

# Aprenda a silenciar LA MENTE

La meditación puede traer enormes beneficios a su trabajo y a su vida, y hasta modificar la anatomía de su cerebro.

POR FRANCISCA POUILLER

Inspire y exhale. Inspire y exhale. Inspire y exhale.

¿Se siente más calmo? ¿Más consciente de sus emociones, más presente en el momento actual, más relajado? ¿Puede focalizarse en lo que realmente desea sin que las preocupaciones se interpongan en su camino?

Meditar no es tan fácil. Pero tampoco una misión imposible. Se trata de tener voluntad y constancia, y de encontrar el método más adecuado para cada uno. En estos tiempos de incertidumbre y estrés, cuatro expertos hablan de sus experiencias personales y de los beneficios que trae la práctica de la meditación en todos los ámbitos de la vida.



**Tal Ben-Shahar**

Profesor en el Centro Interdisciplinario de Herzliya y consultor en liderazgo, autoestima, ética y felicidad, entre otros temas.



**Peter Senge**

Autor –su libro más famoso es *La quinta disciplina*– y especialista en estrategia, popularizó la idea de la “organización que aprende”.



**Daniel Goleman**

Psicólogo y autor del célebre libro *La inteligencia emocional*. Especialista en creatividad, aprendizaje social y emocional y meditación, entre otras cosas.



**Chip Conley**

Autor, experto en inteligencia emocional aplicada al ambiente de trabajo y fundador de la cadena de hoteles boutique, Joie de Vivre. Su último libro se denomina *Emotional Equations*.

