталкивался с мнением, что духовная жизнь тесно связана с аскетизмом, лишениями, строгостью, правилами, четким моральным кодексом, ограничениями и так далее. Мало кто говорил про удовольствие и счастье. Мой гуру первым рассказал мне, что духовную жизнь вести с удовольствием не только можно, но и нужно, что жизнь вообще должна быть счастливой. Серьезно, кто хочет быть несчастным? Многие живут в страданиях, которые создают сами, но я предполагаю, что большинство выбрали бы счастье – если бы могли выбрать или знали как.

Если человек четко знает, какова его цель в жизни, представляет, как в соответствии с этой целью расставить приоритеты, а также способен жить, не упуская их из виду, то результатом будет счастливая жизнь. Выбирая между радостной жизнью и жизнью, полной страданий, я выбираю счастливую жизнь. Если вы согласны со мной в этом, продолжайте читать.

Когда мой гуру умирал и уже понимал, что ему осталось всего несколько дней в земном мире, он сказал собравшимся вокруг него монахам: «Какая же была великолепная жизнь. Я бы не променял ее ни на что на свете». Невероятно глубокие слова от умирающего человека. Какое счастье вспоминать всю свою жизнь на смертном одре, сознавая, что она была великолепной.

Сколько людей могут искренне заявить то же самое? Большинство не могут. Не могут, потому что не живут целеустремленно. Они не уверены, какова цель их жизни, а значит, не умеют расставлять приоритеты – то есть не знают, что и кто на самом деле имеет значение в их жизни, – а следовательно, не знают, на чем сосредоточиваться. Один из источников бесконечного удовольствия и счастья – это умение уделять свое безраздельное внимание тем людям и вещам, которые действительно важны для вас, включая события, которые вы осознанно решили прожить. Когда вы сосредоточиваетесь на недостаточно важных для вас людях или вещах, результат будет совсем другим. Вы никогда не сможете испытать то же самое удовольствие и счастье, которое испытали бы, уделяя больше внимания тому, что действительно важно.

**Если вы год за годом живете свою жизнь, четко понимая, с кем вы хотите общаться, с чем взаимодействовать и на что обращать внимание, то опыт вашей жизни будет богатым и глубоким. Побочный продукт такого образа жизни – счастье. Разве вам этого не хочется?**

*Понимая, на ком и чем стоит сосредоточиться в жизни, вы обретаете великое знание: на ком и чем не стоит сосредоточиваться.*

Когда вы проводите время с любимыми людьми и можете сосредоточиться на них, находясь рядом, побочный продукт – ощущение счастья. Если вы проводите время, делая то, что вы любите, и способны сосредоточиться на этом занятии, побочный продукт – ощущение счастья. Начав вести образ жизни, построенный на ваших целях и приоритетах, вы получите побоч-

ный продукт – счастье. Тем не менее невозможно жить абсолютно счастливую жизнь, ведь мы зачастую вынуждены делать то, что нам не очень нравится, и это вполне нормально. Таковы реалии нашей жизни, но при этом можно стараться создать жизнь, в которой счастье будет преобладать.

Как делать то, что вас радует, получая максимум от этого процесса? Ответ прост: находиться в моменте, чтобы полностью прочувствовать то, что вы делаете. А как находиться в моменте? Развивая в себе умение непоколебимой концентрации. Многие люди говорят о том, что такое жить в моменте, присутствовать в настоящем, но мало кто показывает, как это делать. Когда мой гуру рассказал мне о сознании, разуме и о том, как полностью осознавать свое взаимодействие с кем-либо или чем-либо, я наконец-то научился быть в настоящем. Находясь в моменте в ежедневных переживаниях, я понял, что получаю максимум от этого процесса, благодаря чему становлюсь счастливее.

Мне нравится быть счастливым, и я знаю, что чем больше я сосредоточен, тем лучше у меня получается полностью проживать каждый момент жизни, получая из него максимум. Результат этого – ощущение счастья. Для меня это огромный стимул работать над тем, чтобы жить сосредоточенно.

