

Simplemente, fregar los platos

- Una revista del mundo empresarial de Euskadi publicaba hace unos meses unos cursos de “Mindfulness” para empresas, que una consultora de Bilbao, con gran experiencia profesional en formación de personal, ofrecía. Afirmaba la consultora que **“en las empresas en las que se habían impartido sus cursos se había aumentado la productividad hasta en 3.000 € por persona”**.
- Un maestro Zen decía una vez que no es lo mismo **“Fregar los platos para que estén limpios”** que **“Simplemente, fregar los platos”**.

Alguno se preguntará: ¿Qué tiene que ver fregar platos con la aplicación empresarial del Mindfulness?

El Mindfulness, tan de moda últimamente desde que famosas universidades americanas lo avalan, ha adquirido prestigio entre muchas mentalidades académicas y científicas que, hasta hace poco, opinaban que la meditación de origen oriental era una **“superstición completamente científica”** (Transcribo literalmente la opinión que un catedrático de Psicología me manifestaba ya hace años). Pero los divulgadores de la técnica de Mindfulness no niegan que la han extraído de la meditación oriental, concretamente del Budismo Theravada o del Budismo Zen.

Jon Kabat-Zinn introdujo su práctica en la **Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**; así que ya tenemos una autoridad de una prestigiosa universidad americana que nos garantiza que el Mindfulness no es una **“superstición completamente científica”**. Plegamos velas académicas y aceptamos la rigurosidad científica de la técnica; ya podemos practicarla, enseñarla y divulgarla, incluso con fines de productividad empresarial, en el núcleo más duro de la aplicación de la ciencia a la tecnología y a la metodología de gestión. Ya no es una **“superstición completamente científica”**.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como **“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”**. O sea: lo que los monjes (y no monjes) budistas (y no budistas) llevan practicando desde hace milenios; nos caemos de un guindo con un pequeño retraso de más de 2.500 años, por lo menos.

Ahora ya no es una **“superstición completamente científica”**.

Bueno; más vale tarde que nunca.

Pero... volvamos al principio del artículo, a las afirmaciones de la consultora de Bilbao y del maestro Zen. Empezando por este último:

Eso de **“Simplemente, fregar los platos”** frente a la alternativa de **“Fregar los platos para que estén limpios”** parece tener un aire un tanto críptico como muchas cosas del Zen, que apuntan siempre a un doble (o triple) sentido (En los “koans” esto llega a niveles sólo comprensibles con la práctica y no con la reflexión). Pero no; no hay ningún sentido críptico en esta afirmación del maestro Zen. Lo que quiere decir es claro y entendible racionalmente: **“Fregar los platos para que estén limpios”** implica intención y objetivo. **“Simplemente, fregar los platos”**, no.

Hacer las cosas con una intención y por un objetivo supone proyectarse en el futuro: Se espera el resultado de la acción, creando una expectativa en cuanto al mismo. No se está en el “aquí y ahora”. Y el “aquí y ahora” es la puerta de la percepción despierta de la realidad, tal como experimentó el Buda y tantísima gente más a lo largo de la historia (“Buda”, sobrenombre que se aplicó a Siddhartha Gautama – El Buda histórico – quiere decir “el Despierto”).

La proyección hacia el futuro a través de la intención y el objetivo crea una “semilla kármica” que nos condiciona y quita libertad: vivimos condicionados por ella, y ese condicionamiento, junto con otros muchos de la misma índole, nos hace vivir en una jaula de esperanzas, frustraciones, miedos y sufrimiento.

Nunca salimos “limpios” de una acción; siempre lo hacemos arrastrando algo que nos condiciona en todo.

Por el contrario, **“*Simplemente, fregar los platos*”** es una acción que se cierra sobre sí misma. Solo poner la atención total en fregar impecablemente los platos y, cuando acaba la acción, ésta ha desaparecido. La hemos vivido con una intensidad incomparable, con un “aquí y ahora” totalmente despierto. No nos ha empañado la realidad ninguna proyección ni expectativa.

Y, cuando hemos terminado de fregar los platos, a otra cosa, mariposa. Otra cosa que emprenderemos de la misma manera que la anterior.

Así la vida es una concatenación de acciones en las que nuestra atención y nuestra vivencia actual de temporalidad y sitio nos permiten percibir la pura realidad y solo ella, sin velos de expectativas de futuro, de “no estar aquí y ahora” proyectados en otra cosa. Libertad total.

Es evidente que toda acción se emprende con una intención y por un propósito, pero al iniciarla, olvidémonos de ellos y emprendámosla sumergiéndonos en ella y solo en ella, desapareciendo así nuestro ego expectante.

Cualquiera que haya practicado esta manera de actuar durante bastante tiempo (No un cursillo entre trabajo estresado y trabajo estresado) ha podido comprobar que, como efecto colateral, la eficiencia en el trabajo aumenta extraordinariamente y que podemos trabajar mucho tiempo con gran rendimiento e inspiración y sin cansarnos. Pero eso es un efecto colateral; el fondo de la cuestión es muy otro y de índole infinitamente más profunda.

La consecución de ese efecto colateral que – y ahora volvemos a la afirmación de la consultora de Bilbao – no se puede (¿debe?) poner como intención ni objetivo, ya que, entonces, estamos tergiversando íntegramente el espíritu de la práctica y la propia práctica. Poner como meta el que se consiga un aumento de productividad de 3.000 € por persona es exactamente todo lo contrario a lo que se supone que es (O debería ser) el Mindfulness.

Quedaría por ver si, hablando ya exclusivamente en términos logrereros, la práctica adulterada que, con el objetivo de los 3.000 € se propone, consigue algún resultado.

Cada vez que una técnica o metodología “nueva” irrumpen en el terreno de la gestión de empresas e instituciones y obtienen un éxito rápido por su novedad a base de aplicarlas sin el rigor que su raíz de fondo exige, nadie se atreve a decir que no han dado el resultado esperado, habida cuenta del dineral que se ha pagado a la consultoría que los vende – nadie quiere quedar de tonto – y a los pocos años desaparecen del mercado por la puerta de atrás. Mientras tanto, las consultorías avispadadas que han sido pioneras en ponerlas en marcha han ganado un dinero, que de eso se trataba. Que hay que vivir y que hay mucha competencia.

Es algo que yo mismo he podido comprobar en 44 años de experiencia empresarial y más de 30 de práctica de Zen.

Luis Zorzano Ceitegui

Publicado en Conciencia sin Fronteras