



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Meditación y productividad

De Vilmar Braga

En la oficina tus colegas dicen que eres buena gente. ¿Y tu crees que te han contratado porque eres buena gente?

Puede incluso ser que sí, pero después de contratado lo que importa a tu jefe es si eres productivo. Lo demás es preferible, pero no determina que permanecerás en el puesto que ocupas. Nadie quiere una buena gente improductiva. En una empresa lo que realmente importa es el producto que da el nombre y la vida a la empresa. Los medios que se emplean para conseguirlo varía de acuerdo a la integridad de cada cual; así que los empresarios que priman por la integridad, harán uso de medios lícitos, los demás van a dar muy poca importancia a los medios. Tales personas utilizan el lema: "Los fines justifican los medios". En cualquiera de los casos es la productividad la vida de una empresa. Y la productividad no se restringe solamente a la creación o producción en serie de determinado producto, pues si una empresa produce mucho, pero posee un departamento de ventas poco efectivo, es decir poco productivo, de nada ayuda, pues estarán en lo mismo. Cada vez mas se necesita un análisis sistémico en las empresas. Nada esta aislado, una empresa es un sistema integrado, donde cada departamento influye en los demás. Por tanto para lograr la productividad real, es necesario que las personas de cada departamento tomen esto en cuenta. Trabajar en equipo es la solución, pero no es fácil; el ser humano es complejo: los distintos humores, emociones, procesos internos, problemas, etc. todo eso hace las relaciones un poco más difíciles.

¿Qué elementos obstaculizan la productividad?

Conocemos los grandes obstáculos de la productividad: conflictos interpersonales, desgano, estrés, angustia, temores, presiones externas, pensamientos negativos o innecesarios, etc. Ahora bien, si esos elementos impiden la efectividad, también disminuyen la productividad. La queja de muchas personas es que tienen que hacer el mismo trabajo dos o tres veces por no concentrarse en lo que están haciendo; hay gente que trabaja (o por lo menos eso cree), haciendo cuatro o cinco cosas a la vez. En este momento, ¿cuántas ventanas tienes abierta en tu computadora? Hay personas que atienden el teléfono y a alguien en persona al mismo tiempo en que contesta un mail.

Hay personas que tienen una habilidad increíble para hacer muchas cosas a la vez (y muy bien), pero puedo garantizar que esas personas son muy pocas. Personas que hacen las cosas a medias hay muchas, pero no se trata de eso. Queremos efectividad y compromiso; queremos productividad y calidad. Para lograr eso es necesario dedicar atención exclusiva a una cosa a la vez.

La ansiedad a veces nos impide dicha empresa. También a veces necesitamos hacer un trabajo que involucra dos o tres colegas más, pero hay poca tolerancia al estilo de cada cual. Otras ocasiones nos sentimos desanimados o angustiados. Y así pasamos nuestro año laboral, saltando de un elemento que obstaculiza la productividad a otro. Muchos piensan que la meditación es un ejercicio pasivo; imaginan una escena muy parecida a los hippies de los años sesenta: descalzos, dedo en V y liberado de cualquier responsabilidad.

Mas que un estado pasivo, la **meditación es un compromiso con uno mismo , una voluntad de superación y mejora** , es decir, **un compromiso con el cambio** ;



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

**es la autoafirmación de que somos seres valiosos y que nuestra contribución al entorno en el que vivimos y laboramos es importante ;
es la toma de consciencia de lo importante que es nuestro aporte para salir de la crisis global por la cual pasamos; es algo para el cual no podemos excusarnos.**

¿Qué hace la meditación que puede contribuir para mejorar la productividad?

Primero de todo la meditación nos devuelve la consciencia, o sea nos centra en nosotros mismos. A través del ejercicio de la meditación uno comienza a explorar de forma más detenida sus potencialidades y recursos, fortalezas y debilidades; a través de la introspección el individuo logra conocer a sí mismo en profundidad, a comprenderse y aceptarse; eso conlleva a un incremento de la autoestima. Puede parecer inusual que la autoestima tenga algún tipo de influencia en la productividad, pero así es. Un individuo con una autoestima deficiente no creerá en sus propias capacidades, no tendrá seguridad para arriesgarse y constantemente será presa de la angustia y miedos (no siempre fundamentados). Y por hacer todo con el miedo a equivocarse esta más propenso a que eso ocurra.

La meditación hace que el individuo recobre el conocimiento de sus potencialidades y recursos; y eso lo hace mas seguro de sí mismo. El otro gran problema que afecta directamente la productividad es el estrés. Cada vez mas y más personas se quejan víctimas del estrés. Personas que pasan todo el día detrás de un escritorio se quejan de que están tan cansadas como si estuvieran transportando pianos en la espalda durante todo el día; sus músculos están tensos; y, a causa del estrés fácilmente se irritan, incluso por situaciones insignificantes. El estrés es producto de los sentimientos de impotencia para manejar las situaciones que ofrece el entorno. No podemos controlar las situaciones externas, el humor de las personas, el volumen de trabajo, condiciones climáticas, etc, pero podemos aumentar nuestra resistencia interna.

La meditación propicia un estado natural de calma en el individuo, la velocidad de los pensamientos se reduce, el discernimiento se hace más agudo y la intuición se desarrolla. Si el individuo tiene una mayor capacidad para manejar el entorno cambiante eso no afectará su productividad; en cambio, una personalidad de constitución frágil se verá atrapada en muchas circunstancias, incluso en temas de poca relevancia, y eso obviamente disminuirá su desempeño. Un ritmo mental acelerado, pensamientos desordenados, actitud mental negativa, ¿Acaso contribuyen en algo? Disminuir el ritmo mental no significa lentitud, significa que hay orden y claridad en los procesos mentales.

