



ZEN EMPREENDEDOR

UNA GUÍA PARA
SOBREVIVIR A LOS
NEGOCIOS Y ENCONTRAR EL
EQUILIBRIO EN LA VIDA.

By Iván Vázquez Islas



ZEN

Emprendedor

Una guía para sobrevivir a los negocios
y encontrar el equilibrio en la vida.

Iván Vázquez Islas

Copyright © 2017 Iván Vázquez Islas

Primera edición electrónica

*** **

Licencia de uso para esta edición

La licencia de uso de este libro electrónico es para tu disfrute personal. Por lo tanto, no puedes revenderlo ni regalarlo a otras personas. Si deseas compartirlo, ten la amabilidad de adquirir una copia adicional para cada destinatario. Si lo estás leyendo y no lo compraste ni te fue obsequiado para tu uso exclusivo, por favor dirígete a www.amazon.com y descarga tu propia copia. Gracias por respetar el arduo trabajo del autor.

*** **



Sin que tu respuesta incluya pasado o futuro

¿Qué tal te encuentras en este momento?

*** **

Índice

[Introducción](#)

[El zen](#)

[La raíz del sufrimiento y el silencio como aliado](#)

[El miedo, el fracaso emprendedor y cómo superarlo](#)

[La impermanencia y la muerte como aliada](#)

[La aceptación](#)

[La meditación](#)

[El equilibrio emprendedor](#)

[Gotas de ZEN](#)

[Bibliografía](#)

[Acerca del autor](#)

*** **

Introducción

El zen es una disciplina con raíces en la cultura védico hinduista de alrededor del siglo cinco antes de cristo, más tarde llega a China de mano del budismo al rededor del siglo primero después de cristo, extendiéndose y profundizando sus enseñanzas hasta llegar a occidente durante el siglo veinte, sin embargo este no es un texto sobre su historia, sino sobre su aplicación práctica para la vida cotidiana emprendedora.

Una de las máximas del zen es la limpieza, la simplicidad, y así escribo este libro, sin paja, directo a donde debe ir.

Generalmente el proceso del emprendimiento y los negocios requieren de equilibrio mientras hay muchas variables interactuando, cada una tan importante como las demás, y una mala decisión puede afectar gravemente todo el proceso, el nombre de nuestra empresa, el mercado objetivo, la ubicación, el modelo de negocio, los costos, el financiamiento, el logo, los colores, los canales de distribución y publicidad, lo legal, lo contable, la idea misma, y por supuesto todo esto requiere del equilibrio emocional del emprendedor.

En ese hilo de ideas describiré desde mi perspectiva las enseñanzas que el zen tiene para estar en armonía interior, estado necesario para el buen desarrollo y funcionamiento de un emprendedor o empresario, sin embargo no es limitativo, son estas mismas enseñanzas las que me han ayudado a vivir cada vez de una mejor manera y poder superar dificultades mediante el entrenamiento de la mente y el cuerpo.

Cabe mencionar que el fanatismo hacia cualquier cosa o corriente de pensamiento es nocivo, en el presente libro recolecto lo que a mí me ha servido para estar en equilibrio durante mis procesos emprendedores tanto en el tema de negocios como en lo personal. Así que nunca confundas zen con budismo, estate abierto a todo el conocimiento pero no lo adquieras sin reflexionar, para mí, el conocimiento y práctica del zen aporta

valor en mi vida, pero hay conceptos que no comparto, como el ascetismo por decir alguna.

Lo que trato de decir es que no juzgues a priori, reflexiona, adecua y utiliza.

Yo comencé a estudiar el budismo y el zen intermitentemente desde hace bastantes años, y muchos de los conceptos no los comprendí a la primera, sino hasta mucho después, tenemos que saber que no siempre se está preparado para recibir determinado conocimiento. Hay que vivir antes.

*** **



La empresa es un reflejo de quien está al frente. Una mente en paz,
tendrá una empresa en paz.

*** **

El zen

Esta disciplina milenaria tiene como objetivo el autoconocimiento, el autocontrol de las emociones y pensamientos centrándose en el momento presente con conocimientos y técnicas diseñadas para promover la relajación, potenciar la energía y desarrollar emociones positivas como la paciencia, la generosidad, la aceptación, el perdón y el amor entre otras, caminando de esta manera hacia la armonía con nosotros mismos y nuestro entorno.

El zen es una forma de vida, un entrenamiento mental y físico, es un cúmulo de sabiduría nueva y milenaria que tiene el propósito de enseñar, mediante la acción y la meditación, a vivir en armonía el ahora.

El zen no es una religión, que si bien es cierto que tiene su raíz en el budismo hindú y posteriormente chino, debemos saber que Buda no es un Dios, sino un ser humano que propuso una manera de encontrar la iluminación, que no es otra cosa que el estado natural de la mente, libre de pasado y futuro, libre de ego, apego y deseo, en estado de calma como una laguna de agua limpia y cristalina.

Este conocimiento y práctica milenaria ha sobrevivido y se ha difundido por el mundo dada su gran efectividad en el desarrollo de capacidades resilientes en las personas que lo practican, además de diversos beneficios sobre su salud y rendimiento cotidiano.

Incrementa la creatividad, la concentración y las habilidades de liderazgo, mejora la memoria y la inteligencia emocional, disminuye el estrés negativo, la depresión, el agotamiento laboral, la ansiedad y la presión arterial, también refuerza el sistema inmunológico, puede reducir el dolor físico, eliminar el insomnio y reducir los síntomas del estrés postraumático cuando se ha pasado por etapas severas de vida.

Sin embargo el zen no es magia, no es un producto milagro empaquetado para su fácil consumo y tampoco es una manera de esquivar los problemas, todo lo anterior ha sido estudiado y comprobado en diversos estudios científicos¹.

Practicar el zen no te convertirá en monje ni tendrás que raparte la cabeza, vestir túnicas, ponerte en posiciones incómodas o abandonar la sociedad para recluirte en algún monasterio en las montañas, el zen es un entrenamiento que te ayudará en tu ajetreada vida de negocios.

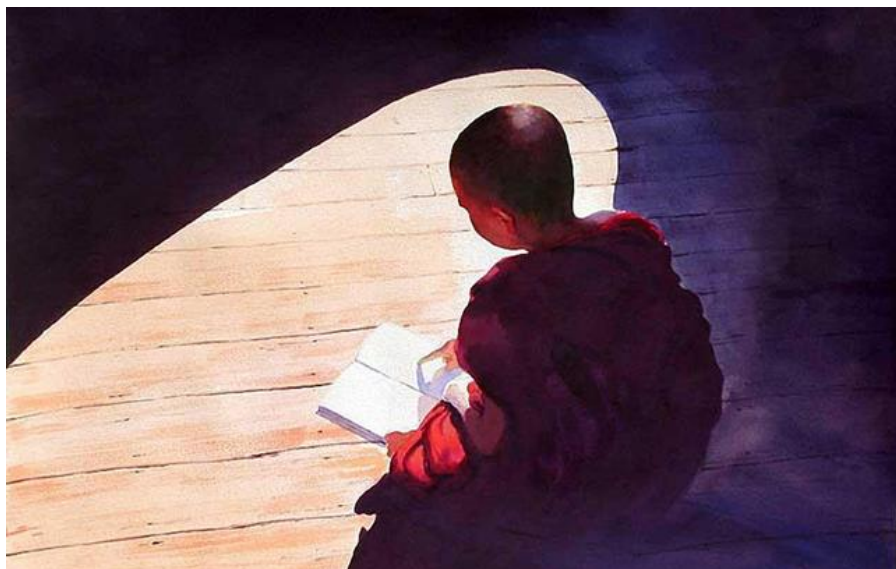
Cabe mencionar que el zen no es rígido, tanto el conocimiento como la práctica del zen pueden ser puestas en duda y en su caso refutadas o complementadas, por lo que el zen no es estático, ni dogmático, ni conservador, intransigente o impositivo, te invito a poner en duda todo lo que estás leyendo y adecuarlo a tu propia estructura, a tu propia personalidad, a tu propio ser.

También cabe mencionar que adquirir un nuevo hábito tarda una media de 60 días y en la mitad de ese tiempo podrías ya sentir los primeros resultados. Es más fácil de lo que te imaginas, solo necesitas disciplina, constancia y paciencia para disfrutar de todos los beneficios que el zen puede traerte y en consecuencia a tus negocios.

¹ Ver las referencias completas en la bibliografía.

