

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. Доделывайте 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

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 СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ, 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 ПОВОЧНЫМ 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 инструмен-

ты, 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 отвечу: «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.