

FORMACIÓN Y EMPLEO

Buda entra en el mundo de la empresa

Proliferan los cursos de formación encaminados a cultivar la mente para afrontar las dificultades empresariales con sabiduría

BORJA VILASECA

De tanto trabajar, los profesionales a menudo se olvidan de que son personas. Pero marginar el mundo interior propio es un lujo que acaba saliendo caro. Estrés, tensión, irritabilidad, ansiedad. Estos efectos impiden llevar una vida tranquila y sosegada. Sin embargo, como no hay más remedio que seguir trabajando, muchos se están apoyando en la filosofía budista, especializada en erradicar la insatisfacción y el sufrimiento. Debido a esta creciente demanda, en España están proliferando cursos de formación encaminados a cultivar la mente para afrontar las dificultades con sabiduría. A muchos empresarios también les ha ayudado a conquistar el éxito.

Siddhartha Gautama, más conocido como Buda —que quiere decir “el que ha despertado”— vivió posiblemente entre los años 563 y 483 antes de Cristo. Entre sus numerosos aforismos recogidos por estudiosos occidentales, muchos destacan la respuesta que le dio a uno de sus alumnos al ser preguntado acerca de lo que más le sorprendía de la humanidad: “Los hombres que pierden la salud para juntar dinero y luego pierden el dinero para recuperar la salud”.

Ya han pasado unos 2.500 años desde que Buda pronunciara esta afirmación, pero su mensaje está más de actualidad que nunca. Después de muchas décadas de escepticismo, el mundo empresarial español está comenzando a profundizar en los conocimientos de esta particular religión, que no cuenta con ningún Dios ni obliga a cumplir ningún tipo de exigencias morales.

Se trata más bien de una filosofía psicológica que pretende hacer consciente en las personas el proceso de su mente, la causa última de todo su sufrimiento. Para ello, los budistas recomiendan la práctica de la meditación, que no es más que dedicar un rato al día a permanecer en silencio, respirar profundamente y dejar que los pensamientos desfilen por la mente, sin que ésta se detenga en ninguno de ellos.

En opinión de Ramiro Calle, pionero de la enseñanza del yoga en España, así como uno de los más importantes escritores orientales de este país, “Occidente ha apostado por el desarrollo tecnológico y material, creando una estructura empresarial muy eficiente, pero carente de humanidad”. Para “mejorar la gestión, la eficiencia y el ambiente de las compañías”, continúa

Calle, cada vez más empresarios se están dejando contagiar por los preceptos básicos del budismo, “mucho más amables que los fomentados por el agresivo sistema de mercado actual”.

Entre los principales consejos budistas que Calle suele dar a sus alumnos —algunos tan conocidos como Rodrigo Rato, director general del Fondo Monetario Internacional—, se encuentran: “Fluir y adaptarse sabiamente a las circunstancias, sin generar inútiles resistencias”; “conservar la calma y la ecuanimidad y nunca reaccionar violentamente”; “no obsesionarse por alcanzar los objetivos ni dejarse influir por halagos o críticas”; “cultivar actitudes mentales positivas” y, en definitiva, “aceptar el mundo empresarial tal y como es, sabiendo desconectar del trabajo para no caer en la adicción al mismo”.

Puesta en práctica

Pueden parecer simples obviedades, pero su puesta en práctica es realmente complicada. En opinión de Rafael Cervantes, presidente de Samaya Consulting y profesor del centro Gandhiji Natura, “para interiorizar los principios budistas es imprescindible ser consciente de la influencia que ejerce en nosotros nuestra propia mente”, también denominada ego. A su juicio, hay una serie de errores provocados por la mente que deben ser evitados para triunfar personal y profesionalmente.

“Hay que dejar de creer que todo va a durar para siempre”, aconseja Cervantes, así como pensar que “el individuo es quien controla todo lo que le sucede”. Otro error es no tener en cuenta la ley de la causa y el efecto. Así, “todo lo que se hace, se dice, se



La filosofía budista comienza a incorporarse en las estrategias de gestión de las empresas occidentales. DENNIS COX

“El trabajador del siglo XXI tiene que desarrollar mucho más su dimensión emocional, psicológica y espiritual”, dice De Miguel

piensa y se experimenta es causa de algo y siempre provoca determinados efectos”, añade Cervantes. “Si se entiende este proceso”, prosigue, “se pueden crear las mejores condiciones para generar los efectos esperados”.

En definitiva, Cervantes aboga por “desenmascarar la perversa influencia de la mente, que convierte a los trabajadores en víctimas de lo que les rodea en vez de comprender que ellos mismos son los únicos responsables de lo que les sucede”.

En esta misma línea apunta la empresa de reciente creación Holo Desarrollo Humano, dedicada a formar a personas para

que puedan ser profesionales más completos a través de enseñanzas orientales. Su director, Iñaki de Miguel, señala que “el trabajador del siglo XXI tiene que empezar a desarrollar mucho más profundamente su dimensión corporal, emocional, psicológica y espiritual”.

Libros recomendados: *La psicología del sosiego en el trabajo y la empresa*, de Ramiro Calle (RBA Integral); *El arte de la felicidad en el trabajo*, de Dalai Lama y Howard Cutler (Kailas); *El tallador del Diamante. El Buda y sus estrategias para dirigir tus negocios y tu vida*, de Gueshe Michael Roach (Amara); *Dividendos para el alma. Cómo ser un ejecutivo eficaz y mejor persona*, de Ramiro Calle, Marcos Fernández y Joaquín Tamames (Kailas).

Empresarios que meditan

Cada vez son más los empresarios españoles que deciden apuntarse a algún curso de iniciación a la meditación, tanto a través del budismo como del yoga. Uno de los alumnos más destacados de la formación para empresarios impartida

en el centro Gandhiji Natura es Enric Vilamajor, director general adjunto de la empresa de investigación y consultoría Winterman, que cuenta con 100 empleados en toda España.

“Desde que practico la meditación budis-

ta”, explica, “tengo mayor conciencia de que lo que le haces al otro te lo haces a ti mismo”. Así, en sus relaciones interprofesionales siempre intenta buscar el medio por el que todos sus colaboradores “salgan beneficiados”.

Joaquín Tamames,

presidente de Axel Urquijo, que facturó en 2005 cuatro millones de euros, asegura que “la práctica del yoga genera un estado profundo de paz y una gran energía, dos condiciones muy necesarias para dirigir las empresas hoy en día”.