- Levels of immune cells in transcendental meditation practitioners
- Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety
- Creativity and Brain-Functioning in Product Development Engineers
- Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout
- Leadership development and self-development: an empirical study
- Significant Reductions in Posttraumatic Stress Symptoms in Congolese Refugees Within 10 days of Transcendental Meditation Practice
- Blood Pressure Response to Transcendental Meditation

*** **



El secreto es gozar en compañía de uno mismo, guardar silencio, contemplar el presente sin intervenir, sin hacer, sin tratar de comprender.

*** **

La raíz del sufrimiento y el silencio como aliado

A lo largo de la vida hay momentos que se presentan como “malos”, el negocio no marcha del todo bien, se avería el auto que te trasporta, pierdes el avión, te manchas con el café antes de una reunión importante, discutes con alguien cercano, o situaciones más complejas como una bancarrota, el fracaso de tu relación amorosa, problemas de salud o la eventual pérdida de un ser querido.

Es en estos momentos por lo general cuando la resistencia al momento presente aparece en la forma de un “NO” inflexible a lo que ya es, lo que provoca el sufrimiento.

La intensidad de ese “NO” será la intensidad del sufrimiento, y esa intensidad se basa en la interpretación que hacemos de lo que ha ocurrido, esa es la clave, las interpretaciones, modifica tu interpretación y el sufrimiento desaparecerá.

Todo sentimiento tiene raíz en el pensamiento, en la mente, y todo sufrimiento es producto de una mente en desorden y en negación del ahora por lo que interpretas como positivo o negativo para ti. El sufrimiento es una mente que resiste, que no acepta y que no está en el presente, sino en el pasado o en el futuro, con recuerdos o incertidumbre.

El futuro se relaciona con el querer, con el necesitar y con la incertidumbre que esto puede acarrear, cuando es muy fuerte esta incertidumbre, entonces se presenta también el miedo.

El pasado se relaciona con hechos que podrían catalogarse como incómodos o traumáticos, y que no le permiten a la mente pensar con claridad, generando culpa, remordimiento, vanidad, y en algunos casos también miedo de cometer lo que creemos son errores o volver a pasar alguna experiencia traumática similar a lo ya vivido.

Cuando en el zen se habla de abandonar el pasado no se quiere decir que se debe olvidar, sino que no se debe sufrir o disfrutar del pasado, ya que eso evita el disfrute del momento presente.

Cuando en el zen se habla de abandonar el futuro no se quiere decir que no hay que planear, sino que no hay que sufrir esos planes ni vivir el presente con miedo por lo que aún no pasa.

Dejar de creer que hay enemigos ahí afuera que están a tu asecho, y estos enemigos no están necesariamente en forma de personas, sino que también están en forma de situaciones, condiciones o lugares, tal vez tus propios pensamientos son el enemigo pero crees que las causas de tu infelicidad son externas y piensas:

"Si tan solo todo esto cambiara o yo pudiera cambiarlo a placer, entonces sería feliz"

Es ahí cuando te embarcas en una lucha constante contra el momento presente, pero es una lucha perdida.

No vez que la infelicidad está solo en tu mente y siempre a causa de tus interpretaciones rígidas.

Huir de todo esto con cosas vanas como el consumismo desenfrenado, la tv o cualquier otro distractor tampoco soluciona el problema que tienes con tu negocio, tu pareja o tu familia.

Supongamos por un momento que lo logras como por arte de magia, cambias tu situación, tienes una salud impecable, vives en un paraíso con la pareja deseada, con éxito en tu empresa y con una jugosa cuenta bancaria.

Es muy probable que experimentes lo que para ti es felicidad por algún tiempo, pero puedes estar seguro de que tu mente acostumbrada a funcionar sin orden y sin respeto encontrará una razón para que seas infeliz. Ya sea el clima, los insectos o el tedio que se presentará después de algún tiempo.

¿Te has enterado del suicidio de alguna persona que tú considerabas exitosa y que lo tenía todo? Ricos y famosos, llenos de salud entregados a las drogas, pues es esto, lo que para ti puede significar todo, para alguien más no significa nada, todo está en la mente.

Darte cuenta de esto es el comienzo de una vida sin sufrimiento. Donde encaminas tu mente a situarse en el ahora para después permanecer ahí.

Pero darte cuenta de esto racionalmente es solo el primer paso, veraz, la mente, el cuerpo y el sentimiento son parte de un mismo ente pero funcionan de distinta manera.

Cuando atravesamos un momento difícil la reacción de la mente es pensar:

”Tengo que buscar una salida, tengo que pensar cómo resolver esto, tengo que encontrar una solución”

Sin embargo, muchos de estos momentos que consideramos desfavorables no tienen solución. Ya lo has intentado antes y no funciona, al contrario, lo único que provocas es que tu mente también enferme, entonces llega la angustia y el insomnio.

Y es que muy probablemente tu problema tenga raíz en lo sentimental o en tu cuerpo, no en tu razón.

Tenemos un cuerpo físico, al que hay que alimentar saludablemente, hacer ejercicio y darle descanso para su buen funcionamiento.

Luego está el plano emocional donde radican los sentimientos.

Y más allá está el plano mental, donde radica la razón.

Generalmente el sufrimiento radica mayoritariamente en el plano emocional y como ya dijimos, cada plano funciona diferente, por lo que si tus problemas son a nivel emocional, tratar de arreglarlo solo desde el pensamiento es insuficiente.

Cuántas veces te sucede que tienes un problema y racionalmente encuentras la solución, y sin embargo, continúas sintiéndote mal. Esto sucede porque racionalmente lo tienes muy claro, pero emocionalmente no, y entras en la contradicción, porque son planos que funcionan de manera distinta y a diferentes tiempos.

Muchas veces cuando tienes un problema, la solución está frente a ti sin que la veas o sin que la aceptes. Y es que las emociones devienen de los pensamientos pero funcionan distinto, y si entrenas la mente, las emociones resultantes ante cualquier eventualidad serán diferentes, es decir, cambia la semilla y cambiará el fruto.

Y ya que tocamos este tema cabe mencionar que en muchas ocasiones la tradición zen ha sido tergiversada por corrientes de pensamiento que afirman vehementemente que todo está en la mente y puede ser solucionado mediante “pensamientos positivos” o “la ley de la atracción”. Esta creencia deviene de un entendimiento erróneo de algunos versos del Dhammapada², donde se afirma que:

“Todos los estados encuentran su origen en la mente, la mente es su fundamento y son creaciones de la mente”.

Sin embargo esto fue sacado de su contexto y puesto en una visión simplista de ello. Para que las cosas positivas pasen necesitas entrenar la mente mediante la meditación, nutrir el razonamiento con las enseñanzas del zen y actuar consecuentemente.

Así que lamento desilusionarte si pensabas que solo con mantener un pensamiento tipo loro de:

“soy exitoso, soy poderoso,

² Texto budista que se presume contiene los versos pronunciados por Gautama Buda.

soy abundante, soy saludable”

Repitiéndolo hasta el cansancio durante días, creyendo que eso le mandaría un mensaje al universo para que te lo concediera sin esfuerzo adicional de una manera mágica, no te dará resultado.

Esta metafísica estilo “El secreto³” de Rhonda Byrne es más una charlatanería tipo infomercial, que una propuesta seria de evolución como ser humano.

No te confundas, no estoy diciendo que no puedas intervenir sobre tu cuerpo y sentimientos a través de la mente y la razón, por supuesto que se puede hacer, los tres planos son distintos y tienen distintas velocidades de respuesta, se afectan entre sí, y las soluciones suelen ser integrales usando los tres planos para que sea efectivo. No solo uno. No solucionarás tus problemas ni eliminarás el sufrimiento solo pensando, solo sintiendo o solo actuando.

Pero regresando, en la interpretación está la clave.

Cada vez que crees que alguien te ofende, no importa si lo que la persona te hizo estuvo bien o mal, tú eres quien se siente mal y el sufrimiento está en ti, y da igual si lo que te hicieron estuvo bien o mal, ya que eso no cambia nada en ti, y todo el tiempo y energía que desgastas en culpar, en rencor y viviendo en el pasado podría ser tiempo utilizado para sanar y vivir el presente. ¿Estás esperando que la otra persona te pida perdón?, ¿Y si no se percató de que te hizo daño, o si muere antes, o si no le da la gana disculparse?, ¿Quedarás estancado en el pasado?

No importa que tan mal crees que te haya tratado la vida, tus padres, tus parejas, tus socios; al final solo tú eres responsable por tu sufrimiento y solo tuya es la responsabilidad de resolverlo.

