**Ризван Вирк. Бизнес в позе лотоса**

Если вы склонны заниматься духовным развитием, то, пожалуй, самая сложная и интересная задача для вас — преодолеть разрыв между тем, что вы делаете в течение дня в профессиональной деятельности, и тем, что происходит в вашей духовной жизни. Обращение к этим двум мирам поможет вам осознать не только то, насколько вы успешны на самом деле, но и то, насколько успешным и удовлетворенным жизнью вы себя ощущаете.

Эта книга — сборник уроков о том, как использовать магию духовного мира в мире бизнеса. В совокупности эти уроки представляют собой путь воина успеха. Воин успеха — тот, кто может гармонично использовать в повседневной жизни знания, полученные с помощью духовной практики. А также тот, кто может взять с собой в тайные миры дела и открытия рабочих будней. Это улица с двусторонним движением.[[1]](#footnote-1)

Ризван Вирк. Бизнес в позе лотоса. Как совместить работу и духовный поиск – М.: [Манн, Иванов и Фербер](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/biznes_v_poze_lotosa/), 2014. – 400 с.



**Глава 1. Медитация ради денег? Странная встреча**

Вы можете успешно заниматься мирскими делами и одновременно духовным ростом. Но на этом пути нам нужны наставники и образцы для подражания, те, кто прошел это путь до нас.

Многие из нас думают, что предприниматели открывают бизнес из желания стать богатыми. Но сам по себе путь стартапа всегда вознаграждается: он полон уроков о нас самих. Некоторые считают медитацию способом достичь просветления. Но медитация — путь, где процесс не менее важен, чем пункт назначения. Делаете ли вы все правильно или ошибаетесь — вы получаете уроки о себе самих

Все религиозные традиции мира говорят нам: то, что мы видим вокруг, — не все, что «здесь есть». Медитация — практический способ очистить наш разум, открыть его для восприятия происходящего в иных, обычно скрытых мирах.

Наши действия, то, как мы думаем и взаимодействуем с другими людьми, постоянно меняют наше будущее. Изменяя это взаимодействие, мы можем изменить будущее!

**Глава 2. Легкое дежавю**

В мире бизнеса способность увидеть будущее имеет первостепенное значение. Конечно, будущее не высечено на камне. Оно всегда находится в движении. Мы все начинаем бизнес, потому что у нас есть определенное представление о том, как пойдут дела. Но не все из нас достигают успеха, потому что будущее — не всегда то, чего мы ожидаем.

Рамасвами (духовный наставник): «Самая важная часть моего учения состоит в том, что на самом деле начало бизнеса — это не просто открытие своего дела, — речь идет о поиске собственного уникального пути в этой жизни и следовании ему. Я обучаю использовать мир бизнеса как способ лучше узнать себя и учу применять полученные о себе знания для достижения большего успеха в мире бизнеса. Лишь тогда, когда мы действительно познаем себя и свое предназначение, мы сможем ощутить себя по-настоящему успешными в мире бизнеса. В противном случае мы либо не добьемся успеха, либо, что еще хуже, останемся неудовлетворенными».

— Путь воина успеха — это путь искателя. Если ты будешь следовать моим инструкциям, я покажу, как перенести в повседневную жизнь волнующее ощущение приключения. Создание бизнеса будет больше походить на поиски сокровищ, чем на рискованное предприятие.

— А что я буду искать на этом пути?

— Множество вещей: успех в бизнесе, успех в медитации, личностный рост, свою истинную сущность. Важно научиться обращать внимание на себя и свои внутренние ощущения.

Для того чтобы стать воином успеха, превратите свою карьеру в охоту за сокровищем. А чтобы найти клад, следуйте подсказкам! Как правило, ими служат предчувствия, интуиция, дежавю. Обычно подсказку дает что-то извне, что ваше подсознание считает важным.

Деловой мир, мир науки, искусства и литературы полон примеров людей, испытавших «необычное чувство», что их «призвали» начать бизнес, написать книгу или снять конкретный фильм. Поиск вашего будущего это не вопрос логики, это вопрос интуиции. Что ваше будущее призывает вас сделать? Используйте свою интуицию, следуйте подсказкам, и вы узнаете!

