

“Muchos ejecutivos vienen llorando”

LUIS FELIPE GAMARRA

Antes de que escalara las montañas del Tíbet en busca del nirvana, Dorje Dondrub se llamó Andrés Merino, un simple mortal que practicaba la medicina naturista y llevaba una pequeña empresa familiar. Hasta que se hizo de los votos de un estado mental que lo llevaría más allá de la inmortalidad. El Dorje es una campana que simboliza el rayo de la claridad, ese estado que según los que practican el budismo separa a los seres humanos de los santos. ‘Dondrub’ significa ‘realización’. La semana pasada, el venerable lama Dorje Dondrub dictó una charla para decenas de ejecutivos perturbados en el Club Empresarial de San Isidro, invitado por Phantom. Para muchos fue mejor que ir al psicólogo.

¿Qué puede hacer el budismo por un ejecutivo estresado por mil problemas que pasan dentro de una empresa?

Las técnicas budistas son para acercarse a tus mundos de plenitud y felicidad a través de la mente. Llevamos 2.500 años practicando técnicas de calma mental. Hemos intentado adaptar estas mismas técnicas a las diferentes necesidades de los directivos que llevan una empresa. Si hemos sido capaces de controlar la mente por más de dos siglos, vamos a poder calmar la mente de una persona que dirige una empresa.

¿Es posible meditar dentro de una oficina llena de teléfonos, faxes, gente que entra y sale, máquinas? Perfectamente. La mente es la mente y estos mensajes van a la mente. Más que relajarte, cuando te pones nervioso te enseñamos a no ponerte nervioso. Te enseñamos a estar bien en los conflictos. Cuando vamos a hablar de estos temas no estamos dando ninguna información nueva, lo único que estamos dando son técnicas que permitan recordarte que no vale la pena ponerte mal.

¿En qué consisten estas técnicas para mantener la calma en situaciones límite?

Antes que nada, se debe experimentar la calma mental. Vamos a un sitio tranquilo donde se respire esa calma. Tenemos que crear eso. Si tuviéramos un monasterio cerca sería ideal ir para allá, cosa que dentro de poco haremos en Caicay (Cusco). Una vez que alcanzas la paz mental ya no necesitas ir al monasterio, porque ya sabes en qué consiste. Pero para los ejecutivos que no llegan a ir a un monasterio les creamos un espacio energético durante la conferencia, que no será natural pero va a generar esa energía en la mente de esos directivos. No es difícil de entender. Lo complicado es llegar.

¿En qué se diferencian estas técnicas de los libros de autoayuda o un psicoterapeuta?

La diferencia es que nosotros no hacemos cursos para ganarnos la vida. Compartimos nuestra experiencia sobre ello. Buscamos el desarrollo personal del directivo, no tanto ayudar a relajarse, sino a guiarlos en ese mundo de crecimiento interior.



LAMA. En Caicay, en el Valle del Urubamba (Cusco), Dondrub ha impulsado la construcción de un monasterio budista para todos los que quieran paz

LA FICHA

Nombre: Andrés Merino o Dorje Dondrub.
Ocupación: Monje budista.
Edad: 42 años.
Lugar de nacimiento: Sant Llorenç, Cataluña, España.
Grado: Venerable Lama.
Organización: Ha impulsado la creación del centro budista de Caicay (Cusco), que estará listo a fines del 2008.

¿Pero en qué se diferencia este método de todos aquellos que buscan lo mismo, que la persona se relaje?

Relajarse es la excusa para empujar el camino. Otros métodos te enseñan solo a relajarte, pero, en el fondo, la persona que busca relajarse mucho es porque ve que algo no marcha bien. Una mente que está bien consigo misma no necesita relajarse. En todo existe un estrés bueno y un estrés malo. Tenemos que aprender a gestionar el estrés bueno, evitando que se transforme en malo.

¿En qué consiste el buen estrés?

Cuando se te planta un león en medio de la calle y te hace ¡grrrraawr!, ese estrés te dice: cuidado que adelante tienes algo peligroso. El estrés bueno te da tensión para superar obstáculos, sin esa tensión no los superas, te vencería. Necesitas este estrés que es como un aporte energético. Pero el estrés bueno se puede transformar en malo si no gestionas tus emociones. El estrés malo sale como fruto de las respuestas automáticas que todos tenemos y se va reproduciendo en uno mismo. Cuando llegas a tu casa el mismo estrés que era benefi-

co se transforma en perjudicial, reacciones de manera negativa, te haces de un ambiente negativo en casa; cuando regresas a trabajar, sales de ese ambiente negativo para entrar a tu trabajo completamente estresado. Llegas descontrolado y tienes un cúmulo de estrés negativo que no sabes dónde meter.

¿Es posible llevar este método a toda una organización y no solo al gerente general?

Para que funcione dentro de una organización más compleja, que es la propuesta final, tiene que ir de arriba hacia abajo, desde la cabeza.

¿Este método tiene algún tipo de máxima?