³ Libro publicado en 2006 que postula el poder del pensamiento positivo (el poder de la atracción) como la panacea de la abundancia, la salud y la plenitud económica y amorosa.

Ya lo decía Epícteto en el 100 D.C., “Acusar a los otros por nuestros fracasos es de ignorantes; no acusar más que a sí mismo es de hombres que comienzan a instruirse; y no acusar ni a sí mismo ni a los otros, es de un hombre ya instruido”.

En este hilo de ideas vale la pena echarle un vistazo a la palabra “drama”.

El drama y el sufrimiento son cosas distintas, el sufrimiento es la emoción y el drama es lo que se le añade a lo que ya es, es decir, supongamos que tu empresa quiebra, que tu pareja te deja y te quemaste la boca con el café, puede haber un sufrimiento causado por la situación en general, pero el drama comienza cuando se le añade aún más, “es que me dejo el día que quebró la empresa”, y ¿qué más da, cuál es la diferencia?

Pareciera que el sufrimiento no es suficiente por sí mismo, somos propensos a añadirle aún más, es eso lo que lo hace complejo de resolver. Y cuando aprendes a eliminar el drama de cada situación entonces la vida fluye mejor, y eliminar el sufrimiento se hace más fácil.

Pero atento, no confundas eliminar el drama de tu vida con una actitud de orgullo, que es pretender que estas por encima de los problemas, que lo sabes todo, que estas por encima de los demás, que tú puedes hacer las cosas mejor que los demás, o esa actitud de “ya no me importa”, ya que todo esto es orgullo, es solo pretender que estas por encima de las circunstancias aunque para tus adentros sepas que no es así y solo llores en soledad, lo que nos remite al siguiente punto.

En ocasiones la soledad y el silencio pueden tener connotaciones negativas para algunas personas pero insisto, eso es solo una interpretación, es en estos momentos que precisamente el silencio y la soledad pueden convertirse en grandes aliados si no nos resistimos y los aceptamos, entonces surge la presencia consiente de uno mismo, la simplicidad del momento presente, un permitir y aceptar que este momento ya es lo que es.

Sentarte en silencio y lograr la claridad es cuestión de entrenamiento mental contra la necesidad compulsiva de retener, de rechazar, de recordar con apego y de planear con incertidumbre.

Entonces puedes contemplarte a ti mismo y a lo que te rodea sin drama ni sufrimiento.

En realidad no es complejo, puede ser tan sencillo como salir a caminar viendo lo que nos rodea pero en estado de alerta, sintiendo el presente, no con los problemas auestas, gran diferencia, sin necesidad de ruido mental, ni interpretaciones de lo pasado, ni angustia del futuro. Solo tú, solo soledad y silencio, solo el tiempo necesario.

No es necesario interpretar, no es necesario saber, solo sentir que la caminata es buena y agradecer.

Reconoce que la quietud no depende del exterior, y que el silencio no es más que la quietud en ti.

*** **



Ya la vida ha sido suficientemente dura contigo como para que tú
también lo seas.

*** **

El miedo, el fracaso emprendedor y cómo superarlo

Generalmente cuando se habla de emprendimiento o negocios en general se aborda de inmediato lo técnico, los procesos, el cómo hacer, el plan de negocio o modelo de negocio, también la parte de la motivación que sin una preparación real en el campo del emprendimiento suele ser peligrosa al ofrecer un panorama sesgado de lo que es emprender, el motivador “¡tú lo puedes todo!” sin una formación o asesoría real en negocios te puede llevar a tomar decisiones precipitadas o riesgos innecesarios que muchas veces terminan con el sueño prematuramente. Y al volcarnos inmediatamente hacia esa parte técnica, olvidamos lo esencial, lo primordial, el equilibrio del mismísimo emprendedor.

El emprendimiento es un proceso; una combinación de tiempos, personas, cosas y situaciones que debemos experimentar, y una de esas situaciones previa al éxito de tu empresa es el fracaso que muchas veces puede presentarse en pequeños fracasos manejables o en una gran crisis, una etapa de fuertes cambios que consideramos desafortunados donde hay que soportar demasiado estrés y a veces hasta sufrimiento emocional debido a que la línea que separa al emprendedor de su emprendimiento es muy delgada, a veces al grado de pensar o sentir “yo soy mi empresa y mi empresa soy yo”, por lo que una bancarrota o fracaso en la empresa puede llegar a tomarse de una manera muy personal causando una verdadera sacudida.

Tómate un momento para recordar algún suceso que hace varios años te pareció una verdadera calamidad... ahora mira ese suceso a la luz del tiempo, lo que en algún momento te pudo haber ocasionado un gran sufrimiento ahora no significa mucho, lo tomas de una manera más sabia e incluso puedes reír, esto es porque aprendemos a través de los opuestos.

Ahora piensa en las cosas positivas que devinieron de aquel suceso... ¿comprendes el mensaje?, los fracasos de hace diez años y los de ahora son lo mismo, no son tú y también pasarán,

también te dejarán una lección, también te fortalecerán y también provocaran cosas positivas que aún no logras ver, solo debes dejarte fluir, son estos mismos fracasos los que te conducirán a la consecución de tus metas un poco más adelante.

Si ya eres emprendedor debes saber que este camino está plagado de fracasos de todo tipo, y si aún no lo eres, estas advertido, pero ten siempre presente que tú no eres tu empresa, y no confundas tu circunstancia con tu vida, fracasar no te convierte en fracasado, a menos que lo permitas.

Hay momentos en que podemos llegar a sentirnos rebasados por el reto, aterrorizarnos con la incertidumbre y la ansiedad, sentirnos solos o con algún grado de depresión, esa sensación de estar completamente perdidos sin saber qué hacer ni cómo.

Nos identificamos con nuestra historia y surge el miedo ante el abandono del estilo de vida “normal” saliendo a la superficie una gran carga emocional debido a las aspiraciones y la aprensión hacia esa vida.

Es durante esta fase oscura del emprendimiento que puede haber mucho sufrimiento, sentirnos como si todo estuviera mal y perder el control, la desesperación se hace presente y ello prácticamente obliga al emprendedor a refugiarse en lo que tenga a la mano, ya sea la familia, los amigos, la pareja, el alcohol o cualquier otra adicción, el deporte, la religión o cualquier filosofía que brinde un poco de paz, cualquier válvula de escape que brinde un poco de calma.

Al emprender esta búsqueda, comenzamos a adquirir una comprensión más profunda de nuestro ser y de nuestro entorno, esta es la cara oculta del emprendimiento, que no solo es una evolución de la persona en temas de negocios, sino en comprensión de aspectos de la vida misma.

Todo esto es parte del proceso del emprendimiento, lo que consideramos negativo sale a la superficie y es precisamente ese

fuego el que nos convertirá en la persona que nuestra empresa necesita al frente.

Así pues, el hecho de que los fracasos se presenten, no significa que algo haya salido mal, aunque puedes sentirlo así, tampoco significa necesariamente que hayas cometido algún error, aunque también puedas sentirlo así. Simplemente significa que estas avanzando y que es parte natural del proceso.

Déjate fluir y deja fluir a tu empresa, ya que cuanto más intentes no tener miedo ni ansiedad y resistirte al fracaso, más miedo y ansiedad experimentarás, lo que te hará más propenso al fracaso del que tanto huyes.

Al contrario, cuando sabes que el fracaso es parte natural del proceso, algo inevitable, algo transitorio y le permites estar ahí cuando llega, entonces el miedo y el sufrimiento cesan.

Si peleas contra él, te sentirás incapacitado para salir de esta situación y terminará por tener poder sobre tu vida.

Habitualmente casi como un acto reflejo tratamos de cambiar nuestras experiencias cuando no son placenteras. Pero sé honesto contigo mismo, acepta cuando tengas miedo, estas asustado o sientes ansiedad, hazte consciente de ello, pero también de que no se acaba el mundo y de que esto también pasará. Por tanto, siente el miedo, siente la ansiedad, permite que estén aquí, acéptalas y no opongas resistencia, no luches contra estas emociones, tan solo déjalas ser y pronto se diluirán.

A pesar de creer que las cosas no están bien, en realidad todo está bien y esto es una fase natural del emprendimiento.

Una vez que has vivido esto unas cuantas veces, te percatas que puedes estar bien con ello y abandonas esa preocupación constante porque reconoces que simplemente es así como funciona.