Ведите журнал важных подсказок. В течение дня обращайте внимание на случаи, когда окружающие вас предметы, события или люди вызывают у вас странные, не объяснимые с точки зрения логики чувства: предчувствия, дежавю, необычные ощущения и т.д. В определенные моменты (обед, закат, перед сном) подумайте о прошедшем дне и том, что удалось заметить Опишите странные чувства, которые вы испытали в течение дня, и то, что их вызвало. Это ваши подсказки. Понять, что стоит записывать, а что — нет, можно с помощью двух важных признаков:

* Если что-то кажется необычным, то очень вероятно, что это подсказка.
* Если что-то повторяется, то очень вероятно, что это подсказка. Сериям подсказок следует уделять больше внимания, чем одной отдельной подсказке

**Глава 3. Остановка двигателя**

Многие думают, что предприниматели открывают бизнес сразу, как только у них появляется хорошая идея. Но не все так просто. Необходимо выполнить некоторые условия. Особенно условия, связанные с тестированием рынка и идеи продукта. Но еще важнее внутреннее чувство уверенности, что ты готов начать значимый и сложный путь. Большинство предпринимателей преодолевают массу преград, прежде чем покинуть рабочее место и начать бизнес. Они пытаются убедить других, что вложение денег в их стартап — отличная идея, но часто им никто не верит, и никто не готов под этим подписаться, пока они не сделают серьезный рывок в бизнесе. В конце концов, когда подсказки о наличии реальных оснований для запуска стартапа становятся повсеместными, у предпринимателя не остается выбора, кроме как открыть бизнес. Часто это и служит точкой невозврата. *Отсутствие другой альтернативы и верный выбор времени* — две подсказки о том, когда начинать бизнес.

Большинство книг о стартапах сосредоточивается на внешних факторах: как открыть бизнес, написать бизнес-план, проанализировать рынок, найти подходы к инвесторам, управлять сотрудниками, распределить доли участия в уставном капитале и т.д. Это все, конечно, важно, но не менее важны внутренние факторы предпринимательства. Начало бизнеса — это часть вашего жизненного пути, это творческий акт — в не меньшей степени, чем написание картины или книги Нет двух художников, которые нарисуют одинаковые картины, двух писателей, которые напишут одинаковые книги, и нет двух предпринимателей, которые начнут бизнес совершенно одинаково.

Открытие компании — сложный и многошаговый процесс стартов и остановок: вы придумали идею, пытаетесь ее протестировать, затем — убедить других людей войти в вашу компанию, затем — найти сотрудников и как можно больше клиентов прежде, чем бизнес начнет работать. Чаще всего собеседники говорят вам, что вы сошли с ума, и ваша идея не станет жизнеспособным бизнесом. Главное, чтобы все эти старты и остановки вас не расхолаживали. Необходимо использовать каждый шаг вперед, чтобы расставить все элементы по местам и, когда настанет подходящий момент, начать свой бизнес

Понимание мотивов каждого человека, которому вы предлагаете стать партнером, в первые дни бизнеса имеет решающее значение. Возможно, ваш будущий партнер собирается жениться, он только что купил дом или в ближайшие несколько лет планирует заниматься чем-то другим. Знание мотивов приведет к гораздо более эффективному партнерству

**Глава 4. Новый вид медитации**

Воин успеха умело использует для духовного развития две самые большие части нашей жизни — работу и сон. В основном жизнь состоит из сна, работы и лишь на небольшую часть — из остального. Мы рассмотрели идею об использовании работы в качестве части медитативной практики. Есть множество форм медитации. Большинство из них начинается с концентрации, но конечная цель медитации — осознание. Если вы никогда не медитировали, лучше сначала освоить ту или иную форму медитации, а уже затем учиться использовать в качестве медитации работу. Воин успеха ежедневно занимается одной из форм сидячей медитации.

