



KARMA SUTRA

Карма сутра

от Стива

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ,
НЕ ИСЧЕЗАЕТ ИЗ ЭТОГО МИРА.
ВСЕ, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ,
ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАС

УДК 133
ББК 88.42
С80

Стив.

С80 Карма с утра. Все, что вы делаете, не исчезает из этого мира. Все, что вы думаете, определяет вас / by Steve ; [перевод с английского А. И. Порошиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-187947-1

Эта книга для тех, кто отказывается выпускать наружу то, что съедает изнутри. Для тех, кто давно перестал быть искренним с самим собой. Для тех, кто боится тишины, каждый раз заполняя ее бессмысленными разговорами.

Эта книга — плечо доброго друга, на которое можно опереться в моменты бессилия и смирения с неудачей. Написанная французским предпринимателем под псевдонимом Стив, она учит отращивать крылья заново после каждого промаха, позволять себе принимать решения душой, находить собственные смыслы. Очень честная и невероятно мудрая, эта книга приглашает вас стать счастливее.

УДК 133
ББК 88.42

© Порошина А.И., перевод на русский язык, 2023
© Бортник В., иллюстрация, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-187947-1

*Слово «карма» используется в книге
как универсальный термин: судьба, закон
притяжения, мектуб или то, что вам ближе
и больше нравится. Вы можете вложить в это
слово все, что пожелаете, будь то священное
или мирское, главное — что оно говорит о вас!*

На эту книгу меня вдохновили реальные события,
но некоторые персонажи придуманы,
а факты — немного романтизированы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Пролог	13
Глава 1. СТРАТЕГИЯ КИСЛОРОДНОЙ МАСКИ	17
Глава 2. ЛИГА УБИЙЦ	45
Глава 3. ЭНЕРГИЯ ОТЧАЯНИЯ	65
Глава 4. АУТСАЙДЕР	77
Глава 5. ТРАГЕДИЯ ИЛИ СТРАТЕГИЯ (ТРИ ПОРОСЕНКА)	91
Глава 6. ОХОТНИКИ ЗА ПРИВИДЕНИЯМИ	105
Глава 7. МОЯ СТЕНА РАССВЕТА	125
Глава 8. ПРОИСХОЖДЕНИЕ МУДРОСТИ	139
Глава 9. БЕЗГРАНИЧНОСТЬ	151
Глава 10. КАРМА-СУТРА	161
Глава 11. ТОНИ БИ	187
Глава 12. ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО	197
Посвящения	202
Правила кармы	203
Избранная библиография	214
Благодарность	216

ПРЕДИСЛОВИЕ

«**К**арма-сутра» родилась летним вечером. Из шутки, на спор, в ответ на вызов, брошенный в разговоре с друзьями за чашкой мятного чая на берегу Средиземного моря. Где-то между двумя медитациями.

— Ты мог бы написать книгу, чтобы поделиться всеми этими крупичками золота, которые превратятся в самородки! — говорит мне друг.

Я принимаю эту идею и отпускаю ее в ночь. Рано утром беру лист и ручку, чтобы запрограммировать свое подсознание. Ставлю цель, не ожидая ничего, кроме удовольствия. И возникает название — «Карма-сутра».

— Позор! Только не ты! Представь, как ты облажаешься! — услышал я.

— Спасибо за твое ценное мнение!

Невозмутимый, я заявил, что напишу книгу за пять дней, она будет продаваться тиражом 10 000 экземпляров без поддержки издательства. Один, без соавторов, я намеревался сделать ее бестселлером на Amazon. И сдержал обещание. Результаты превзошли

мои ожидания, а также масштабы: книгу на перевод просили Россия, Испания, США.

Эссе превратилось в концепцию. Я стал писателем, вновь взяв перо и вернувшись к любимому делу своей юности. Снова открыл для себя эту страсть, ощутил искру, желание поделиться с вами тем, что заставляет меня держаться на плаву, чувствовать, созидать... жить.

