



Вишен Лакъяни с семьей

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ■ viii

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ В КУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ. КАК МИР СФОРМИРОВАЛ ВАС

ГЛАВА 1. ПОДНЯТЬСЯ НАД КУЛЬТУРНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ ■ 3

Глава, в которой мы научимся подвергать сомнению правила мира

ГЛАВА 2. ОСПОРИТЬ ДУРАВИЛА ■ 23

Глава, в которой мы узнаем, что мир стоит на дурацких правилах, которые передаются из поколения в поколение

ЧАСТЬ II. ПРОБУЖДЕНИЕ. ВЫБИРАЕМ СВОЮ ВЕРСИЮ МИРА

ГЛАВА 3. ПРОГРАММИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ ■ 53

Глава, в которой мы научимся сознательно выбирать, что из культурного пространства сохранить, а что отвергнуть для того, чтобы быстрее расти

ГЛАВА 4. ПЕРЕПИСАТЬ МОДЕЛИ РЕАЛЬНОСТИ ■ 79

Глава, в которой мы научимся выбирать и обновлять свои системы для жизни

ГЛАВА 5. УЛУЧШЕНИЕ СИСТЕМ ЖИЗНИ ■ 109

Глава, в которой мы узнаем, как оптимизировать системы жизни

ЧАСТЬ III. ПЕРЕКОДИРУЕМ СВОЕ Я. ИЗМЕНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО МИРА

ГЛАВА 6. МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ ■ 135

Глава, в которой мы определяем высшее состояние человеческого существования

ГЛАВА 7. ПРАСЧАСТЬЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ■ 155

Глава, в которой мы узнаем, как важно каждый день быть счастливым

ГЛАВА 8. СОЗДАЙТЕ ВИДЕНИЕ СВОЕГО БУДУЩЕГО ■ 179

Глава, в которой вы узнаете, как убедиться в том, что наши цели действительно ведут к долговременному счастью

ЧАСТЬ IV. СТАНОВЯСЬ НЕЗАУРЯДНЫМ. КАК МЫ ИЗМЕНЯЕМ МИР ВОКРУГ НАС

ГЛАВА 9. БУДЬТЕ НЕПОКОЛЕБИМЫ ■ 205

Глава, в которой вы узнаете, как не бояться

ГЛАВА 10. ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ ■ 223

Глава, в которой вы узнаете, как собрать все воедино и начать жить осмысленной жизнью

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРАКТИКА ТРАНСЦЕНДЕНТНОСТИ.

Приложение, в котором вы узнаете, как объединить ключевые системы из этой книги в действенную личную практику ■ 251

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СЛЕДУЕМ КОДУ НЕЗАУРЯДНОГО РАЗУМА.

Здесь приведен список всех законов и основных упражнений книги ■ 271

СЛОВАРЬ ■ 291

Источники ■ 295

ВВЕДЕНИЕ

Я полагаю, что люди могут выбрать быть необычными... Они могут выбрать не следовать за убеждениями, которым их обучили родители. Я уверен, что обычные люди могут сделать выбор стать необычными.

— ИЛОН МАСК

Я должен был выступать с докладом. Это было не совсем обычное выступление. На конференции в Калгари меня поставили последним, а такое время достается самым непопулярным докладчикам. Передо мной выступали невероятные люди. Его Святейшество Далай-лама, словно мастер Йода в оранжевых одеяниях, дарил слушателям перлы мудрости. После него — лауреат Нобелевской премии Ф. В. де Клерк, бывший президент Южно-Африканской Республики. Сэр Ричард Брэнсон, основатель компании Virgin Group, а за ним следовал Тони Шей, CEO компании Zappos.

Моя очередь подошла на третий день. Я был так называемым довеском — без громкого имени, всего лишь еще один докладчик, которого взяли по принципу «бюджет на знаменитостей закончился, а время еще осталось».