Важно начать тренировать психические мышцы внимания — это приведет к большей ясности ума и упорядочит мысли. Неупорядоченность и перегруженность сознания в течение рабочего дня — причина бессвязного и плохого сна. Таким образом, возникает порочный круг. В конце концов более спокойное и сосредоточенное состояние ума приведет к более глубокому осознанию. Осознанию чего? А вот это вам и предстоит выяснить.

Упражнение. Начните с простой сидячей медитации, концентрируясь либо на дыхании, либо на какой-то части тела в течение 10 минут в день. Сядьте на стул, положите руки на бедра или колени закройте глаза. Найдите участок тела, на котором будете концентрироваться, например, пупок сосредоточьтесь на нем и связанных с ним физических ощущениях. Уделив этому несколько минут, вы вскоре обнаружите, что ваши мысли начали блуждать. Верните ваш разум к точке сосредоточения внимания, в данном случае к своему пупку.

Используйте свою работу как форму медитации. Для этого возьмите за правило заниматься лишь одним делом в один промежуток времени. Чтобы получить возможность медитировать по восемь часов в день, превратите работу в цепочку периодов концентрации и тренируйтесь говорить «нет» прерываниям и отвлекающим факторам. Это не так просто, как кажется. Когда вы концентрируетесь на выполнении какой-либо задачи, установите статус «недоступен» во всех системах обмена сообщениями, закройте окна электронной почты и браузера, переведите мобильный телефон в беззвучный режим. Главное — в течение дня сознательно управлять своим вниманием, а не позволять ему «блуждать» под влиянием обстоятельств. Как узнать, что вы все делаете правильно? Вы не должны чувствовать себя измотанным в конце рабочего дня.

Упражнение. Превратите свои рабочие задачи в задачи воина. Предположим, например, что вам надо занести цифры в электронную таблицу. Постарайтесь сконцентрироваться на этой задаче, используйте ее в качестве упражнения, истинная цель которого — натренировать сознание одна из моих студенток применяла это упражнение при вводе данных. Начальник заметил возросшее качество ее работы и повысил ее. Каждый день выбирайте на работе задачу, которую вам надо сделать, но обычно вы не находите удовольствия в ее выполнении Превратите эту задачу в упражнение на внимание и старайтесь сохранять вовлеченность сознания все время, пока вы его выполняете. Старайтесь не позволять блуждать вашему уму. Итак, вы превратили надоедливую обязанность в задачу воина!

**Глава 5. Введение в энергию**

Я подумал об электронном письме, которое сегодня получил от Рамасвами: «Основной вопрос для воина успеха — изучение энергии. Если вы понимаете энергию, вы начинаете понимать скрытые миры. Если вы можете познать скрытые миры, вы можете познать и видимый мир. И наоборот».

Исследование энергии является основным вопросом для воина успеха. Если мы научимся ощущать разные виды энергии и то, как мы ее получаем, теряем и ею обмениваемся, то начнем понимать свою энергетическую модель, которая одновременно помогает и мешает нам в попытках добиться успеха. Энергетическая модель — то, как мы удерживаем энергию в своем поле, как мы обращаемся с разумом и телом. Энергетические модели — «фильтры», через которые мы видим жизнь и реагируем на окружающий мир. Они играют значимую роль в том, как мы принимаем решения.

\* \* \*

Надо сказать, что я начинаю чтение книг с предисловий, послесловий, рекламных и маркетинговых текстов... После прочтения главы 5 я вспомнил фразу, размещенную на задней стороне обложке: «Сложно предугадать, понравится вам эта книга или нет. Но ясно одно – она попала к вам не случайно. Ведь случайностей не бывает». Я не могу сказать, что книга мне совсем уж не понравилась. Читается легко, и некоторые глубокие мысли присутствуют. Но… я пока не готов медитировать и изучать скрытые миры. ☺ Тем же, кого эта тема интересует, рекомендую…

1. Я не мог не заинтересоваться книгой, одна из частей которой называется Путь воина ☺ [↑](#footnote-ref-1)