Теперь перейдем ко второму стимулу сосредоточенной жизни.

## **Урок 2.2. Воплощая мечты в реальность. Второй стимул к сосредоточенной жизни**

У всех нас есть свои цели и мечты, и главная задача всегда заключается в том, чтобы воплотить их в жизнь. На этот процесс влияет множество факторов, но есть ключевые черты характера, которые необходимы для этого. Одна из них – умение концентрироваться.

Второй стимул к сосредоточенной жизни – это то, что непоколебимая концентрация дает вам способность воплощать мечты в реальность. Поэтому умение сосредоточиваться – цель, к которой стоит стремиться.

*Жизнь – воплощение того, на что вы тратите свою энергию.*

### **ДАНДАПАНИ**

Проще всего понять эту фразу, если представить, что энергия – это вода. Если я возьму лейку и полью клумбу, на ней прорастут сорняки или цветы? Правильный ответ – и то и другое, ведь вода не способна их различать. Будет расти то, что вы будете поливать.

Энергия работает точно так же. Расти будет то, на что я трачу свою энергию. Если я буду вкладывать ее в нечто положительное, оно будет становиться все более положительным. И наоборот, если я буду вкладывать ее в отрицательное, отрицательного будет все больше. Энергия не способна различать плохое и хорошее. В моей жизни будет все больше того, на что я ее трачу. Чтобы воплотить что-то конкретное в своей жизни, я трачу на это свои силы.

Сейчас вы – это сумма того, во что вы вкладывали усилия всю свою предыдущую жизнь. Ваш физический, психологический и эмоциональный облик и другие аспекты – это побочный продукт того, на что вы тратили энергию, сознательно или нет. Если я выбираю придерживаться тщательно продуманной диеты, а также стабильно тренироваться, я вкладываю энергию в здоровье своего физического тела. Если я решаю утверждать лишь позитивные мысли в своем подсознательном, избавляться от негатива и медитировать, я вкладываюсь в здоровье своего разума.

Большинство людей не осознают, куда они тратят энергию день за днем, в основном из-за того, что они не имеют ясного представления о цели своей жизни и, соответственно, не расставляют приоритеты правильно. Следовательно, у них нет четкой точки, куда направлять энергию. В результате их мечты не так часто воплощаются в реальность. Как только мы осо-

знаем свои цели и приоритеты, умение сосредотачиваться становится жизненно необходимым навыком.

Позднее, когда мы будем говорить о разуме и сознании, вы узнаете, что, концентрируясь на том, куда вы направляете свою энергию, вы таким образом определяете, что будет воплощаться в вашей реальности. Это еще один невероятно важный стимул к сосредоточенной жизни.

### **Урок 2.3. Смерть, великий стимул. Третий стимул к сосредоточенной жизни**

Нет более серьезного стимула начать сосредоточенную жизнь, чем понимание неоспоримости того, что всех нас в конце пути терпеливо поджидает смерть.

Смерть – это тема, которую не любит обсуждать большинство людей. Кому-то становится некомфортно, кому-то страшно, и во многих это вызывает сильную эмоциональную реакцию. На протяжении уже долгого времени мы эволюционируем на этой планете, и хотя каждый из нас переживает свой уникальный опыт, у нас всех есть кое-что общее: рождение и смерть, пускай большинство не помнит первое и боится второго.

Для многих из вас это будет крайне некомфортная тема. Приступая к написанию этой книги, я пообещал себе, что буду писать ее самоотверженно. Я пообещал себе каждый день задаваться вопросом, на самом ли деле написанное мной действительно пойдет на пользу читателю. Кроме того, я пообещал себе, что не буду сдерживаться, честно рассказывая о том, что покажется мне важным, даже если это и вызовет дискомфорт у некоторых людей. Придерживаясь стремления писать ради блага читателей, я знал, что смогу повлиять на вас наибольшим образом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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