

БИЗНЕС И ЙОГА

6 17 18 19
20 21 22 23
24 25 26 27
28 29 30 31



Ирина Покровская
Бизнес и йога
Серия «Духовность в
жизни делового человека»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63096848

И. Покровская. Бизнес и йога: Издательство ИТРК; Москва; 2020

ISBN 978-5-905077-05-0

Аннотация

Бизнес – одна из привлекательных сфер деятельности для самореализации и удовлетворения жизненных потребностей. Однако, стремясь к получению материальных благ, люди нередко теряют внутренний покой, здоровье, добрые взаимоотношения, гармонию с собственной совестью. Можно ли избежать этого и остаться успешным бизнесменом, честным перед собой и обществом?

Книга адресована тем, кто ищет ответ на этот вопрос.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

К читателю	5
Глава первая. Влияние характера личности на движение капитала	7
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ирина Покровская

Бизнес и йога

© Центр Духовного Развития, 2020

© Издательство ИТРК, издание, оформление, 2020

*** * ***

К читателю

Бизнес всегда неотделим от нравственной ответственности. Только надо осознать это и решиться принять на себя эту ответственность. Средства важны так же, как и цель. Безнравственность подобна вредителям, которые губят урожай. Корысть «высасывает» из заработанных денег ингредиент счастья. Деньги, полученные нечестным путем, не приносят блага ни нам самим, ни нашим семьям. Дурно заработанное всегда дурно тратится.

Есть люди, чья единственная цель – деньги, чей Бог – Маммона (в широком смысле слова «материальные блага»). Но если я сделал для себя выбор, что у меня другая цель? – мои усилия и профессиональная этика будут другими. В этом контексте шагом к приобретению является нерушимая вера в то, что добродетель рано или поздно одерживает победу. Доброе нельзя сотворить плохими средствами. Пороки рано или поздно губят человека. Нечестный бизнес подрывает нравственность общества в целом и каждой личности.

Пусть в сознании будет убеждение, что добродетель – это уже великое сокровище; что духовная мудрость – это непреходящее богатство, а праведные действия – это самый полезный вклад.

Эта книга – не сборник лекций, а беседа. Ее автор – Ирина Покровская, бизнесмен, координатор программ по бизнесу

Центра духовного развития, член Союза писателей России, автор серии книг «Духовность в жизни делового человека». В книге автор раскрывает собственные секреты честного и успешного бизнеса. Книга написана легко, просто и читается с увлечением, так как в ней не отвлеченные размышления на тему духовности, а практический опыт автора. В этом ее ценность.

Издатели уверены, что книга поможет начинающим и действующим бизнесменам найти ответы на вопросы, которые, как правило, обходят стороной учебники по экономике и психологии, и вызовет у читателей светлые чувства и активное желание по-новому взглянуть на себя как на духовную личность.

Глава первая. Влияние характера личности на движение капитала

Впечатления от того, что мы видим, слышим, делаем, часто очень поверхностны. Внешне можно выглядеть удачливым бизнесменом: есть деньги, престижная машина, хороший дом, дети учатся за границей. Но спросите себя: «Меня радует жизнь? А почему так часто болит голова? Отчего постоянное напряжение?»

Едва ли мы можем точно ответить на эти вопросы. Мы не знаем настоящей глубинной причины неудовлетворенности собственной жизнью. Не привыкли анализировать и оценивать свои чувства, которые возникают независимо от того, чем мы занимаемся.

Я оглядываюсь на уже далекие 90-е годы. Бизнес в России только начинался, и пришли люди, которые не имели предпринимательского опыта. Рыночная экономика делала первые шаги. Не было устоявшегося законодательства, налоговой системы. Но люди были полны энтузиазма; они пришли с простой целью: сделать деньги, чтобы ни в чем себе не отказывать. Спустя десять лет многие могли сказать, что деньги сделаны, а вот счастья... его как не было, так и нет.

Как стать счастливым? Как снять напряжение, уйти от проблем, конфликтов, болезней, суеты?

Сейчас появились модные дорогие курорты, где можно отдохнуть, посидеть на берегу озера, порыбачить в уединении, в полной тишине, или, например, пойти рано утром на прогулку, или остаться на веранде и, опять же в одиночестве, попить чаю. Подумать о том, какое счастье, что не тебе сигналият клаксоны машин, не для тебя ревут моторы самолетов и не на твою голову льются потоки ненужной информации.