Я вышел на сцену. На меня выжидающе смотрела самая большая аудитория, перед которой я когда-либо выступал, — 600 человек. Я волновался, но перед выходом тайком глотнул водки в надежде, что это поможет успокоиться. По моей одежде — драным джинсам и свободной рубашке — можно было сказать только то, что у меня нет вкуса. Мне было тридцать три.

Я говорил о том, что близко лично мне: как люди понимают жизнь, цели, счастье и смысл. Под конец выступления я увидел, что меня слушают с радостью и со слезами на глазах. Более того, в конце конференции по результатам голосования меня выбрали лучшим оратором (я разделил первое место с Тони Шеем из Zappos). Это было невероятно, особенно если учесть, какие знаменитости выступали на конференции и что сам я был практически неопытен и мало чего добился. Но я обошел Далай-ламу! (Я этим немножко горжусь, а ему, скорее всего, все равно, потому что он — Его Святейшество, а я просто мистер.)

В тот день я говорил о том, что значит жить незаурядной жизнью, а это зависит не от везенья, не от тяжелого труда и не от усердных молитв. Для этого есть метод, которым может воспользоваться каждый, — код, который доступен любому; метод, который превратит вашу жизнь в незаурядную.

Эти идеи сработали для сотен тысяч людей, а не только для нескольких избранных. Чтобы обрести счастье и смысл жизни, этот код применяют во многих школах и в деловых компаниях, им пользуются обычные люди во всем мире. Я открыл его методом проб и ошибок, а также благодаря тому, что внимательно присматривался к самым незаурядным людям мира.

Тот день, когда я выступал на одной сцене с Далай-ламой, стал одним из лучших в моей жизни. Я благодарен за весь огромный опыт, который обрел на пути к этому дню. Я счастлив, что с полным правом могу назвать свою жизнь незаурядной, — жизнь, которой у меня могло никогда не быть и в которой я:

- превратил свое увлечение — личностный рост — в компанию Mindvalley, в которой сейчас 500 000 студентов, 2 миллиона подписчиков, а еще много преданных поклонников по всему миру;

- основал Mindvalley без банковских кредитов или других вложений капитала и, несмотря на все препятствия, постепенно превращаю ее в самую инновационную компанию нашего времени;
- создал рабочее пространство, в котором трудятся люди из более чем 40 стран, пространство, завоевавшее множество наград и по результатам читательского голосования журнала Inc.¹ признанное одним из самых замечательных офисов на планете;
- женился на потрясающей женщине и сейчас мы растим двух прекрасных детей;
- основал фестиваль A-Fest, который проходит в разных экзотических местах мира и привлекает тысячи людей;
- получил приглашение учиться и отдыхать на частных островах с такими людьми, как Ричард Брэнсон (который, к слову, и убедил меня написать эту книгу);
- пережил духовное возрождение, изменившее мое восприятие материальной реальности;
- собрал и передал миллионы долларов на благотворительность;
- получил невероятное предложение написать эту книгу (спасибо, Rodale Inc!).

При этом я совершенно точно могу сказать, что не родился выдающимся. Моя жизнь должна была стать

¹ Inc. — американский ежемесячный журнал, рассчитанный на владельцев стартапов, малого и среднего бизнеса.

довольно обыкновенной. Перед тем как переехать в Соединенные Штаты, я жил и рос в Малайзии. Всю жизнь я считал себя психованным и страдал от заниженной самооценки.

Я почти вылетел из Мичиганского университета, а всего лишь через два года после выпуска в 1999 году меня уже дважды уволили, дважды я терял свой бизнес и много раз оказывался банкротом.

Прежде чем мой стартап Mindvalley выстрелил, я провалил дюжину проектов. Затем, когда мне было двадцать восемь, я был вынужден оставить страну, в которой мечтал жить, и вернулся в дом родителей. Следующие шесть лет я изо всех сил пытался наладить свой бизнес. В это время мы с женой жили в комнате в доме родителей, и я водил крохотный Nissan March.

