

Praktische adviezen voor gehaaste en gekwelde ondernemers

Sri Sri's boodschap voor bedrijven

Hij is de onbetwiste leider in stressmanagement, tijdmanagement en innerlijk geluk. Met een agenda als van een topondernemer lukt het de hedendaagse goeroe Sri Sri Ravi Shankar nog steeds om rustig, gelukkig en gezond te blijven. CNBC-TV18 (een Amerikaans tv-station) zocht hem op om te vragen hoe het hem lukt zijn kinderlijke glimlach te behouden, ondanks het feit dat hij vijftientwintig dagen per maand op reis is.



in? Gezien onze overvolle agenda's hebben we al nauwelijks tijd voor familie en vrienden.

Het is net zoals persoonlijke hygiëne. Wat voor werk je ook doet, hoe druk je ook bent, je neemt altijd tijd om je tanden te poetsen. Niemand zegt dat hij geen tijd heeft om tanden te poetsen. Als je vijftien tot twintig minuten Sudarshan Kriya en wat pranayama doet, geeft dat je zoveel alertheid, het geeft je zoveel energie. Je tijd wordt dus goed benut, het wordt kwaliteitstijd.

Is er nog iets anders dat u ondernemers zou willen zeggen om in gedachten te houden, aangezien ze te kampen hebben met zeer drukke werkschema's, stress, deadlines, druk van familie? Wat kunt u ze feitelijk adviseren?

Stap zo nu en dan uit de hitte van de strijd en begeef je onder de werknemers. Ondernemers zouden ook maatschappelijke verantwoordelijkheid moeten nemen, anders word je zo hebzuchtig, en als je hebzuchtig wordt, nekt dat de klant en het nekt ook jezelf. Daarom moeten we de menselijke waarden in het leven naar voren brengen. Dit gebrek aan spirituele waarden veroorzaakt geweld en frustratie, of depressie en suïcidale neigingen.

Wat is uw advies aan die ondernemers die onnadenkend een waanzinnige wedren lijken te volgen?

Als je schoen knelt weet je dat je hem uit moet trekken. Zoveel mensen voelen niet eens dat hij knelt. Ze leven maar door tot dat ze ziek worden en als ze ziek worden gaan ze rondrennen om een alternatief te vinden. Daarom moet je een gezonde levenswijze gaan volgen voordat je ziek wordt. Hebzucht kent geen einde en is 24 uur beschikbaar voor iedereen, of je nu een pion op een bank bent of de minister-president van een land. Iedereen klaagt dat er geen tijd is. Als je klaagt over gebrek aan tijd onderschat je simpelweg je eigen capaciteiten. Je kunt zoveel meer doen en je kunt altijd een beetje meer tijd in je leven inpassen. Die bereidheid om de tijd op te rekken is creativiteit.

Kunt u één boodschap geven aan al die ondernemers?

Onder je ondernemerspak ben je een liefdevol menselijk wezen. Vergeet dat niet. We zouden de menselijke waarden nooit moeten vergeten, welke rol we ook spelen. Of het nu de rol is van ondernemer of van iemand in de politiek, de industrie of de handel, of het studentenleven, onder alle rollen die we spelen zijn we een prachtig menselijk wezen ☺

Wat is de relevantie van Art of Living voor de jonge ondernemer?

Het helpt hen beter met de alledaagse druk om te gaan. Het helpt hen mentaal gelukkig en vredig te zijn. En lichamelijk maakt het hen sterk en gezond.

Veel mensen die Art of Living volgen zijn zelf beroemdbeden. Hoe vindt dit hele proces eigenlijk plaats?

De mensen nemen datgene aan wat nuttig voor hen is. Zoals mobiele telefoons tegenwoordig heel algemeen zijn geworden. Op dezelfde manier pakken ze een techniek of vaardigheid op die een kalmerend effect heeft voor het individu.

Hoe pas je zoiets als de Sudarshan Kriya ademhaling of Art of Living in je leven