No lo tomes como algo negativo, haz estado aferrado a una forma de vida, su historia y su certidumbre, y ahora te sientes amenazado por lo que está por venir, pero esto pasará.

Cuanta más resistencia opongas, más tiempo tardarás en salir de esta situación, y por el contrario, cuanto más aceptes el fracaso y la incertidumbre, y lo comprendas como parte natural del proceso de emprendimiento, más pronto lograrás trascender el fracaso y regresar a la etapa de expansión.

Ahora, suena muy sencillo el decir “no opongas resistencia”, pero ¿cómo hacerlo, cómo superar estas etapas de crisis?

Llegar a esto requiere de tres acciones conjuntas, un trabajo interno como la meditación por la salud mental y emocional, un trabajo en salud física como el ejercicio, la buena alimentación y el buen descanso, y un trabajo externo que tiene que ver con la parte técnica de los negocios, aprender, actualizarse y accionar nuevas maneras de hacer las cosas al interior y exterior de nuestra empresa.

Los tres movimientos tienen que llevarse al unísono, ya que si una parte está mal, arrastrará a las otras, por lo que el crecimiento debe ser paralelo, la salud emocional, la salud física y el crecimiento y salud empresarial.

Toma en cuenta que el miedo es causado por nuestra propia mente, ya sea por una verdadera amenaza a nuestra integridad física o por nuestros propios pensamientos sin control ni orden ni respeto, es decir, un miedo infundado como puede ser el hablar en público.

Para efectos de este libro, centrémonos en los temores infundados, en este caso, solo tenemos que dejar de tomarnos tan en serio y hacer un análisis racional de la situación para darnos cuenta que no hay nada que pueda hacernos daño... relájate.

Otra práctica que me ha servido para trascender el miedo que causan las diferentes eventualidades del emprendimiento es

imaginar escenarios. Es decir, cuando tienes que tomar una decisión importante, imagina y escribe los posibles escenarios consecuencia, uno excelente en donde todo lo bueno y positivo te pasa por haber tomado esa decisión, uno medio que no te afecta ni positiva ni negativamente y por último la tragedia, en donde a raíz de esa decisión todo te sale mal con las peores consecuencias que podrían devenir de ella.

Ahora enfócate en este último escenario y pregúntate, ¿En verdad es posible este escenario?, y en caso que sea posible, ¿es tan terrible que no pueda sobreponerme?

Te darás cuenta que rara vez las respuestas son catastróficas y que tus miedos la mayor parte de las veces son infundados.

Al hacerte consiente de esto veras que el miedo es solo una ilusión, que es causado por tu mente y que los pensamientos van y vienen, al igual que todo son impermanentes y no son reales. Esta misma estructura la puedes utilizar para cualquier decisión que consideres importante, es un análisis básico de riesgos.

Y ya que hablamos de riesgos, recuerda que la regla básica al tomarlos es que el riesgo debe ser calculado y la posible pérdida asumible, no lo olvides.

Es de esta manera cómo podemos superar el miedo, aunque cabe mencionar que si eres presa de alguna fobia lo mejor sería que la tratases con un especialista, hay diversos métodos desde la psicología o la psiquiatría que pueden ayudarte.

***** ****



Todo tiene un principio y un fin, todo es cíclico, todo es lo mismo,
todos somos uno, todos somos siempre.

*** **

La impermanencia y la muerte como aliada

La vida está llena de posibilidades, una de ellas es el dolor físico, que no debe ser confundido con el sufrimiento, con el dolor mental emocional, todo sufrimiento es creado por la mente, el sufrimiento es el resultado de una mente que funciona sin respeto ni orden, es resultado de una mente que se resiste, que no suelta, que no fluye.

Mientras estés vivo, estarás sujeto a la impermanencia, nacimiento y muerte, expansión y contracción, principio y fin, la impermanencia está presente en todo, en las personas, en los países, en los negocios, en las estrellas, en la flor y si, también en tu alegría o sufrimiento. Todo es impermanente.

En la vida existen ciclos de éxito cuando las cosas llegan y prosperan, también hay ciclos de fracaso cuando esas mismas cosas se pierden o terminan y hay que dejarlas partir, si te aferras, si te reusas a fluir con la vida, sufrirás. No lo puedes evitar, tal vez puedas retrasar la disolución, pero tarde que temprano llegará y entre más resistas, mas sufrirás.

La idea de que el ciclo ascendente es bueno y el descendente malo, es solo eso, una idea, un pensamiento. Nada puede florecer por siempre, se necesita la disolución para darle paso a lo nuevo, tú mismo eres una prueba de ello, donde para que nacieras tuvieron que disolverse todos tus antepasados. El crecimiento y la caída son dos caras de una misma moneda, uno no puede existir si el otro.

Para terminar con el sufrimiento debes comprender que el ciclo descendente es vital para ti, para abrir paso a tu ciclo de ascenso, a tu ciclo de éxito.

El fracaso profundo, la bancarrota, la muerte de un ser querido, el fin de una relación o quizá el mismo éxito que se torna vacío son parte del fluir natural de la vida, todo es impermanente.

Antes vimos algunas formas de trascender el miedo y el fracaso, sin embargo cuando avanzas más llegas a darte cuenta que tanto el fracaso como el éxito son solo una ilusión, un pensamiento, el fracaso se esconde en cada éxito, y el éxito en cada fracaso.

Ahora que lo sabes puedes ser proactivo y crear nuevas cosas, nuevas situaciones, pero sin aferrarte a ellas, recuerda que no son tu vida, solo tu situación.

Todo está sujeto a la impermanencia, a ciclos, tu energía física y lucidez mental no escapan a esto, hay periodos de energía y lucidez alta así como también los hay de energía y lucidez baja. Periodos donde estás muy activo y creativo, y periodos donde todo parece estar estancado, solo deseas dormir o por más que te esfuerzas no llegas a ninguna parte, no logras nada, o al menos eso piensas.

Muchas enfermedades se producen por ir contra estos ciclos de energía baja, por la compulsión a siempre estar haciendo “algo de provecho”, sin percatarse que estos ciclos son necesarios para la regeneración. Si te resistes, llevarás a tu organismo a la enfermedad forzándote a parar. No te castigues cuando estos ciclos de energía baja se presenten, no te obligues a seguir, déjate descansar, relájate, déjate fluir, es lo que necesitas para salir de ahí, saldrás casi sin percartarte, tu cuerpo y tu mente sabrán naturalmente el momento.

Un ciclo puede durar desde algunas horas, hasta varios años, existen ciclos largos y pequeños, y unos dentro de otros.

Cuando consideras algo como “bueno” para ti, sea una posesión, un lugar, un status, tu cuerpo, una relación, un círculo social, tu empresa, dinero, un socio; tu mente genera apegos hacia eso que te hace “feliz”, y hasta puedes sentir que eso es parte de lo que eres, o de lo que crees ser, pero nada es permanente, todo termina, todo cambia. Lo mismo que ayer considerabas como “bueno” se puede tornar “malo” de repente o gradualmente o desaparecer, y su ausencia causarte sufrimiento, y si tu mente no está preparada para aceptarlo, no podrás distinguir entre tu vida y tu situación. No debes aferrarte, déjate fluir y deja fluir a la vida, es inevitable.

Aprender a reconocer que tu felicidad e infelicidad son una sola cosa, que nada es bueno y nada es malo a la luz del tiempo. Que la alegría y el sufrimiento son solo productos de tu mente y que es ella misma el filtro, y si la entrenas, solo dejará pasar lo que permitas. Aprenderás a apreciar las cosas que consideras buenas,

placenteras o hermosas, pero también aprenderás a no depositar en ellas esperanzas que no pueden cumplir, a no generar apegos insanos, a no desafiar a la impermanencia, ya que es una receta para el sufrimiento.

Comprende que cualquier cosa o situación externa a ti solo te ofrecerá felicidad temporal y superficial. El estado de equilibrio y la paz interior vienen de una mente en orden y con respeto por sí misma. No es algo por lo que tengas que pelear, no es algo por lo que tengas que esforzarte constantemente, sino todo lo contrario, es suficiente con dejarte fluir, es suficiente con abandonar el pasado y el futuro, solo es necesario no aferrarse a nada, solo prestar atención al momento presente, aceptando la impermanencia de todas las cosas y condiciones.

Y aunque parezca paradójico, así las cosas, las personas, o las condiciones que crees necesarias para tu felicidad, llegan de forma natural sin esperarlas, en el momento justo sin esfuerzo de tu parte, y estarás libre para gozarlas y apreciarlas mientras duren, ya que de la misma manera sabrás que todas esas cosas desaparecerán en el momento justo. No antes, no después.