Но на курорте мы не навсегда; рано или поздно приходится уезжать, а что делать с напряжением, которое вскоре возникает снова?

Недавно я встретила знакомую, она тоже директор аудиторской фирмы. Разговорились, и она пожаловалась, как ей тяжело и как много напряжения в жизни. Я спросила:

– Как вы снимаете напряжение?

– Хожу в филармонию. Слушаю музыку, и мне становится спокойнее.

– А когда нет возможности пойти в филармонию, а проблема есть?

– Для такого случая у меня есть коньяк.

Как же так? Жизнь движется вперед, цивилизация развивается, благополучие и комфорт растут, а мир вокруг становится все более колючим, и человек чувствует себя в нем все более неуютно.

В попытке найти этому научное объяснение один мудрый человек вывел формулу: счастье – это соотношение желаний и возможностей. Если желания и возможности равны,

то числитель равен знаменателю, дробь равна единице – и человек счастлив. Вот такая формула счастья.

Вспоминается сказка «О рыбаке и рыбке», в которой старушка хотела, чтобы ее желания исполнялись. У нее было много желаний, и она решила воспользоваться возможностями Золотой рыбки. А что произошло, вы помните: возможность-то была для старушки внешней, и как только она исчезла, желания перестали исполняться. Рыбка вильнула хвостиком и уплыла в синее море. А старушка осталась у разбитого корыта.

Когда мы делаем ставку на внешние возможности, всегда так и происходит. Думая, что достаточно удачно выйти замуж или иметь богатых родителей – и все желания начнут исполняться, вы очень скоро разочаруетесь. Родители могут умереть; муж сегодня муж, а завтра вильнет хвостиком, и тогда вы со своими желаниями останетесь у разбитого корыта.

Духовная мудрость учит: счастье не импортируется, оно внутри нас, и не нужно искать его вовне. Шахты счастья открываются изнутри. Но как? Что такое сознание счастья? Что такое человеческое сознание? И вообще – кто такой «Я»?

Когда я смотрю в зеркало, то вижу в нем свое отражение. На самом-то деле там только внешность, которая не дает полного представления обо мне, так как ничего не говорит о моих способностях, мечтах, ни о чем-то для меня сокровенном и, пожалуй, самом главном. Чтобы действительно узнать се-

бя, нужно заглянуть вглубь, в духовное начало, как говорят – в душу.

Духовность позволяет осознать два аспекта: видимый – это тело, и невидимый – личность, сознание, душа. Раджа-йога определяет ее как крошечную светящуюся точку. Это жизненная сила, тонкая энергия, которая приводит в движение наше тело. Любая материя приводится в движение с помощью энергии. Наше тело приводится в движение сознательной энергией, душой.

Душа выражает себя через тело. Если в теле нет сознательной энергии, это труп. Душа настолько тонкая категория, что ее нельзя увидеть физическими глазами – она может проявить себя только через материю. Так же как радиоволны существуют вокруг нас, но никто их не видит и не чувствует, так нам нужен приемник, чтобы слышать звук.

Большинство человеческих проблем возникает из-за того, что мы забываем свое внутреннее «Я», находясь в плену внешнего восприятия, уходя от мира внутреннего. Мы просто существуем во внешнем мире отражений, а значит, миражей.

Наверное, в жизни каждого встречались такие люди, от которых исходил какой-то внутренний свет. Мы чувствовали аромат их личности, какое-то внутреннее благоухание. Мы чувствовали, по сути дела, вибрации той сознательной энергии, которая заключена внутри.

Наша жизнь – это обмен энергиями. Судьба создается не

тем, с какими людьми мы встретились, какие материальные вещи купили, а тем, какую сознательную энергию излучали, что чувствовали, совершая действия. Если в момент совершения действия ум наполнен положительной энергией, мы несем миру добро; тогда и возникает благоухание, аромат личности.

Моя личность, энергия окрашивает все действия; она создает определенный настрой, атмосферу вокруг меня. Атмосфера может быть положительной, легкой, если мы думаем положительно; или отрицательной, если мысли отрицательные. Энергия определяет и роли, которые мы играем.

Когда я говорю: «Я – бизнесмен», то это не моя суть, это только вид деятельности. При этом сама деятельность тоже окрашивается положительными или отрицательными мыслями, которые создаю я, сознательная сущность.

