

ФОКУС
ВМЕСТО *СДВГ*

Д А Н Д А П А Н И

коуч, ученик гуру Шивая
Субрамуньясвами

ФОКУС ВМЕСТО *СДВГ*

Пошаговое руководство по управлению
вниманием и концентрацией

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.3
Д17

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

Дандапани.

Д17 Фокус вместо СДВГ : пошаговое руководство по управлению вниманием и концентрацией / Дандапани ; [перевод с английского О. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-229818-9

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.

УДК 159.92
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-229818-9

© Джангольская О., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	13
-----------------	----

Часть I

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ И СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

Глава 1

ОСНОВЫ СОСРЕДОТОЧЕННОГО РАЗУМА

УРОК 1.1. Целеустремленная жизнь	23
УРОК 1.2. Берем ответственность на себя	29
<i>Три аспекта разума</i>	32
УРОК 1.3. Желание — главная движущая сила жизни	38
УРОК 1.4. Веские доводы	44

Глава 2

УСТАНОВКА НА УСПЕХ

УРОК 2.1. Жить надо с удовольствием. Первый стимул к сосредоточенной жизни.....	51
УРОК 2.2. Воплощая мечты в реальность. Второй стимул к сосредоточенной жизни	56
УРОК 2.3. Смерть — великий стимул. Третий стимул к сосредоточенной жизни	59
<i>Жизнь НЕ коротка</i>	63

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Как смерть помогает нам расставить приоритеты в жизни?</i>	65
<i>Великолепная жизнь</i>	69
УРОК 2.4. Закон практики	71
<i>Как это работает</i>	72
<i>Обучение через повторение</i>	79
УРОК 2.5. Намерение и послушание	82
<i>Послушание</i>	84
УРОК 2.6. Сила в малом	89

Часть II НЕОПИСУЕМЫЙ РАЗУМ

Глава 3 ПОНИМАНИЕ РАЗУМА

УРОК 3.1. Самый мощный инструмент в мире	101
УРОК 3.2. Величайший секрет разума	108
<i>Сознание и разум</i>	111
<i>Склоняем чашу весов опыта</i>	117
УРОК 3.3. Особняк разума	119
УРОК 3.4. Путешествия сознания	125
<i>Подготовленный путешественник</i>	127

Глава 4 КУДА СОЗНАНИЕ — ТУДА И ЭНЕРГИЯ

УРОК 4.1. О важности терминологии	133
УРОК 4.2. Сознание в повседневной жизни	138
УРОК 4.3. Собака по кличке Сознание	146
УРОК 4.4. Об энергии	151
<i>Разум как сад</i>	155
УРОК 4.5. Магнетическая сила эмоций	158
<i>Крем для торта</i>	159

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Скрытая истина</i>	163
<i>Умение воплощать</i>	164
УРОК 4.6. Мицелий разума	167

Глава 5

УПРАВЛЕНИЕ СОЗНАНИЕМ

УРОК 5.1. Определяем цель	177
УРОК 5.2. Перемещаем сознание по разуму	183
УРОК 5.3. Внимание сознания	191
УРОК 5.4. Отделение сознания	195
<i>Практика отделения сознания</i>	200
<i>Сознание осознает себя</i>	202
УРОК 5.5. Управление сознанием	204

Часть III

КРЫЛЬЯ РАЗУМА

Глава 6

РАДИКАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

УРОК 6.1. Не лечите здоровых	213
<i>Говорят, но не учат</i>	214
УРОК 6.2. Определение концентрации	224
УРОК 6.3. Рассеянность — чума разума	229
<i>Управление рассеянностью</i>	233
<i>Цена рассеянности</i>	235
УРОК 6.4. Сосредоточенность в нашей жизни	238
<i>Встраиваем сосредоточенность в свою жизнь</i>	241
<i>Возможности сосредоточиться</i>	246
УРОК 6.5. Устанавливаем ритуалы концентрации	249
<i>Отслеживание прогресса</i>	254
<i>Ведем счет</i>	258

