



# 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.....	28
<i>Три аспекта разума</i> .....	30
УРОК 1.3. Желание — главная движущая сила жизни.....	35
УРОК 1.4. Веские доводы.....	39

#### Глава 2

#### УСТАНОВКА НА УСПЕХ

УРОК 2.1. Жить надо с удовольствием	
Первый стимул к сосредоточенной жизни.....	45
УРОК 2.2. Воплощая мечты в реальность	
Второй стимул к сосредоточенной жизни.....	49
УРОК 2.3. Смерть, великий стимул	
Третий стимул к сосредоточенной жизни.....	51
<i>Жизнь НЕ коротка</i> .....	54
<i>Как смерть помогает нам</i>	
<i>расставить приоритеты в жизни?</i> .....	55
<i>Великолепная жизнь</i> .....	59

## СОДЕРЖАНИЕ

УРОК 2.4. Закон практики.....	60
<i>Как это работает</i> .....	61
<i>Обучение через повторение</i> .....	66
УРОК 2.5. Намерение и послушание.....	69
<i>Послушание</i> .....	71
УРОК 2.6. Сила в малом.....	75

## Часть II НЕОПИСУЕМЫЙ РАЗУМ

### Глава 3 ПОНИМАНИЕ РАЗУМА

УРОК 3.1. Самый мощный инструмент в мире.....	85
УРОК 3.2. Величайший секрет разума.....	91
<i>Сознание и разум</i> .....	93
<i>Склоняем чашу весов опыта</i> .....	97
УРОК 3.3. Особняк разума.....	99
УРОК 3.4. Путешествия сознания.....	104
<i>Подготовленный путешественник</i> .....	106

### Глава 4 КУДА СОЗНАНИЕ — ТУДА И ЭНЕРГИЯ

УРОК 4.1. О важности терминологии.....	109
УРОК 4.2. Сознание в повседневной жизни.....	113
УРОК 4.3. Собака по кличке Сознание.....	119
УРОК 4.4. Об энергии.....	123
<i>Разум как сад</i> .....	125
УРОК 4.5. Магнетическая сила эмоций.....	128
<i>Крем для торта</i> .....	129
<i>Скрытая истина</i> .....	132
<i>Умение воплощать</i> .....	132
УРОК 4.6. Мицелий разума.....	135

## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава 5 УПРАВЛЕНИЕ СОЗНАНИЕМ

УРОК 5.1. Определяем цель.....	143
УРОК 5.2. Перемещаем сознание по разуму .....	147
УРОК 5.3. Внимание сознания .....	153
УРОК 5.4. Отделение сознания.....	156
<i>Практика отделения сознания</i> .....	160
<i>Сознание осознает себя</i> .....	161
УРОК 5.5. Управление сознанием.....	163

### Часть III КРЫЛЬЯ РАЗУМА

#### Глава 6 РАДИКАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

УРОК 6.1. Не лечите здоровых .....	171
<i>Говорят, но не учат</i> .....	172
УРОК 6.2. Определение концентрации.....	179
УРОК 6.3. Рассеянность — чума разума.....	183
<i>Управление рассеянностью</i> .....	186
<i>Цена рассеянности</i> .....	187
УРОК 6.4. Сосредоточенность в нашей жизни.....	189
<i>Встраиваем сосредоточенность в свою жизнь</i> .....	191
<i>Возможности сосредоточиться</i> .....	195
УРОК 6.5. Устанавливаем ритуалы концентрации.....	198
<i>Отслеживание прогресса</i> .....	201
<i>Ведем счет</i> .....	205

## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава 7

## СИЛА ВОЛИ — ВЕЛИЧАЙШАЯ СИЛА В ЖИЗНИ

УРОК 7.1. Определение и понимание силы воли .....	209
<i>Понимаем силу воли</i> .....	211
<i>Минусы силы воли</i> .....	212
<i>Главная причина работать над силой воли</i> .....	214
УРОК 7.2. Три дня для развития силы воли .....	216
<i>Метод № 1. Доделявайте начатое</i> .....	216
<i>Метод № 2. Делайте на совесть и чуть лучше</i> .....	218
<i>Метод № 3. Делайте чуть больше, чем вы от себя ожидаете</i> .....	220
<i>Разница между методами № 2 и № 3</i> .....	220
УРОК 7.3. Встраиваем силу воли в жизнь .....	222
<i>Зачем заправлять постель?</i> .....	224
УРОК 7.4. Устанавливаем ритуалы для развития силы воли .....	228
<i>Развитие силы воли</i> .....	231
УРОК 7.5. Источник силы воли .....	233
УРОК 7.6. Глубинная работа .....	236
<i>Первое долгосрочное упражнение</i> .....	236
<i>Второе долгосрочное упражнение</i> .....	238

### Глава 8

## РАЗМЫШЛЕНИЯ О КОНЦЕНТРАЦИИ

УРОК 8.1. Технологии и концентрация.....	243
<i>Использование технологий</i> .....	249
УРОК 8.2. Колеса разума.....	251
<i>Колесо Концентрации</i> .....	253

## СОДЕРЖАНИЕ

УРОК 8.3. Размышления о сосредоточенности .....	256
<i>Мудрость</i> .....	256
<i>Освобождает сознание</i> .....	257
<i>Любовь, дисциплина, сосредоточенность и счастье</i> .....	259
<i>Слушать и понимать</i> .....	260
УРОК 8.4. Последствия концентрации.....	262
<i>Безраздельное внимание</i> .....	262
<i>Нет рассеянности</i> .....	265
<i>Сила наблюдательности</i> .....	267
УРОК 8.5. Демистификация сосредоточенности .....	270
<i>Концентрация утомляет</i> .....	270
<i>Страх что-то упустить</i> .....	271
<i>Блокируем постороннее</i> .....	272
<i>Отсутствие радостей жизни</i> .....	273
<i>Осознанность</i> .....	274
<i>Понимание многозадачности</i> .....	276

## Часть IV ПАНАЦЕЯ ДЛЯ РАЗУМА

### Глава 9 ЧЕТЫРЕ ПРОТИВНИКА

УРОК 9.1. Лекарство — быть в настоящем.....	283
<i>Бесконечность момента</i> .....	285
УРОК 9.2. Корень беспокойства.....	290
<i>Беспокойство</i> .....	291
<i>Будущее и прошлое</i> .....	294
<i>Воплощение мрачных видений</i> .....	295
УРОК 9.3. Побеждая страх.....	297
<i>Защита разума</i> .....	300
УРОК 9.4. Борьба с тревогой и стрессом.....	303

## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава 10

#### ИНСТРУМЕНТЫ В ДЕЙСТВИИ

УРОК 10.1. Досадные реакции.....	311
<i>Контроль речи</i> .....	316
УРОК 10.2. Мысленные споры.....	319
УРОК 10.3. Переломный момент .....	324
УРОК 10.4. В сердце коммерции.....	329
УРОК 10.5. Концентрация и бизнес.....	334
<i>Усталость и рассеянность</i> .....	336
<i>Сосредоточенность порождает эффективность</i> .....	337
<i>Рассеянные совещания</i> .....	338
<i>Отвлекающие факторы</i> .....	341
<i>Политика сосредоточенности</i> .....	343
<i>Преимущества сосредоточенного разума</i> .....	344
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	346
БЛАГОДАРНОСТИ.....	348

*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 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.*



---

<sup>1</sup> На санскрите Гурудев — составной термин: гуру (учитель, наставник) + дева (ведущий к свету). Вместе переводится как «учитель или гуру, направляющий к свету». (Прим. ред.)

## 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