Cuando comprendas esto desaparecerá el miedo, la dependencia y el sufrimiento, incluso si todo se derrumbara, por dentro aún estarías en calma, puede que sin felicidad, pero en calma, incluso en uno de los trances más complejos a los que nos enfrentamos; la muerte.

Ya sea de un ser querido o la propia hay que aceptar que todo está en permanente cambio, que todo lo que comienza tiene un fin, pero que ningún fin es permanente tampoco.

Y todo lo que hemos visto sobre la impermanencia lo podemos tomar como preparación para nuestra propia muerte, pero más importante aún, tomarlo como preparación para nuestra propia vida y contemplar que pensar en esto no tiene como objetivo despertar temor, apresurar el paso y entrar en pánico, sino reconocer que es algo natural y que lo que vemos como un

enorme fin, es simplemente algo que hemos estado viviendo cotidianamente al dormir, tal vez una transición más abrupta, pero no otra categoría.

Poco queda de aquel infante que fuiste, del cuerpo tal vez células cerebrales, pero lo demás no, las células del cuerpo se renuevan a distintas velocidades, algunas en días, otras en años, todo es nuevo, el infante ya no existe, y no hay para que llorar, no hay porque lamentar la renovación continua de las cosas.

En vez de sentir apego a lo que estamos dejando atrás, el propósito de reconocer la naturaleza de la muerte es hacernos ver que el recurso de la vida con el que contamos en este momento es finito, por lo que el momento presente cobra toda la importancia. ¿Lo que haces en este momento tiene sentido para ti?, porque algún día ya no tendrás la vida como recurso, y eso debe ser motivo suficiente y único necesario para darle sentido a nuestras vidas y no desperdiciarlas en cosas que no nos agradan, con personas que no nos agradan, en lugares que no nos agradan.

¿Estas vivo y algún día no lo estarás!, entonces ¿cuál es la prioridad, qué es lo mejor por hacer con este recurso en este momento?

Todas tus decisiones a lo largo de la vida están enmarcadas en esto.

Reconocer que con una vida finita no vale la pena desperdiciar el tiempo, así que ¿cuál es el mejor uso que podemos hacer de nuestra vida?: ¿pasar horas frente a la TV o mal utilizando las redes sociales?, obviamente no.

El emprendedor puede ver un objetivo más elevado, mejorar su vida y la vida de los demás mediante lo que ofrece, el emprendedor, aprovecha su inteligencia y los recursos con los que cuenta para incidir positivamente en su entorno y ser fuentes continuas de bienestar para otros y para sí mismos.

Esta perspectiva de la muerte nos ayuda en ver el recurso finito que tenemos ahora, y cómo aprovecharlo sin buscar jamás simplemente pasar el tiempo.

Toma en cuenta que el descanso no es desperdiciar el tiempo, el descanso necesario es aprovechar el tiempo y te ayudará a mejor aprovechar los momentos de vigilia.

Pregúntate:

¿Cómo va mi vida, cómo la uso, quién quiero ser durante esta vida, a qué le dedico mi energía, mis esfuerzos, mis talentos?

¿Te satisfacen las respuestas?

Esta es tu vida, no mañana, no ayer, hoy.

*** _ ***



Nadie posee el absoluto control sobre lo que pasa, pero si tenemos el control sobre lo que pensamos al respecto.

*** **

La aceptación

Primero despojemos el término “aceptación” de cualquier connotación negativa, ya que algunas personas podrían pensar en pasividad, vulnerabilidad, conformismo o indefensión ante el “destino” al escuchar esta palabra, sin embargo, la aceptación zen no tiene nada que ver con ello.

No significa tolerar pasivamente cualquier situación sin hacer nada al respecto. Aceptar es fluir en lugar de oponer, es renunciar a lo que tu mente, cargada de pasado y futuro, resiste en el momento presente.

La resistencia es negarse a lo que ya es, debido a los juicios mentales por lo que consideramos “negativo”.

Como emprendedor o empresario, o en general en la vida habrás notado que las cosas no salen del todo como queremos de forma bastante recurrente, es ahí precisamente cuando se debe practicar la aceptación para poder liberarnos del estrés y el sufrimiento.

La resistencia a lo que ya es, afecta tu armonía mental, te trae estrés y enfermedades psicológicas, también tu cuerpo se pone rígido con la resistencia, surge la tensión y la lesión. El ejercicio y las terapias pueden ayudar, pero a menos que practiques la aceptación en tu vida cotidiana, solo será un alivio temporal.

La aceptación es un proceso interior, sin embargo, no significa que no puedas actuar en lo externo para tratar de cambiar la situación. En sí, no es la situación en general lo que debes aceptar, sino solo el momento presente.

Por ejemplo, si algo en el negocio no marcha bien, no pensaras: “Ok, acepto que el negocio no marche bien”. La inacción no es lo mismo que la aceptación.

No debes aceptar una situación desfavorable en lo general, ni mentirte diciéndote que todo está bien. Sino reconocer que quieres salir de esa situación y limitar tu atención al momento

presente. Aceptar que este momento ya es como es, luego actuar y hacer todo lo que esté en tu mano para salir de ahí.

La aceptación es completamente compatible con el hacer, con iniciar cambios, cambiar de ruta, ponerse y lograr metas y objetivos, sin embargo desde la aceptación ves claramente el momento presente y actúas enfocándote solo en la acción que puedes llevar a cabo en este momento, haciendo una sola cosa a la vez. Miras la situación y te preguntas: ¿qué puedo hacer para mejorar mi situación?

Si no hay nada que puedas hacer, entonces aceptas y esperas, utiliza la situación para entrenar tu aceptación, y si hay algo que puedes hacer, entonces aceptas y actúas sin enfocarte en el cumulo de cosas que tendrás que hacer en el futuro, sino en la única que puedes hacer ahora.

No confundas esto con no hacer planes, tal vez planes sea lo único que puedes hacer en este momento, pero no pierdas de vista el presente.

Si eres presa de pensamientos negativos intensos como el miedo, el remordimiento o la culpa y te impiden actuar, puedes recurrir a la meditación, al silencio, a la contemplación y a la auto indagación para solucionarlo. Recuerda que el cambio no se da de la noche a la mañana, no te castigues si no lo consigues “rápido”, se amable contigo y no te detengas, no abandones la práctica, el momento llegará.

Es importante mencionar que la aceptación no es la actitud de “Ya no me importa”, si te detienes a observar y eres sincero, te darás cuenta que esas actitudes son resistencia oculta que conduce al resentimiento.

Este tipo de actitud es una queja disfrazada, y quejarse es la no aceptación de lo que ya es. La queja te convierte en víctima.

Toma en cuenta que cada persona actúa de acuerdo a su nivel intelectual, físico, emocional y sociocultural; llamémosle su nivel

de conciencia, por lo que cuando alguien hace o dice algo que te ofende, sea una mentira, una traición o un insulto, lo que te duele es el ego, te lo tomas personal, pero recuerda que la persona que te ofende está actuando desde su nivel de conciencia, lo que quiere decir que no te ha elegido a ti exclusivamente para ofenderte, sino que igual lo hubiese hecho con cualquier otra persona que cruzase por su camino en ese momento, esa persona no puede evitar ofender y tal vez lo haga aun sin percatarse.

Las ofensas, o lo que piensas son ofensas, pierden poder sobre de ti cuando te das cuenta que cada quien actúa desde su nivel de conciencia, el insulto habla más de quien lo profiere que hacia quien va dirigido.

Recuerdo una anécdota zen donde el maestro le pregunta a su alumno:

Cuando alguien te ofrece un regalo y tú no lo recibes, ¿a quién pertenece el regalo?

A quien lo ofreció en un principio.

Es lo mismo con las ofensas, solo son tuyas si las recibes.

Recuerda, no eres una víctima, no hay una liga de villanos tratando de arruinar tu vida, el universo no tiene nada contra ti, es tu ego el que se resiste, es tu ego el que se siente lastimado, es tu mente, es solo un pensamiento, suéltalo, deja de quejarte, acepta.

Tal vez preguntes: ¿me estás diciendo que debo hacer de tonto y permitir que cualquiera haga lo que se le antoje conmigo? No, puedes tomar acción y/o expresarte sin queja, aceptar el momento presente como ya es y actuar para salir de esa situación.