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 7 СИЛА ВОЛИ — ВЕЛИЧАЙШАЯ СИЛА В ЖИЗНИ

УРОК 7.1. Определение и понимание силы воли	263
<i>Понимаем силу воли</i>	265
<i>Минусы силы воли</i>	267
<i>Главная причина работать над силой воли</i>	269
УРОК 7.2. Три дня для развития силы воли.....	272
<i>Метод № 1. Доделявайте начатое</i>	273
<i>Метод № 2. Делайте на совесть и чуть лучше</i>	275
<i>Метод № 3. Делайте чуть больше, чем вы от себя ожидаете</i>	277
<i>Разница между методами № 2 и № 3</i>	278
УРОК 7.3. Встраиваем силу воли в жизнь.....	280
<i>Зачем заправлять постель?</i>	283
УРОК 7.4. Устанавливаем ритуалы для развития силы воли	287
<i>Развитие силы воли</i>	291
УРОК 7.5. Источник силы воли	294
УРОК 7.6. Глубинная работа	298
<i>Первое долгосрочное упражнение</i>	298
<i>Второе долгосрочное упражнение</i>	301

Глава 8 РАЗМЫШЛЕНИЯ О КОНЦЕНТРАЦИИ

УРОК 8.1. Технологии и концентрация	305
<i>Использование технологий</i>	305
УРОК 8.2. Колеса разума	316
<i>Колесо Концентрации</i>	319

СОДЕРЖАНИЕ

УРОК 8.3. Размышления о сосредоточенности	323
<i>Мудрость</i>	323
<i>Освобождаем сознание</i>	324
<i>Любовь, дисциплина, сосредоточенность и счастье</i>	326
<i>Слушать и понимать</i>	328
УРОК 8.4. Последствия концентрации	330
<i>Безраздельное внимание</i>	330
<i>Нет рассеянности</i>	333
<i>Сила наблюдательности</i>	336
УРОК 8.5. Демистификация сосредоточенности	340
<i>Концентрация утомляет</i>	340
<i>Страх что-то упустить</i>	342
<i>Блокируем постороннее</i>	342
<i>Отсутствие радостей жизни</i>	344
<i>Осознанность</i>	345
<i>Понимание многозадачности</i>	348

Часть IV ПАНАЦЕЯ ДЛЯ РАЗУМА

Глава 9 ЧЕТЫРЕ ПРОТИВНИКА

УРОК 9.1. Лекарство — быть в настоящем	355
<i>Бесконечность момента</i>	358
УРОК 9.2. Корень беспокойства	364
<i>Беспокойство</i>	365
<i>Будущее и прошлое</i>	369
<i>Воплощение мрачных видений</i>	371
УРОК 9.3. Побеждая страх	373
<i>Защита разума</i>	377
УРОК 9.4. Борьба с тревогой и стрессом	381

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 10
ИНСТРУМЕНТЫ В ДЕЙСТВИИ

УРОК 10.1. Досадные реакции	391
<i>Контроль речи</i>	398
УРОК 10.2. Мысленные споры	402
УРОК 10.3. Переломный момент	409
УРОК 10.4. В сердце коммерции	415
УРОК 10.5. Концентрация и бизнес	422
<i>Усталость и рассеянность</i>	425
<i>Сосредоточенность порождает эффективность</i>	426
<i>Рассеянные совещания</i>	428
<i>Отвлекающие факторы</i>	431
<i>Политика сосредоточенности</i>	434
<i>Преимущества сосредоточенного разума</i>	436
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	438
Благодарности	440

*Книга посвящается моему гуру,
САДГУРУ ШИВАЙЯ СУБРАМУНИЯСВАМИ,
которого мы с любовью называли Гурудев.*

Его безусловная любовь и личное участие в моем становлении вдохновили меня на 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.

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 робы, 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 преподал 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. Не важно, 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 десяти лет в мирской жизни, при-