La máxima más importante que tenemos es: “No tiene sentido que uno haga dinero y no sea feliz”. La mejor empresa es la que te hace feliz. No basta con tener una empresa sustentable, con un manejo corporativo responsable, porque podrías tener todo y no ser feliz. Para dar felicidad a todos los implicados en tu operación debes comenzar por ser feliz tú. Porque si estás mal, cada vez que hables con otros, así tengas las mejores intenciones, vas a transmitirlo mal que estás. Es como pedir calma a tus empleados o tus gerentes gritando.

¿Han podido identificar cuál es el principal problema de estrés de los ejecutivos que vienen?

La razón más contundente es cuando la empresa tiene éxito y tu estás partido, cuando se dedican muchos años a que una empresa crezca y descubres que solo has hecho eso. No tienes entorno familiar, amical, descubres que estas rodeado por personas que están contigo por el dinero.

Pensé que el principal motivo podría ser el estrés por problemas financieros.

No, por el contrario, el éxito vacío genera depresión. Lo que tú dices podría incluso generar estrés bueno, por el hecho de estar alerta. El vacío es un motivo por el que he visto gente llegar al monasterio llorando por descubrir que han perdido su vida en esto. Llegan con un supercoche, lo estacionan en el patio, entran, piden hablar con un monje y se ponen a llorar.

¿Lagente llega austedes después de haber probado otros métodos que no les han resultado?

Es gente con problemas y buscan soluciones. La idea es que nosotros no somos competencia de programas de gestión de empresas, no somos psicólogos, psiquiatras, motivadores, terapeutas. Nosotros queremos potenciar los valores positivos, no trabajar los problemas psicológicos de las personas. Nosotros buscamos que las personas estén bien. Cuando tú estás bien, vas a gestionar mejor tu empresa; cuando estás estresado cualquier problema te afecta, no alcanzas todas tus facultades.

El tema de estar bien para manejar bien una empresa suena bastante sencillo, fácil, lógico. ¿Dónde está lo complicado?

Todo lo que he dicho no es ninguna novedad. El que está preparado lo comprenderá, al que le parece fácil y no escucha tendrá que esperar y el que cree que es imposible alcanzar la felicidad seguirá igual.

¿Cuántas horas, sesiones, charlas, prácticas, necesita uno para llegar a la calma?

Diez minutos en la mañana y

“ Si eres capaz de atender 1.000 cosas a la vez dentro de tu cabeza, eres capaz de atender una sola. Es solo perspectiva ”

cerrar los ojos de vez en cuando durante el día. Meditar, focalizar tu atención en un solo punto, en una sola cosa, algo concreto. Dependiendo del estado de tu meditación, enfocarás un aspecto u otro, es supersencillo. Lo único con lo que trabajas es con tu atención. ¿Te parece difícil?

¿Lo difícil sería tratar de concentrarse en un tema con mil cosas en la cabeza?

Si eres capaz de atender 1.000 cosas a la vez dentro de tu cabeza, eres capaz de atender una sola. Es solo perspectiva. Tienes que practicar y te aseguro que da resultado. Lo mejor es crear grupos de práctica, porque de manera grupal se alcanza más energía que de manera individual. Nosotros formamos grupos con directivos de diferentes empresas, o de una misma, y les enseñamos las técnicas. La energía de grupo es un camino más rápido.

¿Qué le contesta a un empresario cuando le pregunta cómo alcanzó la calma dentro de todas las complicaciones que conlleva el dirigir una empresa?

Antes de contestarles practicamos la meditación y la relajación. En la

segunda fase, una vez que aprendieron a relajarse, se contestan a sí mismos sin necesidad de que les diga nada. Los que quieren que les conteste antes de la primera parte son los que no van a conseguir nada. La mente tiene una serie de respuestas automáticas. Tenemos que cambiar esas respuestas automáticas. Tienes que verdaderamente querer estar bien, creer en eso, pero más que creer, confiar, confiar en que esto funciona, porque si no van a seguir con sus respuestas automáticas.

Estos conceptos, el estar bien, el buscar la calma, son ahora imprescindibles para llevar una empresa, ¿pero hace 15 años? ¿Habría sido difícil aparecer en una tónica y convencer a un empresario de que estas técnicas van a hacerle bien?

Creo que las empresas que ahora van bien es porque algún representante de ellas debió contactar con uno de nuestros monjes para que le dictara uno de estos cursos a su empresa.

¿Cómo lo han recibido los empresarios en Lima?

Por los contactos que he tenido con el mundo de la empresa en Lima, he aprendido que todos están de acuerdo en lo mismo. Cuando empezamos el curso hace unos tres años, en el Club Empresarial, íbamos a dar una charla de una hora y terminó en dos, con eso de me voy, me voy, pero no me iba. Los que están acostumbrados a llevar a una empresa no necesitan más de tres ideas para comprender que esto va a funcionar. Para todos es bastante obvio que si en la mente te va bien, mucho más fácil será llevar la empresa en calma.

¿Existe algún tipo de seguimiento de este curso, para no olvidarlo aprendido?