Quejarte no hará que la persona que ofende se haga más consiente y no te ayudara a salir de la situación. Puedes informar

a la persona sobre lo que no estás de acuerdo y actuar en consecuencia sin queja, solo liberándote de la situación, eso sí podría hacer a la persona elevar su nivel de conciencia.

Cuando entrenes tu mente para aceptar el momento presente, te liberarás del rencor, del estrés que causa enfermedad, te desprenderás del pasado y del futuro, de todo lo que consideras o consideraste negativo en tu vida, no tienes por qué sufrir, la magnitud de las situaciones la decides tú.

Acepta.

*** **



Sin pensar ni dejar de hacerlo, sin aferrarse ni rechazar. Los
pensamientos como hojarasca que lleva el viento sin dejar rastro...
dejar fluir, este es tu hogar, aquí estas a salvo.

*** **

La meditación

Ser ecuánime, no dejarse llevar, saber cuándo es necesaria la fuerza y cuándo la delicadeza, tener aplomo, no derrumbarse ante los fracasos, correr riesgos calculados y asumibles, tomar decisiones inteligentes en armonía y conciencia plena, todo a la vez, eso podría calificarse como equilibrio mental.

El emprendedor debe forjarse a sí mismo y entrenar para conseguir ese equilibrio, comprender la impermanencia y aceptar el momento presente sin dilación, con determinación y alegría, sin dejarse llevar por el sufrimiento, la culpa o el remordimiento.

¿Quieres conseguir ese equilibrio, deshacerte de los pensamientos que te atormentan y sabotean tu empresa? Tal vez la meditación es la respuesta que estás buscando y este es un primer acercamiento.

Meditar significa concentrar la atención a la consideración de algo en específico, en el caso del zen puede ser la respiración, un mantra o el momento presente.

Meditar es hacer limpieza mental, igual que una ducha para el cuerpo o la limpieza de la oficina o casa, la mente necesita limpieza y la meditación zen cumple esa función.

Existen varios tipos de meditación y también para distintos fines; trascendental, kundalini, zazen, vipassana, con mantras y a la que más nos acercaremos aquí, la meditación dzogchen. No te preocupes, no tienes que memorizar estos nombres.

La meditación dzogchen es una de las más naturales, tanto así que incluso puedes realizarla con los ojos abiertos, dando un paseo, recostado, sentado o como prefieras, y sus bases son solo respirar, solo ser con la atención puesta en el momento presente. Sin embargo su práctica requiere conocimiento previo, entendimiento y práctica de conceptos zen como los que abordamos en este libro y otros más; la impermanencia, la

aceptación, el presente, el silencio, la bondad y la alegría serán tus herramientas cotidianas.

¿En qué piensas?, ¿en tus problemas, en los de tu familia, en aquella pareja que se fue, en que no puedes dormir, en el dinero, en tus responsabilidades, en tus pendientes, en tu empresa?

¿Cuánto tiempo llevas pensando lo mismo?

Libérate de los pensamientos y hábitos que permitieron que el sufrimiento entrara en tu vida.

No te preocupes, no tienes que poner la mente en blanco, solo tienes que aprender a ponerla en orden.

Reconoce que el sufrimiento es solo un pensamiento, las ideas, los recuerdos, los planes, los prejuicios, el temor injustificado y la incertidumbre son solo pensamientos, una elección, y el estrés resultado de todo ello es debido a una mente en desorden y sin respeto, así que ha llegado el momento de respetar tu mente y cuerpo, de abandonar los pensamientos y hábitos negativos que solo han retrasado o impedido tu progreso emprendedor. Ha llegado el momento de permitirte estar en equilibrio respetando tu mente, tu cuerpo y tu entorno.

Imagina tu mente como una gran montaña repleta de vida, tus pensamientos son los lugares por donde caminas, ¿notas los senderos?, son lo que piensas habitualmente, los lugares que caminas a diario, hay algunos más visibles que otros, los que más son los pensamientos y recuerdos que te han marcado, hay algunos placenteros, pero también los hay duros, ríspidos y tristes, esos senderos que te aquejan, que te martillan y que parece no puedes abandonar, transitándolos una y otra vez compulsivamente por días, meses o quizá años, hasta parecer que no hay escape. No te atormentes más, al igual que en la montaña, los senderos desaparecen con el tiempo si ya no son transitados, y entre más pronto dejes de caminarlos, más rápido se desvanecerán dejando el terreno limpio de nuevo. Pero... ¿Cómo

hacerlo?, ¿cómo tomar el control de nuestra propia mente?... mediante la meditación.

Fase 1: La relajación

Para comenzar te recomiendo un lugar tranquilo lo más oscuro posible y tratar de evitar las interrupciones, decide el tiempo que quieres meditar, desde quince minutos a una hora completa a cualquier hora del día, aunque despertando por la mañana o antes de dormir pueden ser esos momentos que buscas, poner algún sonido que te relaje puede ayudar. En cualquier caso reserva una hora específica del día para incorporar más fácil el hábito y utiliza ropa cómoda que no interfiera en tus pensamientos. Si no te quieres quedar dormido te recomiendo hacerlo sentado o por el contrario, si lo que buscas es dormir, recuéstate. La obscuridad es para evitar estímulos visuales, sin embargo, con un poco de práctica, este tipo de meditación puede hacerse observando un objeto o incluso haciendo una agradable caminata.

Toma una posición cómoda, tu cuerpo sabrá hacerlo naturalmente, haz un recorrido mental por cada parte de él; pies, tobillos, rodillas, piernas, cadera, estomago, pecho, suelta los hombros, extiende las palmas, suelta la mandíbula y libera los músculos del rostro, identifica si tienes algún gesto que corresponda a algo que ya paso y libéralo, identifica las zonas tensas y suéltalas.

Ahora lleva tu atención a la respiración. Cierra los ojos, inhala lo más profundo posible por la nariz, reten la respiración un par de segundos y exhala por la boca... repite tres o cuatro veces, ya entonces permítete respirar naturalmente, no intervengas más.

Si estas en un capítulo especialmente duro continúa haciéndolo poniendo atención solo a tu respiración hasta que te sientas más tranquilo, puedes contar tus respiraciones hasta llegar a 25 sin perder la cuenta, en caso que te distraigas con cualquier pensamiento o recuerdo y pierdas la numeración regresa al

principio y comienza de nuevo con calma, sin ser duro contigo, sin juzgarte, sin engancharte a tus pensamientos, tantas veces como sea necesario y al lograrlo regresa a tu respiración natural.

Inhala y exhala, hazte consiente de tu cuerpo, agradece y respeta.

Fase 2: La Contemplación interna

Imagina de nuevo tu montaña y busca un rio, toma asiento a la orilla de él en algún lugar que te agrade. La mente es como ese rio, siempre en movimiento, puedes imaginar tus pensamientos como hojas secas flotando en la corriente, observa su paso sin criticar ni juzgar, solo observa, permítete salir del drama o excitación de la vida, pon atención a tus pensamientos y a tus sentimientos, identifícalos al pasar sin engancharte, sin retenerlos, sin cuestionar, sin resistir, aprende a fluir tranquilamente con eso que te duele, aprende a fluir tranquilamente con eso que te da placer, no confundas tu vida con tu momento... impermanencia.

Permite que la meditación fluya libre.

Si alguna hoja te distrae de la contemplación, simplemente desengánchate y regresa, las ves pasar pero no las persigues con la mirada, solo contempla cómo pasan los pensamientos sin perseguirlos, no intervengas, mira desde fuera, la mente es así, cuando metes la mano para sujetar una hoja agitas el agua, la enturbias, así que no lo hagas, no reprimas los pensamientos pero tampoco los persigas, simplemente déjalos correr, déjalos pasar, mantén la atención en la respiración y observa, solo observa, identifica cada una de las hojas y déjalas pasar, pensamientos, recuerdos, planes, apegos, suposiciones, identifica una por una sin engancharte, sin evitar, sin provocar.

Así permanece durante este lapso de meditación, contemplando tus pensamientos tranquilamente... ve como se acercan y pasan de largo manteniéndote apartado de ellos.

Poco a poco te darás cuenta que los pensamientos disminuyen, cada vez notarás más espacio entre uno y otro, y cuando lo notes tal vez tu mente se revele y haga que aparezcan más, simplemente déjalos pasar y observa cómo se disuelven, como se pierden de tu vista en el caudal.

Fase 3: La contemplación externa

Ahora pon atención a lo externo, a la otredad, la sociedad, tu familia, tu ciudad, tu entorno natural, los animales y plantas, respétalos, no trates de influir sobre ellos, haz vivido tratando de controlar, planeando, resistiendo, confrontando, respeta tu inteligencia emocional, respeta tu mente y acepta la impermanencia, permítete fluir, permíteles fluir.