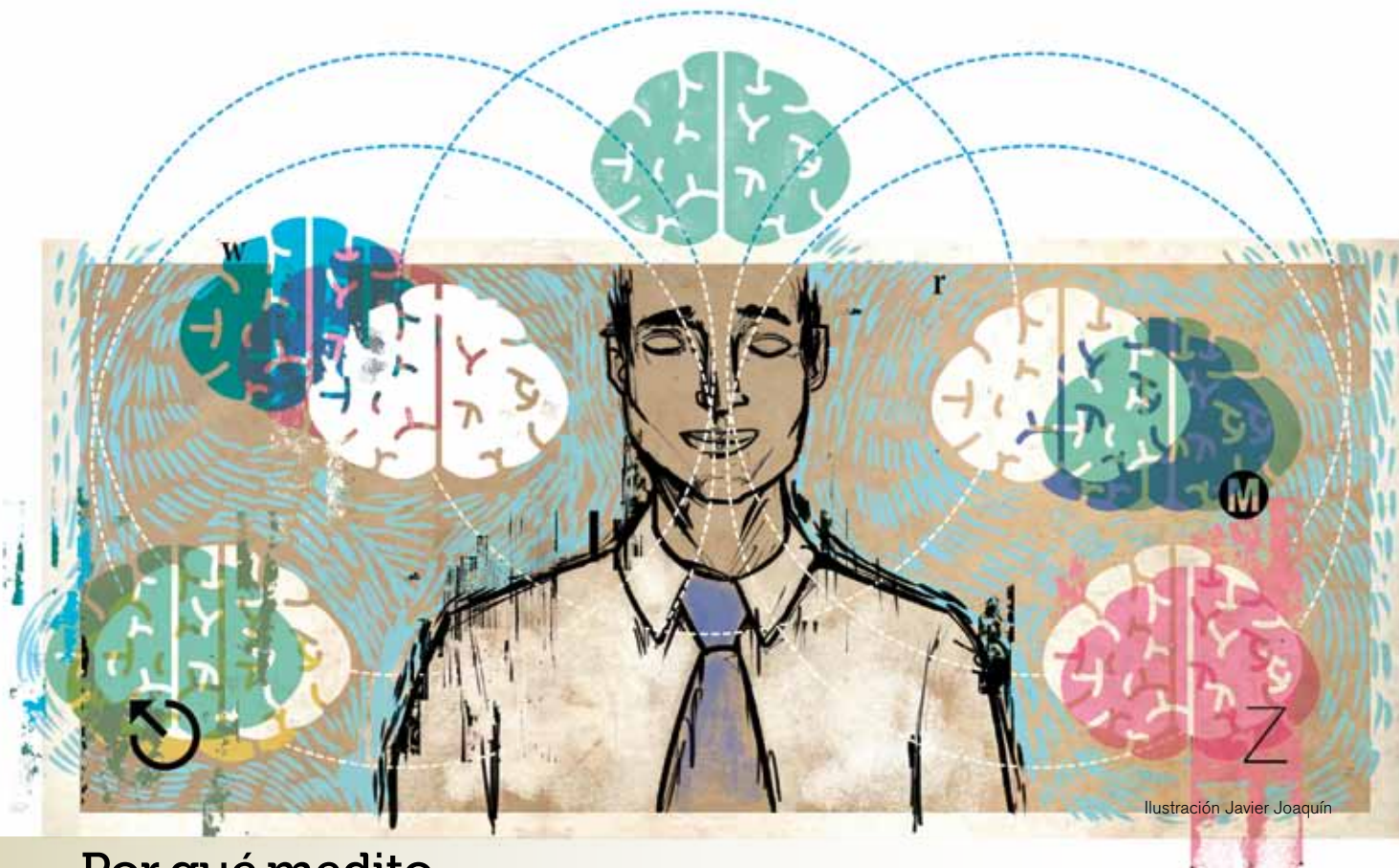


Ilustración Javier Joaquín

## Por qué medito

### Tal Ben-Shahar

*"La meditación es parte esencial de una vida feliz. Me costaría mucho disfrutar de las cosas con intensidad si no meditara."*

Ben-Shahar jugaba profesionalmente al squash (fue campeón nacional israelí en esa disciplina) y solía lesionarse con frecuencia. "Los médicos me sugirieron que hiciera yoga. No sólo mejoraron mis dolores de espalda, sino que los beneficios trascendieron el terreno físico. Entonces empecé a hacer yoga y meditar regularmente. Y ahora lo enseño."

### Peter Senge

*"Porque puedo prestar más atención a las cosas, escuchar, mantener el silencio, concentrarme en lo que quiero."*

Senge empezó a meditar en sus épocas de estudiante en la Universidad de Stanford. "Una amiga me invitó a un retiro zen de tres días. Vivíamos en una especie de comunidad, en Tassajara, un monasterio en el campo construido por los primeros japoneses zen que llegaron a la ciudad. Medité durante tres o cuatro días, y entendí que era algo importante. Hoy es el centro de mi vida. Durante 25 años no fui muy constante en la práctica de la meditación. Hasta que publiqué *La quinta disciplina*, me hice conocido y todo eso se volvió un problema. Busqué a alguien que me ayudara a crecer y mantener el foco. Finalmente encontré un maestro "chan" (la palabra china para el término zen) en China. Me dijo que si quería tomármelo en serio debía meditar todos los días. Y así lo hice. Me volví mucho más disciplinado."

### Daniel Goleman

*"Todo me preocupaba: la universidad, los exámenes, todo. En la meditación encontré un espacio para relajarme y aprender a prestar atención a lo que de verdad importa."*

Goleman cuenta que era muy ansioso, y que eso lo llevó a probar con la meditación, específicamente, la propuesta budista, centrada en la compasión por el otro. "Meditar me ayudó a manejar de mejor manera los desafíos que me planteaba la universidad. Así empecé. Cuando estudiaba en Harvard diserté sobre este tema. En su momento fue algo bastante polémico, algunos profesores pensaban que estaba loco. Eso fue hace 30 años. Desde entonces, el interés ha crecido, y ha habido muchos hallazgos. Actualmente intento meditar todas las mañanas. Me levanto, desayuno, medito con mi mujer, y luego me siento a escribir."

### Chip Conley

*"Meditar sirve para mirar más allá de lo evidente, entender qué es lo que sucede. Aprendí a comprender y dominar el fluir de las emociones, para que éstas representen lo mejor de mí, no lo peor."*

Conley le atribuye su éxito al yoga y la meditación, algo que le costó mucho llegar a dominar. "Es difícil. Hace 12 años que lo hago. Con el tiempo aprendí que es una manera maravillosa de calmar la mente y frenar un poco, concentrarme en mi cuerpo. Armé un altar en la entrada de mi casa: una fuente, una laguna y una estatua de Buda. Allí medito."



## Cómo medito

### Tal Ben-Shahar

*"Practicada con regularidad, la meditación budista llamada del 'amor benevolente' modifica la parte del cerebro que está relacionada con la compasión, con el amor y la consideración hacia los demás."*

Inspirar y exhalar tres veces, consciente y profundamente, puede iniciar un círculo virtuoso de calma que disipe los sentimientos de ansiedad.

La técnica de Buda del "amor benevolente" se cimenta en la premisa de que todos los seres vivos merecen ser apreciados. Para practicarla, primero, uno debe conectarse mentalmente consigo mismo, después, con la gente que aprecia, y finalmente con aquellos hacia quienes uno tiene sentimientos negativos. La idea es transmitir pensamientos de amor. "Esta técnica mejora nuestra conexión con los demás."