Hacemos actividades en diferentes niveles. Por ejemplo, estamos encontrando que cada vez más directivos pasan por una época en la que necesitan apartarse del problema para resolverlo. En el monasterio de Caicay (Cusco) tendremos habitaciones donde los ejecutivos podrán pasar temporadas. Dependiendo de su grado de evolución en el mundo de la meditación se le dará un programa. Una vez que el empresario ha visto los beneficios de la meditación, lo que quiere es que eso se respire en su empresa. Ya no necesitas decirle los beneficios, él los sabe, porque ya los ve por el mismo. Querrá repetir su experiencia con sus directivos.

¿Qué le diría a los que lo miran con incredulidad?

Es un tema de inteligencia, el mensaje es muy claro, abierto y positivo. No necesita de mucha publicidad. Lo bueno de eso es que viene la gente que tiene que venir. Pero, tal como decías, si viene gente que no tiene ganas de practicar, nos rompe el nivel, así que es mejor que seamos pocos, pero con muchas ganas de practicar. ■

ESCUCHE EL AUDIO

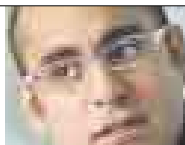
Escuche extractos de la entrevista al lama Dorje Dondrub en:

www.elcomercio.com.pe

punto de vista

El despertador anticonstitucional

Gustavo Rodríguez
Escritor y comunicador*



Eran las 5:59 de la mañana, y mis ojos por fin se habían dormido. Amanecía miércoles, en Huamanga. El día anterior había aterrizado allí gracias a Grandes Maestros del Arte Peruano, una muestra organizada por Transportadora de Gas del Perú. Debo ser honesto. Si aquella madrugada había dormido pocas horas era porque, en verdad, en la noche habíamos tenido razones para celebrar: la inauguración de

la muestra había sido espléndida. Pero mi avión salía a las diez de la mañana y no tenía que madrugar. O, tonto de mí, eso es lo que yo creía: un terremoto de latón empezó a retumbar en mis oídos, una mano gigantesca que me daba tingotes en el lóbulo de la oreja diciéndome: “¡Despertad, despertad!”. Levanté la cabeza aturdido: las campanadas eran un llamado a misa y provenían del convento de San Francisco, a una cuadra de mi hotel. Afortunadamente, pronto se detuvieron y pude volver a dormir. Pero no por mucho tiempo: a los

pocos minutos, una nueva andanada de badajazos me hizo saltar de la cama. Y a la tercera vez que intenté dormir, otra descarga de campanadas me hizo confirmar que el Morfeo griego no es nada ante el Dios cristiano.

Yo fui bautizado católico a los dos días de nacer, y estudié once años en un colegio de sacerdotes. Si con los años me alejé de la práctica católica fue por decisión propia, y no me hace ilusión que otros sigan mi ejemplo. La fe es un metanismo tan íntimo que imponer la propia sobre los demás es una de las mayores faltas de respeto

que pueda haber. Sin embargo, y a pesar de la reverencia que guardo por las personas creyentes, juro que en esos enajenados minutos de mi trance huamanguino desee que la persona que hacía tañer la maldita campana terminara ahorcada por la soga que manipulaba. Horas después, cabeceando sueño en el avión que me regresaba a Lima, me puse a pensar en las atribuciones que algunos creyentes de la Iglesia Católica se toman y en la ceguera o el aprovechamiento que las autoridades hacen de las mismas. “A ver –me dije–, ¿qué haría el alcalde de Huamanga si yo fuera el dueño de un gimnasio y pasara todos los días por su casa a las seis de la mañana con una sirena estruendosa avisando que ya abría las puertas?”. No solo me mul-

taría, estoy seguro. Antes de que el avión aterrizara recordé también una noticia publicada el año pasado: la Municipalidad de Chorrillos había decidido derrumbar la gigantesca cruz sobre el Morro Solar erigida en 1988 con restos de torres dinamitadas por el terrorismo, en homenaje a la segunda visita de Juan Pablo II. No es que casi no alumbrara: estaba tan corroída que su precariedad era un peligro para los vecinos. Me pareció un final hermoso y responsable para la estructura: así como el terrorismo se había desvanecido con los años, la cruz de homenaje había pasado por un proceso parecido. Pero, ¿qué anunciaba el alcalde ese mismo día? Que iba a gastar 300 mil soles en colocar una nueva. Trescientos mil soles. ¿En qué otras co-

sas podían invertirse esa cantidad, con una finalidad beneficiosa tanto para creyentes y no creyentes? O, poniéndome extremista: si el alcalde de Chorrillos fue elegido por cristianos y no cristianos, ¿no debía haber invertido también en medialunas musulmanas, efigies budistas y figuras hindúes? El poder político y el poder religioso conviven en alianza desde que el hombre vio caer un rayo a tierra por primera vez. Lo entiendo, aunque no me guste. Pero esa alianza, tan conveniente para ambos, tiene límites. Sobre todo en un país con una Constitución que garantiza la libertad de culto. ¿Qué hará, alcalde de Huamanga, con esas campanadas? ■

*www.torlonja.com.pe