Я прошел через непростой опыт: превратил свинец в золото — эссе в произведение искусства. Эта книга появилась на базе моих наработок, я усовершенствовал ее первую версию, чтобы каждый нашел в ней свой луч света — тот, что заставляет трепетать, идти вперед, созидать и выживать.

Стив

ПРОЛОГ

Остается еще несколько сотен метров, но я никак не могу осознать это... В море теряешь все ориентиры, думаешь уже не о расстоянии, а о времени, проведенном в воде. Впереди нас ждут тысячи зрителей и пресса. Они кажутся такими крошечными, такими далекими...

За нашими передвижениями следят с нескольких лодок, наблюдают, подбадривают нас. Мне все еще холодно. Мне было холодно с самого начала. Тело онемело, а дрожь прекратилась только благодаря постоянным усилиям. Единственный ориентир — это цель, которую нужно достичь. Необходимо сосредоточиться на ней, адаптироваться к холодной воде, не думать об этом, плыть дальше. У меня болят плечи, я больше не чувствую ног. Я машина, и двигаюсь вперед на автопилоте. Подумать только, в детстве я боялся плавать... Боялся, что в этой бескрайней воде волны захлестнут меня, унесут... «Ты можешь! Ты сделаешь это! Плыви, Стив, плыви! Это всего лишь вершина, которую нужно покорить, не более того!»

Я знаю, что не один. Нас сотни, и мы — первая французская команда, принявшая участие. Я с ними. Они со мной. Мы подготовились. Мы пройдем этот путь до конца! Сомнения исчезают. Движения моих рук становятся автоматическими. Финиш близко. Я слышу одобрительные возгласы толпы. Восстанавливаю свои силы. Опираюсь на волны. Я избегаю мыслей об усталости и боли. Всего несколько минут, несколько десятков метров... А вдруг судорога? А если я не смогу? Я сейчас потеряю сознание... «Стив, не засыпай! Это убеждения, просто убеждения. Ты решил, что сделаешь это! Наклоняйся и плыви!» Не думать об этом, плыть еще и еще, держать цель в поле зрения.

Я все отчетливее вижу, как зрители машут руками, ободряюще кричат. Их энергия несет меня. Еще несколько метров... Трудно поверить: я доплыл! Мое тело удивляется и расслабляется, когда ноги наконец касаются песка, твердой земли. Я шатаюсь. Не могу встать. Падаю на колени на пляже и задыхаюсь, руки дрожат, сжимая песок. Внезапно накатывает сильная тошнота. Несколько спазмов, и теперь меня рвет перед прессой, камерами. Кислота смешивается с привкусом соленой воды, которая высушила мой рот... Люди говорят со мной, но я едва различаю движение их губ, ничего не слышу. Они гордятся мной. Кажется, я вижу членов моей команды совсем рядом. Все как в тумане. Я все еще в каком-то вакууме, в ушах звенит, сердце колотится как сумасшедшее в моей груди. Я даже слова не могу произнести. Кажется, еще

немного, и я взорвусь. Мне нужно сосредоточиться на своем дыхании... «Вдохни, приди в себя, Стив, выдохни, все в порядке, ты пришел...»

Я дрожу, закутавшись в одеяло. Слышу вокруг смех, крики радости. Постепенно мои ноги, кажется, возвращаются к жизни. Я выпрямляюсь, встаю, еще неуверенно, но стою.

Трое ребят из моей команды берут меня на руки, несколько слезинок падают на этот пляж как символ памяти, на острове Горе. Я наконец осознаю, чего мы только что достигли: «Я сделал Дакар — Горе! Мы сделали Дакар — Горе!..» Остальные члены команды присоединяются: «Мы крутые! Мы сделали это!» Да, мы смогли. Мы снова преодолели наши страхи, сомнения, опасения и установки. Да, еще раз... Мы не те, кем вы нас представляете. Мы те, кем сами выбрали быть.

Позвольте, я расскажу вам, как все начиналось...