Обычно у людей по поводу бизнеса возникают такие мысли: «Бизнес – это очень тяжело: рэкет, нечестность, налоговая инспекция, постоянное напряжение, работа по 14 часов...» Произнесите эти слова мысленно и спросите себя, что вы при этом почувствовали? Напряжение. Никакой легкости. Но ведь это я создал эти мысли и никто другой.

А если попробовать изменить мысли? Очень выгодно – иметь положительные мысли. Они наполняют нас силой. Это пища для души. А мы – души.

Бизнесмену очень важно понять, что в бизнес вкладываются не только деньги, но и характер, индивидуальность. На

90 % успех в бизнесе зависит именно от духовного капитала, то есть от характера личности. Источником физического первоначального капитала могут быть собственные и заемные средства. На них можно приобрести необходимое имущество.

Источником духовного капитала являются положительные качества личности. Купить их или взять займы невозможно. Сила духа нигде не продается.

Посмотрим эту таблицу.

ФИЗИЧЕСКИЙ КАПИТАЛ	ДУХОВНЫЙ КАПИТАЛ
Деньги	Мужество
Недвижимость	Решительность
Товары	Энтузиазм
Ценные бумаги	Творчество
Интеллектуальная собственность	Вера в себя

Первоначальный капитал

Что такое сила духа? Это положительная сознательная энергия, без которой невозможен успех в бизнесе. В таблице

перечислены только некоторые качества. Сюда обязательно нужно добавить честность. Без честности бизнес никогда не будет успешным.

Понимаю ваш вопрос: «Как же так: бизнес и... честность?»

Мы еще вернемся к этому аспекту. А сейчас посмотрим таблицу добродетелей и недостатков (с. 15–16).

ДОБРОДЕТЕЛИ	НЕДОСТАТКИ
Уважение	Критиканство
Удовлетворенность	Неудовлетворенность
Любовь	Привязанность
Жизнерадостность	Плаксивость
Уверенность в себе	Мнительность
Достоинство	Неестественность
Стабильность	Попрошайничество
Сотрудничество	Болтливость
Щедрость	Жадность
Легкость	Похотливость
Неутомимость	Утомляемость
Милосердие	Ненависть
Смирение	Агрессивность
Аккуратность	Неряшливость
Дисциплина	Гнев
Бескорыстие	Корысть
Гибкость	Безинициативность
Ответственность	Безответственность
Праведность	Сомнение в чем-либо

ДОБРОДЕТЕЛИ	НЕДОСТАТКИ
Смотреть на себя — интровертность	Смотреть на других — экстравертность
Зрелость	Наивность
Мудрость	Невежество
Терпимость	Нетерпимость
Терпение	Неуважение
Полезность	Бесполезность
Энтузиазм	Лень
Великодушие	Зависть
Решительность	Беспечность
Мужество	Страх
Спокойствие	Беспокойство
Бесстрашие	Трусость
Честность	Лживость
Послушание	Раздражительность
Простота	Высокомерие
Доброжелательность	Мстительность
Приветливость	Равнодушие

Поразмышляйте над этой таблицей. Подумайте, каких качеств в вас больше. Можете их оценить, например по 5-балльной или любой другой шкале. Представьте, что все добродетели и недостатки – 100 %. Рассчитайте, какова в вашей личности доля недостатков и добродетелей. И вы многое про себя поймете.

Понять свои положительные качества – значит осознать себя как душу на уровне энергии. Только тогда начинаешь понимать, что такое жизнь, как устроен мир, понимаешь законы духовного мира. Понимание духовных законов позволит избежать многих ошибок. Причина большинства проблем в нашей жизни, включая болезни, конфликты, кроется в том, что мы не воспринимаем себя как духовную энергию и ничего не делаем, чтобы эту энергию увеличить. Мы ее тратим, сил становится все меньше, и тогда мы говорим: «Ох, как я устал! Как мне все это надоело». Мы теряем энтузиазм, какую-то устремленность в жизни. Почему это происходит? Почему жизнь кажется такой скучной?

Неудовлетворенность жизнью – это результат незнания, неведения о том, что существуют духовные законы, которые я нарушаю. А как известно, незнание законов не освобождает от ответственности. Если вы садитесь за руль автомобиля, не зная правил дорожного движения, авария возможна. Вы, наверное, видели, на трамвайных остановках одно время висел транспарант: «Закрывая глаза на правила дорожного

движения, вы открываете счет потерь». Незнание того, кто такой «Я», – причина многих проблем, ошибок, страданий и потерь.