Всего за год до конференции в Калгари я был очень далек от всего, что наметил в качестве целей. У меня было множество долгов, которых никогда бы не было, если бы я не пытался начать свое дело.

Затем, когда мне исполнилось тридцать два, я испытал то, что в течение нескольких лет позволило мне полностью, радикально изменить свою жизнь. Несмотря на то что во всем остальном я вполне обычный человек, у меня есть один уникальный навык, который не раз выручал меня. Этот навык помог мне составить план этой книги, — план, который я составил для вас и который поможет вам выйти за границы обычной жизни и двигаться дальше.

Вкратце я могу описать этот навык так: я впитываю чужой опыт как губка и связываю разрозненные кусочки в единую картину. Мне очень повезло с умением брать знание и мудрость от любых людей — от миллиардеров до монахов, — а затем систематизировать эти идеи и создавать новые модели понимания мира.

В современном компьютерном мире это можно назвать навыками хакера. Что делает хакер? Он взламывает, добирается до глубинной сути, до ядра, а затем в цифровом

мире собирает заново так, что новое становится лучше прежнего.

Этим я и занимаюсь. По образованию я — программист, но мой разум с рождения любил учиться тому, как хакать жизнь. Я вижу взаимосвязи, которые часто упускают другие, и делаю неожиданные выводы.

В этой книге я расскажу вам о 10 таких выводах. Я не претендую на то, чтобы быть их первооткрывателем. Я узнал о них благодаря жизненному опыту и тому, что внимательно прислушивался к выдающимся мыслителям, лидерам, творцам и людям искусства, которые стремятся к высотам в повседневной жизни.

Я учился у этих потрясающих людей, и моя жизнь бурно развивалась. Я стал тем, кто я есть сейчас, потому что в трудные времена принял для себя правило — находить людей, которые опережают меня на шаг, и учиться у них. Впитывая их мудрость, я рос, а поравнявшись с ними, искал тех, кто снова будет на шаг впереди меня... И так далее.

Со временем оказалось, что я могу задавать вопросы таким людям, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Питер Диамандис², Арианна Хаффингтон³ и Кен Уилбер⁴. В этой книге есть и их вклад, вместе с квинтэссенцией мудрости из более чем 200 часов интервью с 50 невероятными мыслителями, которые живут по своим правилам и влияют на происходящее в мире.

Я основал Mindvalley, которая стала одной из ведущих компаний мира в сфере личностных изменений. У нас более 200 авторов и 2 млн подписчиков, мы находимся

² Питер Диамандис — учредитель и глава Фонда X-Prize, пионер в области космического туризма.

³ Арианна Хаффингтон — сооснователь и главный редактор интернет-издания «Хаффингтон Пост».

⁴ Кеннет Уилбер — философ и писатель, автор интегральной теории.

на передовой новых идей, зарождающихся в области личного роста. Благодаря информационной сети Mindvalley у меня есть доступ к мудрости и размышлениям многих, и это дает мне огромное преимущество в написании книги.

Мой дар — объединить эти идеи и знания в систему, которая позволит вам выйти за пределы обыденности и встать на путь, который приведет вас туда, куда вы мечтали попасть еще в детстве.

ДЕСЯТЬ ЗАКОНОВ НЕЗАУРЯДНОЙ ЖИЗНИ

Жизнь, знаете ли, можно взломать. Точно так же, как программист, зная программный код, взламывает компьютер и программирует его на определенные задания, и вы можете взломать свою жизнь и улучшить ее.

Мир функционирует по определенным законам, это невидимый код: как взаимодействуют между собой люди, как мы поклоняемся чему-то высшему, как общаемся с родителями, действуем на работе, влюбляемся, зарабатываем, заботимся о здоровье, стремимся к счастью. В начале карьеры я работал программистом и проводил за компьютером много времени, пытаясь изучить машинный код — язык программирования. Сейчас меня гораздо сильнее интересует код, на котором работает мир людей, и, поверьте мне, его точно так же можно взломать.