Comprende que el hacer y no hacer de los demás es su responsabilidad y no tienes control sobre ello, solo eres responsable y solo tienes control sobre tu hacer y tú no hacer, permite que cada quien viva lo que tiene que vivir, no trates de controlar, no trates de retener, cada quien actúa desde el desarrollo y control de su propia conciencia, nada es personal, déjate fluir, déjalos fluir.

Reconoce que no necesitas lo externo para generar cambios en ti mismo, no necesitas nuevos objetos, ni nuevas personas ni nuevo clima, no necesitas lo externo para generar alegría, la alegría también es un pensamiento, y la tranquilidad es mantener en orden y respeto los pensamientos.

Fase 4: Enfocarte en el presente

Ahora estas en calma, con la mente en orden y respeto. Dejando fluir naturalmente lo interno y lo externo, tu cuerpo ha respondido a ello con una respiración tranquila, latidos lentos y relajación muscular.

Comienza a reconocerte en presente, en este preciso momento, el momento presente no es lo que hiciste hace dos minutos, el futuro

es lo que harás después de meditar, reconóctete en este momento, solo en este preciso momento.

Identifica los pensamientos y sentimientos que aún persisten en tu mente, identifica cuales se encuentran en el pasado y abandónalos, identifica cuales se encuentran en el futuro y abandónalos. Lo único que posees es a ti mismo en el momento presente. No controles, solo percibe, este es el momento para estar en paz, en equilibrio, en armonía, nada te falta, aquí estas seguro, esta es tu casa.

Para finalizar la meditación toma conciencia de tu cuerpo de nuevo, repite el ejercicio de respiración un par de veces, mueve tus manos, tus pies, inhala profundamente por la nariz y exhala tranquilamente por la boca.

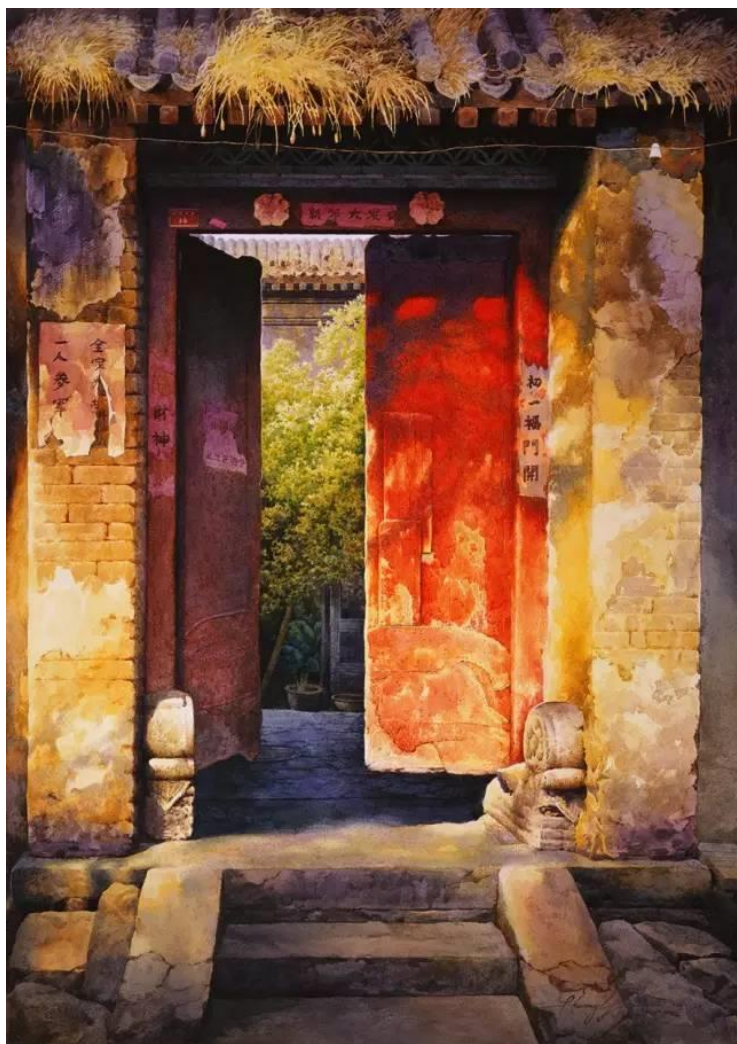
Como te mencione antes, la meditación es un entrenamiento tanto de la mente como del cuerpo, todo entrenamiento requiere repetición, crea el hábito y pronto veras la recompensa con pensamientos, sentimientos y cuerpo funcionando en orden, armonía y respeto.

Recuerda que la meditación es algo personal, avanza a tu ritmo sin ser duro esperando resultados inmediatos, eso solo retrasaría el proceso, así que confía en que los resultados llegarán en el momento indicado, solo se amable contigo mismo, respétate y se constante.

Al principio no te preocupes tanto por la técnica, es más importante crear el hábito en primer lugar.

La meditación te traerá a tu estado natural en el presente, nada te falta, todo está aquí.

***** ****



Bienvenido a casa, aquí y ahora.

*** **

El equilibrio emprendedor

En la filosofía zen, somos nosotros mismos los responsables de nuestro estado actual, ya sea afortunado o desafortunado, y es este hacerse responsable de uno mismo el que permite crecer sin que esto signifique culparnos como víctimas, por el contrario, es esta responsabilidad la que nos da libertad ya que entendemos que el poder de generar nuestro presente está en nuestra palma.

Así, aprender a vivir en armonía y en el momento presente es un proceso, un entrenamiento como cualquier otro, requiere tiempo y atención constante, disciplina sin castigo. Sin embargo no hay que mal entender este proceso buscando el equilibrio en el futuro, es decir, no engañarse pensando:

“Algún día viviré en el presente,

algún día estaré en equilibrio”

Ya que si bien es un proceso, no se busca en el futuro, se busca en el ahora, ya que si piensas que lo lograrás en el futuro, la mente creará un estado de aspiración futura permanente de lograr en algún momento que no es el momento presente, que es el único momento donde se puede lograr.

Buscar de esa manera el equilibrio es como quien sufre sed en frente de un río de agua cristalina y en lugar de simplemente tomar el agua necesaria, solo la contempla. Todo lo que necesitas es percatarte de que nada te falta.

En realidad no es una paradoja, estamos conscientes que llevara tiempo, pero se busca en el momento presente, sin dejarse llevar por pasados o futuros, en el presente libre de ego y apego que es el único momento donde se puede estar en equilibrio.

Simplemente permanece en al ahora y disfruta el camino, disfruta de ti mismo.

De esta manera cuando se presente alguna situación que consideres “un problema”, puede suceder que permitas que te arrastre hacia tus viejos patrones y comience la queja, la resistencia y la lucha, o también puede ser que surja la aceptación y abandones el drama, que veas claramente el problema y comprendas tus alcances sobre el mismo sin dejarte llevar, alcanzando el equilibrio, tal vez sin felicidad, pero también sin sufrimiento.

Utiliza cada inconveniente en fortalecer tu equilibrio y ejercitar la aceptación, los conceptos de impermanencia y mantenerte en el ahora, y cuando te percates que te estas dejando llevar por el conflicto, al igual que en la meditación, no te castigues, solo regresa al ahora y no confundas lo que tu mente dice con la situación real.

De la misma manera cuando se presente alguna situación que consideres “felicidad”, disfrútala, pero siempre consiente de la impermanencia, es decir que en algún momento terminará y tú no te aferraras.

Esa felicidad o ese problema no son tu vida, solo tu momento, y el sentimiento que sientes no lo crea la situación, sino lo que tú crees al respecto de esa situación, y como ya lo mencionamos, si cambias lo que crees al respecto de esa situación, también cambiaras el sentimiento resultante.

El momento presente es lo que es, tu pensamiento agrega el resto.

Es muy raro que una persona permanezca en un equilibrio continuo, pero conforme interioricemos esta filosofía de vida nuestros periodos de equilibrio cada vez serán más largos, y cuando salgamos de ese estado arrastrados por los viejos patrones de pensamiento y acción, nos será más fácil regresar a él.

Cabe mencionar que al vivir en equilibrio, todo tu entorno se salpicará de ello, tu familia, tus amigos, tu empresa, provocando que los que te rodean también sientan esa paz al estar contigo y

de la misma manera, si estas en desequilibrio arrastraras a tu entorno también a ello, lo que en el tema del emprendimiento te puede llevar al fracaso.