### Peter Senge

*"La llamo 'meditación del esqueleto'; a medida que profundizamos la respiración y nos concentramos en cada parte del cuerpo, éste empieza a relajarse. Y la mente también se aquieta."*

El primer paso en la meditación chan o zen es prestar aten-

ción a cómo uno respira, de modo de ir tomando lenta conciencia del cuerpo, hasta silenciar cada parte de él, incluso la mente. La "meditación del esqueleto" es un sencillo recurso para visualizar el cuerpo y recorrerlo miembro por miembro. Luego se trata de observar; los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones corporales, las emociones, con el objeto de estar presente.

"Un indicador de que voy en la dirección correcta es cuando siento que casi he dejado de respirar. Es porque he ingresado en la zona que los chinos llaman 'respiración marina', como la del feto en el vientre de su madre."

### Daniel Goleman

*"La postura es fundamental; uno debe estar quieto para meditar. Un cuerpo calmo clarifica el camino hacia una mente clara. La posición del yoga es un buen prelude. Pero cada uno debe encontrar su propio método de relajación corporal."*

"Al respirar uno no se enfoca en el fluir natural del aire por el cuerpo. Se relaja y refuerza la concentración. Esto ayuda a tomar cada pensamiento, sonido y distracción como algo irrelevante. Recomiendo hacerlo de 10 a 15 minutos todos los días. A mí, las mejores ideas me llegan después de medi-

## EPICÚREOS DE LA MEDITACIÓN: EL PLACER DEL LIDERAZGO



**1. Oprah Winfrey** tiene devoción por la meditación trascendental. Sus más de 2.700 empleados la practican dos veces al día. Ella lo hace "para conectarse con Dios".



**2. El CEO de Tupperware, Rick Goings**, medita 20 minutos por tarde para re-enfocarse.



**3.** En su época como **CEO de Monsanto, Bob Shapiro** transformó las salas de reuniones en espacios de reflexión e invitó a los empleados a un retiro silencioso de dos días.



**4. Phil Jackson, ex entrenador de Los Angeles Lakers** —apodado "Maestro Zen"—, alentaba a los jugadores a que meditaran antes de los partidos.



**5. Bill George, profesor en la Escuela de Negocios de Harvard**, enseña en sus clases un modelo de liderazgo para el siglo XXI que incluye ser más contemplativo.

**6. Marc Benioff, fundador de Salesforce.com**, empezó a meditar por el estrés que le causaba su puesto en Oracle, empresa en la que trabajó durante 13 años.



**7. Steve Jobs** fue otro gran amante de la meditación. Adoptó el budismo en su juventud, y lo practicó toda la vida.



tar cada mañana. En ese momento, mi escritura fluye."  
"A causa del estrés, para mucha gente es casi imposible bajar el ritmo y meditar. Ni bien se sientan, la ansiedad que domina sus vidas los abrumba, y quieren salir corriendo. Por eso hay que aprender a relajarse antes de empezar la sesión. Cuando el cerebro está estresado, el centro emocional toma el control y nos obliga a focalizarnos en las preocupaciones. Desde el punto de vista de la meditación, éstas son meras distracciones."

### Chip Conley

"Tengo una profesora particular de hatha yoga (basado en las posturas corporales) y asisto semanalmente a clases de bikram yoga (realizadas en salas con una temperatura de 30 grados para mantener el cuerpo caliente)."

"Complemento la meditación con yoga, y con un programa espiritual y psicológico llamado Diamond Heart. Estas prácticas apuntan a calmar lo que los budistas denominan 'mente de mono'. ¿Qué significa esto? Que nuestra mente se parece a un mono: es absolutamente impaciente, siempre está saltando de un tema a otro, haciendo lo que quiere. Con la meditación, la concentración en el fluir de las emociones, esa mente de mono se calma, y podemos actuar de manera más reflexiva."