Но сначала его нужно *увидеть*.

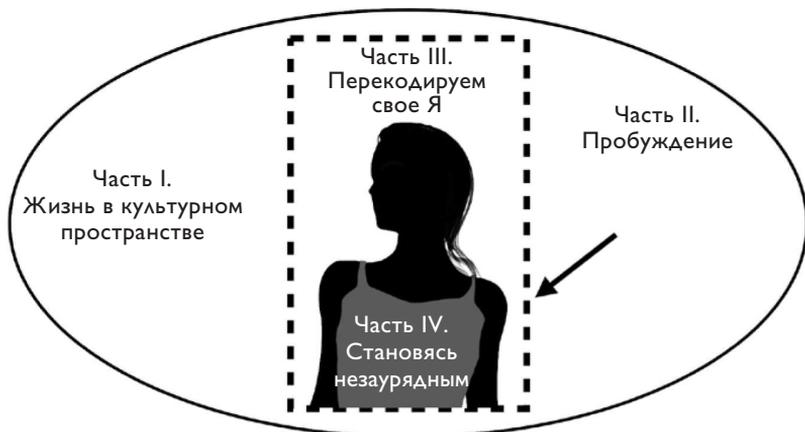
Эта книга состоит из четырех частей и десяти глав. В каждой части мы разбираем один из уровней кода:

ЧАСТЬ I. Жизнь в культурном пространстве

ЧАСТЬ II. Пробуждение

ЧАСТЬ III. Перекодируем свое Я

ЧАСТЬ IV. Становясь незаурядным



Часть I. Жизнь в культурном пространстве

В этой части мы рассмотрим мир, в котором мы живем, и всю смесь противоречивых идей, убеждений и систем, которые мы изобрели, чтобы привнести смысл в человеческое существование. Цель этой части — очистить взгляд на мир и увидеть его таким, какой он есть.

1. ПОДНЯТЬСЯ НАД КУЛЬТУРНЫМ ПРОСТРАНСТВОМ. Мы изучим замысловатую сеть жизненных правил и установок человечества, которые я называю культурным пространством. Эти установки диктуют вам, как себя вести, что делать, кем быть, когда вырастешь, и что такое счастье и успех. Вы увидите, насколько эта сеть вездесуща и как часто мы действуем на автопилоте. Конечно, это привычно и безопасно, но я предлагаю выбрать рискованный путь.

2. ОСПОРИТЬ ДУРАВИЛА. Вы узнаете, как обнаруживать *дурáвила*, которым бы следовало исчезнуть сто лет назад, но они до сих пор отравляют нам жизнь. Когда вы научитесь их распознавать, вы сможете выходить за их рамки — сбрасывать старую грязную одежду и надевать новую. Это освобождает. Незаурядные люди отвергают дурáвила. Вы тоже это сможете сделать.

Часть II. Пробуждение

В этой части мы рассмотрим интерфейс — то, как вы взаимодействуете с миром. Какие ценности и убеждения вы выбрали для того, чтобы в них верить? Что вы отвергаете? Как вы растете и учитесь? Вы научитесь находить те убеждения, привычки и действия, которые будут менять вашу жизнь и превращать ее в необыкновенную.

3. ПРАКТИКОВАТЬ ПРОГРАММИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ. Вы научитесь мыслить как хакер и выстроите основу для экспериментов по выходу за пределы обыденности.

4. ПЕРЕПИСАТЬ МОДЕЛЬ РЕАЛЬНОСТИ. Множество убеждений прижились в вашем разуме еще в детстве. Они пришли из разных источников — от родителей, учителей, проповедников, — но многие из них лишают сил и заставляют воспринимать мир сквозь призму боли, посредственности и беспокойства. Вы узнаете, как взломать себя и заменить ослабляющие модели новыми версиями, такими, которые придадут вам сил. Мир отражает ваши убеждения о нем. Представьте себе, что будет, если вы примете убеждения незаурядных людей.