Вот некоторые ситуации, с которыми чаще всего сталкиваются бизнесмены: банк обанкротился, расторгнут важный договор, требуют платить неустойку, звонили из налоговой инспекции и пр.

Какие мысли при этом возникают? Наверное, такие: «Я неудачливый бизнесмен», «Что делать?», «Почему мне постоянно не везет?».

Попробуйте изменить направление мыслей. Лучше думать так: «Испытание дается каждому по его силам», «Нужно извлечь урок из этой ситуации», «Все, что ни делается, – все к лучшему», «Могло быть и хуже», «Мои партнеры достойные люди», «Мне просто предоставлена пауза, чтобы справиться с мыслями для следующего шага», «Выстоять в любой ситуации – это моя замечательная особенность. Я горжусь ею», «Любая проблема содержит в себе семя решения. Важно найти его».

Рассуждайте так, и вы снимете напряжение. Иначе трудно выжить: мало того что напряжение на работе, – так дома опять напряжение. Мы почти привыкли все осуждать: дети не слушаются, плохие муж, жена, родители, которые живут с нами. Но ведь на самом-то деле вся проблема в нас. Это мы так относимся к жизни, к ситуации, которая возникает перед нами, и нет внутренних сил, чтобы этому противостоять.

Расскажу одну историю. Как-то зашел ко мне один знакомый и пожаловался, что от него ушла жена, и вот уже несколько недель он не может ни есть, ни спать.

Внимательно выслушав его, я сказала:

– В любых, даже самых плохих обстоятельствах нужно найти хотя бы три положительных момента – и ситуация вас отпустит. Давайте в вашей ситуации найдем что-то хорошее. Ведь есть, наверное, что-то хорошее?

Он удивился. Подумал и говорит:

– Да, вспомнил: я вставил зубы! Давно собирался это сделать, но все времени не было и, если честно, боюсь зубной боли, а теперь мне захотелось, чтобы физическая боль заглушила боль души.

Заулыбался. Я спросила:

– Было ли еще что-нибудь хорошее?

Жена оставила ему двух дочерей: одна работает, другая еще учится в школе. Он подумал и произнес:

– Да, дети стали мне ближе. Раньше, когда мама была, они только с ней общались, а теперь общаются со мной. Мне это нравится! Приятно по вечерам о них заботиться, послушать, что их волнует...

– Ну сейчас и третье что-нибудь вспомните.

Думал он, думал и говорит:

– Нет, наверное, третье не вспомню, но мне уже легче. Пожалуй, я пойду.

Стал собираться, подошел к двери и тут вспомнил песню:

«...если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло», рассмеялся и довольный ушел.

Так что попробуйте, обязательно получится! Положительное мышление имеет большую практическую ценность. Главное, стать на этот путь. Мы часто не хотим прилагать усилия, мы готовы слушать, слушать сколько угодно, а вот делать – не хватает внутренней силы.

Моей внучке четыре годика. Я пыталась ей объяснить, что такое душа:

– Знаешь, у тебя во лбу горит прекрасная маленькая звездочка. Когда она у тебя загорается, ты становишься похожей на принцессу!

Она принесла маленькое зеркальце, посмотрела на меня, посмотрела в маленькое зеркальце и сказала:

– Звездочки нет.

– А ты смотри внимательно.

Она подняла челку, еще раз посмотрела и сказала:

– Звездочки нет.

– А ты не улыбаешься. Такая серьезная. А звездочка загорается, когда человек веселый, когда рот и глаза улыбаются.

Она растянула губки. Я говорю:

– Ну, так ничего не получится. Сейчас тебе не хочется улыбаться, ты совсем не веселая. Наверное, ты сегодня кого-то не слушалась. Ты кого-нибудь сегодня не слушалась? В детском садике или маму?

– Да. Маму.

– Во-от в чем секрет: когда ты слушаешься, тогда эта звездочка горит очень ярко.

Еще я ей сказала:

– Есть два очень интересных слова. Ты сама себе говори: «Ом шанти».

В переводе они означают «Я спокойная душа». Конечно, ребенку это непонятно, и я ей сказала так: «Я послушная душа». Больше она у меня ничего не стала спрашивать, ушла. Но тот разговор хорошо запомнила. И потом, когда я ей звонила или заезжала, она все время встречала меня словами: «Ом шанти». Я ее спрашивала:

– Ну, как дела со звездочкой?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.