En lo que dice respeto a los pensamientos, la calidad es más importante que la cantidad. De eso se trata la meditación: disminuir la incidencia de pensamientos que trabajen en nuestra contra. Con mayor claridad sobre los procesos internos, habrá una mayor aceptación de sí mismo; con ello será más fácil para el individuo comprender y aceptar los demás, favoreciendo así el trabajo en equipo. Trabajar en equipo es la gran tendencia, pues varias cabezas generan mas ideas que una; siempre y cuando estén ordenadas y en armonía. Otro elemento que disminuye la productividad es la angustia, la cual es causada por pensamientos y no por situaciones concretas. Son preocupaciones o confusión frente a la gran cantidad de opciones que se nos presenta y la inseguridad con relación al futuro.

La meditación, por centrar el individuo en el presente y alejar pensamientos innecesarios con relación al pasado, libera el individuo de la angustia, dejando así, libre la vía para concentrarse en lo que hace en el presente, aumentando así la productividad. Y a la vez que centra el individuo en el presente, le otorga mayor claridad para planificar el futuro. Por eso y por todo lo que no se ha podido mencionar en este espacio, la meditación puede ser una



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú

Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

herramienta muy efectiva para aumentar la productividad en el medio laboral. Primero porque contribuye en la formación integral del individuo y en su felicidad - una persona feliz realmente es más productiva - y segundo, un individuo eficaz será un profesional eficaz.

Implementando ese hábito en lo cotidiano

Hay muchos maestros y muchos métodos para meditar. Lo ideal, en la medida de lo posible es contar con el apoyo de un experto. De todos modos, una pista para aquellos que van a comenzar puede ser la siguiente:

- Cree una cita contigo mismo a cada día durante 10 o 15 minutos.
- Encuentre un lugar adecuado - tranquilo y neutral.
- Una música suave puede ayudarle a crear un ambiente adecuado.
- Siéntese cómodamente en una silla - con la espalda recta.
- Los ojos pueden permanecer abiertos.
- Aparte su atención gradualmente de todas las distracciones exteriores (objetos, sonidos, etc.)
- Mantenga este pensamiento en su mente y visualícese como siendo pacífico, relajado y tranquilo.
- Sea consciente del pensamiento, manténgalo en su mente y no se pelee con otros pensamientos que vengan para distraerle. Tan solo déjelos pasar y retorne al pensamiento que había creado.
- Reconozca y aprecie las experiencias positivas que puedan surgir a partir de este pensamiento.

Termine el ejercicio, cerrando los ojos por algunos instantes e incorporando esta actitud positiva para el día. Con la mente tranquila adquirimos rapidez y precisión en nuestras respuestas frente a los desafíos que la vida nos presenta. Contar con el apoyo de tal herramienta es entonces de gran ayuda para ser más eficaz. Ejemplo de meditación: Encuentre un lugar cómodo, ponga una música suave y déjese guiar por los siguientes pensamientos:

Meditación

Adopto una postura cómoda...la espalda recta... la respiración profunda y natural... Me permito estar calmado y apacible... libre de cualquier presión externa... Alejo mi atención de los ruidos externos...
de los colores, formas y movimiento.

Me propongo estar conmigo mismo por esos próximos momentos... así que elimino cualquier preocupación con lo que tengo que hacer después... Libero mi mente de las escenas del pasado... Y de las expectativas del futuro... Mi atención está en el ahora... y disfruto lo que realmente significa ser... En este estado inmóvil, tranquilo y sereno,... siento que el ritmo mental va disminuyendo... veo los pensamientos pasar en la pantalla de mi mente... pensamientos van ... pensamientos vienen... soy simplemente un observador...



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú

Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

No soy mis pensamientos... soy el creador de mis pensamientos... Así que me experimento a mí mismo como el conductor de mis pensamientos... el maestro del sí mismo... El pensamiento es el vehículo que utilizo para alcanzar algún lugar... Ahora dejo que mis pensamientos se concentren en mí mismo... soy un ser pensante... consciente de todo ese proceso... poseedor de voluntad y capacidad para elegir... Elijo pensamientos que traigan un estado de paz... Una y otra vez recuerdo... soy un ser de paz... Permito que ese pensamiento se transforme en experiencia... soy un ser de paz... estoy en paz...,

Liberado de cualquier tipo de carga... me siento liviano...

como si estuviera flotando... mas allá de las nubes...

Me siento completamente libre... como una estrella... y en este estado de paz, puedo esparcir esas vibraciones... soy un ser tranquilo y sereno.

Estoy esparciendo la luz de la paz...

En este ejercicio... de estar presente en mi esencia,... me doy cuenta del potencial que poseo... mis valores... mis fortalezas. Potencializo y me permito experimentar mi valor esencial como individuo. Me estoy recargando... me siento lleno de energía positiva y ánimo nuevo... pleno. Desde este estado, ...completamente recargado... de una forma natural y despacio, voy trayendo mi atención para el cuerpo. Comparto con mis órganos,... esa experiencia de calma y serenidad... permito que esa energía fluya hacia mi cuerpo... relajando... calmando... Con la mente en paz y el cuerpo relajado... mi atención ahora esta en el entorno...,

En el ambiente... me conecto con los ruidos, con el movimiento, las formas y... con el tiempo...

Despacio voy abriendo mis ojos... respiro profunda y naturalmente... regreso de este estado meditativo... pero dejo que permanezca este estado de paz y armonía.

Este artículo fue escrito por Vilmar Braga, quien trabaja en un centro de liderazgo en Perú, Lima, y es experto en Programación Neurolingüística.