5. ОБНОВИТЬ СИСТЕМЫ ЖИЗНИ. Модели реальности — это первый рычаг выстраивания осознанности, системы жизни — второй. Системы жизни — это то, что вы делаете каждый день: как вы питаетесь, медитируете, заботитесь о здоровье, воспитываете детей, занимаетесь любовью, работаете. Вы научитесь определять системы, которые управляют миром (и вашей жизнью), и оптимизировать их. Новые системы жизни появляются постоянно, и большинство из них никогда не добирается до нашей формальной системы образования. Вы узнаете, как выстраивать и устанавливать новые жизненные системы, чтобы стать гораздо более оптимизированным человеком.

Теперь мы переходим ко второй половине материала.

До этого книга могла казаться вам слишком логичной — больше системы, чем души. Возможно, вы даже восклицали: но мы же не только машины из плоти, летящие через космос на огромном камне! И вы правы.

Часть III. Перекодируем свое Я

В третьей части мы погрузимся во внутренний мир и рассмотрим идею взлома сознания. Мы изучим, как изменить способы функционирования в мире, рассмотрев различные понятия о том, что значит быть человеком, быть счастливым и как создать жизнь, исполненную смысла, а не пребывающую в застое.

6. МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ. Это модель реальности, которая предлагает такой способ жизни, в которой все идет как по маслу. Я встретил множество потрясающих людей, которые именно так и живут. Некоторые из них монахи. Некоторые — миллиардеры. Я раскрою это состояние ума и расскажу вам, как его достичь.

7. ПРАКТИКОВАТЬ ПРАСЧАСТЬЕ. Счастье можно хакнуть, и прасчастье — прекрасный способ становиться все счастливее с каждым днем и менять реальность. Мы узнаем, что такое счастье и почему оно бывает настолько неуловимым. А затем мы рассмотрим три лучших способа стать еще счастливее. Это гораздо проще, чем многие думают. Можете себе представить, что можно стать на 25–50% счастливее всего за неделю? И что для этого не нужны дополнительные расходы, не нужно чаще заниматься сексом или принимать наркотики? Только чистая сила разума, применяющая идеи, которые мы с вами изучим.

8. УСТАНОВИТЬ ЦЕЛИ НА БУДУЩЕЕ. Дурáвила мира научили большинство из нас преследовать неправильные цели. Я считаю, что бóльшая часть современных систем целеполагания — полный отстой. Я покажу, как ставить цели, которые по-настоящему сделают вас счастливым человеком.

Часть IV. Становясь незаурядным

Вы узнаете, как не просто создавать свои правила и управлять собой, а выходить в мир и изменять его.

9. СТАТЬ НЕПОКОЛЕБИМЫМ. Вы увидите, как стать таким непоколебимым, чтобы на вас не влияли чужие суждения или страх одиночества. Ничто в мире не собьет вас с ног.

10. ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРИЗВАНИЮ. Вы узнаете, как перестать просто жить в мире и как начать его изменять.

Я ОБЕЩАЮ ВАМ

Идеи и техники, приведенные в книге, основаны на лучших моделях и системах личного роста, работы и успеха, которые я выявил, сотрудничая со специалистами по личностному развитию и изменениям.

Инструменты, которые я вам вручу, позволяют прогибать реальность и обретать счастье, радость и смысл, которые, возможно, ускользали от вас, несмотря на все усилия. Я точно знаю, что эти способы работают, потому что пользуюсь ими сам, а благодаря онлайн-программам, приложениям и семинарам их используют миллионы людей во всем мире. В этой книге я впервые свожу это все воедино.

Вы узнаете, какие ментальные системы могут коренным образом изменить ваше восприятие мира, и увидите, насколько прекрасно разнообразие людей и культур, пусть даже его полный потенциал еще не задействован. Шаг за шагом вы изучите конкретные системы и способы, которые перевернут вашу жизнь — тело, разум, сердце и душу.

Итак, приступим.