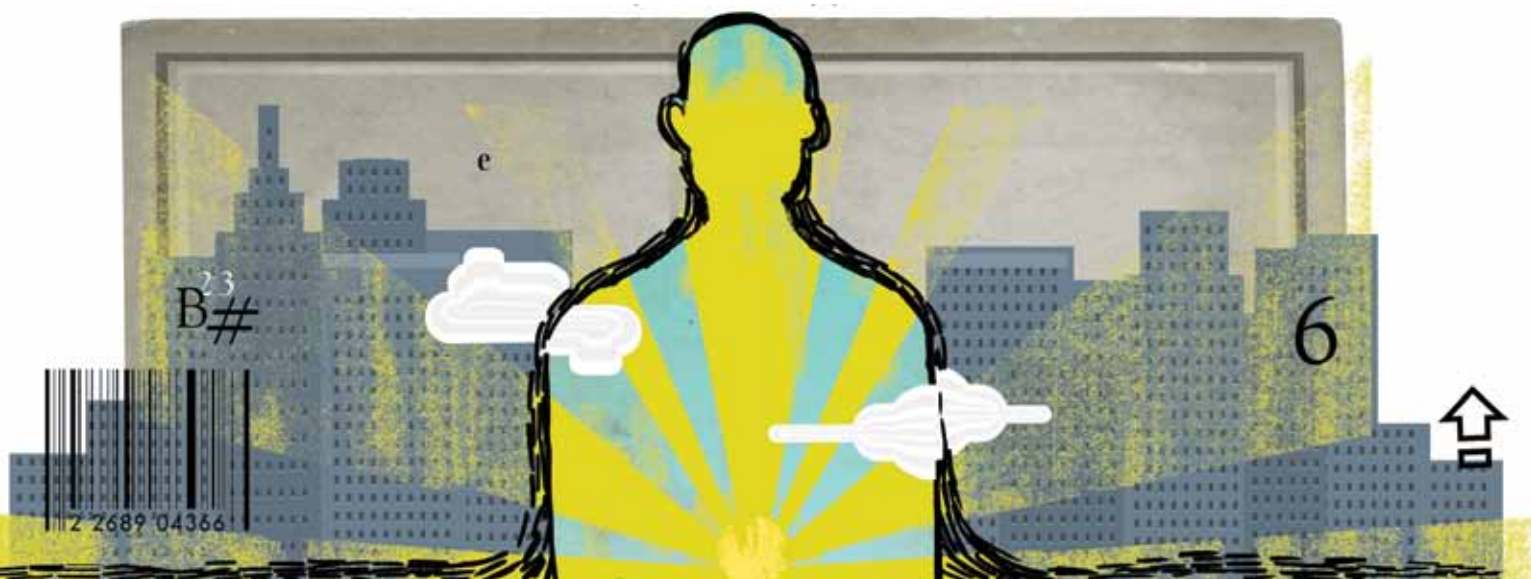


Ilustración Javier Joaquín

## En qué me beneficia

### Tal Ben-Shahar

*"Las empresas deben alentar la meditación en la oficina. Los empleados que meditan 20 minutos por día trabajan mejor en equipo, más motivados y más comprometidos."*

"Un maestro puede entrenar a los empleados durante un par de meses hasta conseguir que meditar se vuelva un hábito. En ocho semanas de práctica ya se ven cambios en el funcionamiento del cerebro; la corteza prefrontal —la región que se relaciona con la resiliencia y la felicidad— cede. Las personas empiezan a manejar mejor el dolor y se abren a las emociones placenteras. Después llegan las mejoras en los niveles de productividad, creatividad, compromiso y en el modo de relacionarse."

### Peter Senge

*"Barre el cansancio. Recientemente, después de un agotador vuelo de 12 horas, cuando llegué a destino, me puse a meditar durante 10 minutos. Eso me llenó de energía. Pude salir con amigos y la pasé maravillosamente."*

"Ayuda a eliminar el estrés, alimenta la creatividad... A mí me ayudó a concentrar la atención, a escuchar, a mantener el silencio. Y también están los beneficios físicos, porque el cuerpo y la mente son un solo sistema."

### Daniel Goleman

*"Los principales beneficios: mantener la concentración, la calma cuando hay presión, y ser creativo e innovador."*

"Permite manejar mejor la incertidumbre, el cambio, el miedo que hoy en día se vive en muchas empresas. Un líder

debe saber cómo manejar sus emociones si quiere coordinar un equipo. Hasta ayuda a ahorrar en gastos relacionados con la salud. Las personas que meditan se enferman menos. Y uno se vuelve una persona más empática, algo beneficioso para el área de servicio al cliente."

### Chip Conley

*"El mundo es un caos. Debemos aprender a mantener una lógica interna. Si no lo logramos, el caos exterior se vuelve interior."*

"En mi libro *Ecuaciones emocionales* hablo de que hay que pasar de ser reactivo a ser responsable de las emociones. Como explicó Viktor Frankl, el psiquiatra y neurólogo austriaco, creador de la logoterapia y autor del libro *El hombre en busca de sentido*, existe un espacio entre el estímulo y la respuesta. En ese momento elegimos cómo responder, y allí residen el crecimiento y la libertad. Como líder, la meditación me ha ayudado a no ser tan reactivo a mis emociones." ▽

© WOBI



Francisca Pouiller integra el equipo de producción de contenidos multimedia de WOBI.