En fin, este equilibrio del que platicamos no es algo sobrenatural o algo por lo que tengas que estar en constante lucha, simplemente es el estado natural de tu mente, es un estado de ecuanimidad, la felicidad natural que surge cuando aprendemos a no dejarnos atormentar por nuestros propios pensamientos, es aprender a vivir el presente sin turbarnos por el ego, apego, pasado, futuro, miedo, culpa, o cualquier otra trampa de la mente.

El equilibrio es nuestro estado natural, nada te falta.

La vida no eres tú, tú eres parte de la vida, y ella continuará su camino contigo o sin ti, mientras tú te escondes en algún lugar obscuro para sufrir, la vida continúa su marcha, los arboles crecen, los animales se reproducen, los niños juegan en los parques, y lo único que tienes que hacer para salir de ese basurero emocional es precisamente eso, salir y ser partícipe, y si eres solitario, pues disfruta tu soledad y se feliz, que es muy fácil y no te das cuenta.

¿El exterior? Que no te afecten los sádicos, los torturadores, los violentos, los corruptos, por supuesto que hay lo que consideramos maldad en el mundo, nada es perfecto y todo lo es al mismo tiempo, las cosas son como son y no como piensas que deberían ser, porque todo es subjetivo, y lo que es bueno para uno no lo es para el otro. Además para eso existe la compasión, que es estar atento y ayudar al otro hasta donde nuestros medios lo permitan, pero sin dolor, sin sufrimiento, viviendo el momento presente y en equilibrio.

Si comprendes esto sabrás que no puedes cambiar al mundo pero si comenzar a cambiar algunas cosas, y que el mundo nunca será un producto terminado.

Esto te cambiará tan profundamente que disfrutaras la vida en lugar de tratar de comprenderla.

La filosofía zen es muy extensa y profunda, y los conceptos que tocamos son solo algunos pocos que pueden beneficiar mucho el camino del emprendedor, espero te sirvan.

*** **

—



Al final, el equilibrio llega ya sin buscarlo, en ocasiones con un aroma, viendo algo, una palabra o un pequeño escrito y de repente te percatas que estas en paz, sin que nada te perturbe.

*** **

Gotas de ZEN

La situación actual en la que nos encontramos es resultado de nuestros pensamientos pasados.



“¡Me ha faltado al respeto, me insulto, me hirió!”

Son pensamientos que muestran una mente en desorden y sin respeto por sí misma. Pensamientos que están en sentido opuesto del equilibrio interior.



Una mente en desorden puede asemejarse a un pequeño remolino o a un gran huracán que amenaza con destruirlo todo. Entrenar, nutrir y controlar nuestros pensamientos y cuerpos es el camino hacia el equilibrio.



Todo llega, todo pasa, todo cambia. Aferrarse trae sufrimiento, soltar trae equilibrio. Es la impermanencia.



Pesado es el camino para quien carga mucho, larga la noche para el que no puede dormir. El zen aminora la carga, alivia el insomnio.



Ten presente siempre que la vida no es breve ni larga, es lo que es y como todo llegará a su fin en algún momento, y tu cuerpo ya sin conciencia no importará más que cualquier trozo de leña arrojado por el camino. Esto no debe mortificarte, sino hacerte consiente del precioso recurso que posees en este momento y mejor utilizarlo. Tus miedos, tus rencores, nada importará, nada de eso aporta a tu mejor vivir.



El daño que puede hacerte alguien es pequeño comparado con el que puedes hacerte a ti mismo al tener tus pensamientos sin orden y sin respeto.



Si hay remordimiento, lágrimas y culpa, debes reconocer que las acciones no fueron las adecuadas y el pensamiento tampoco lo es. El no mortificarte por tu pasado no es indolencia, es muestra que aprendiste la lección y no la repetirás.



A una persona en equilibrio la acompaña la paz donde quiera que esté. Ya sea en la alegría o en el dolor, la ecuanimidad se muestra sin exaltación o abatimiento, inmutable.



Procura que lo que piensas y enseñas sea congruente con tus acciones. Solo cuando sabes guiarte a ti mismo podrás guiar a alguien más.



No apegarse a lo agradable ni huir de lo desagradable, cuando estas en equilibrio ni uno ni otro podrán afectarte negativamente.



Hay sufrimiento en el emprendimiento y hay sufrimiento en ser empleado, pero en uno eres dueño de tu tiempo y en el otro no.



Si debes cumplir con un deber, hazlo con energía y buena disposición, porque la pereza trae consigo sufrimiento.



Deja la cama donde duermes hasta tarde y sal a caminar, despierto y en equilibrio compartirás tu alegría con todos los que atraviesen tu camino.



Deja de complicarte y complicar.



Comprende que para vivir mejor hay que ser mejor.



No persigas a nadie comportándote como un niño o niña, decide el rumbo como el hombre o la mujer que eres, anda y el camino aparecerá.



Abandona el pasado y el futuro, solo así encontrarás el presente.



Tus viejos hábitos mentales te han llevado al sufrimiento una y otra vez, así continuará hasta que los cambies.



Si te confundes es que estas buscando demasiadas explicaciones, deja de buscar y vive, ya que la vida es como es, no como piensas que debería ser, y así está bien, aprende a disfrutarla inaprensible y hermosa.



No permitas que ser viejo te llene de pasado, no permitas que la juventud te llene de futuro.



No acciones por obligación, eso solo acarrea sufrimiento y la percepción de estar desperdiciando tu vida.



Lo que consideras éxito o fracaso es la misma situación en distintos tiempos, no te aferres ni huyas de uno u otro. Mantente tranquilo y recoge la experiencia.



Si sientes que estas desperdiciando la vida, puedes cambiarlo todo ahora mismo, comenzar de nuevo sin perder más el tiempo atorado en el pasado. Este es tu momento.



Aprende de todo, pero no fanatices ni te estaciones, continúa aprendiendo, continúa explorando y apártate de todo lo que te divida, entorpezca y empobrezca.



El poder, el prestigio, la vulnerabilidad y el desprestigio... todo es impermanente, todo terminará de una u otra manera, entonces no hay razón para no cambiar, para no disfrutar, para no hacer.



El que aprende a meditar y vive en equilibrio solo en el momento presente es una persona alegre, porque sabe que no hay más que esto, porque toma todo seriamente pero sin tragedia.



Cuando avanzas en la práctica de la meditación estarás en equilibrio siempre y podrás hacerlo aún caminando, escalando o haciendo negocios.



Escucha a tu cuerpo, él sabe cuándo las cosas están bien o no, no necesitas antidepresivos, vitaminas encapsuladas o pastillas para dormir, necesitas expandir y entrenar tu mente, comer alimentos frescos y ejercicio. Así trabajarás, comerás y descansarás en el momento justo, no cuando lo decidan los demás.



Sitúate en el momento presente, sin el futuro y su ansiedad, sin el pasado y sus culpas o añoranzas que te encadenan a lo que ya no es.



El emprendimiento es expansión, no obligación, ni deber, ni compromiso, sino celebración y libertad. Si emprender o los negocios te traen continuamente sentimientos negativos, entonces estás haciendo algo mal.



No te aferres a nada, deja todo fluir y fluye de la misma manera, avanza con el río, ya que el tratar de contener solo te traerá sufrimiento.



Seguir, sin pensar, a la masa es negar tu esencia, tu camino es solo tuyo, tu responsabilidad y no hay un sendero fuera de ti, es decir, el sendero eres tú.



Mantente aprendiendo y humilde, la ignorancia solo crea prejuicios y fanatismos. Los negocios, al igual que todo, están en constante cambio.



Ten presente que siempre hay alternativas, fijar la dirección solo depende de ti y la puedes cambiar cuantas veces quieras en los momentos que quieras.



No tienes ataques de ansiedad, solo confundes tu imaginación con lo que realmente es.



No estás amargado, solo confundes tu pasado con tu vida.



No tratas de imponer tu postura a como dé lugar, solo tienes baja autoestima.



Eres un poderoso ser humano, tu equilibrio no depende del Estado, de las crisis económicas, ni de las “malas circunstancias”. Todo lo que necesitas lo tienes ya, aprende a usarlo.



Todo es impermanente, por ello tampoco hay finales, solo etapas.



No persigas la perfección ya que solo es una ilusión situada en el futuro, en el nunca, de esa manera tus proyectos nunca verán la luz. Igual no te confundas, trata de mejorar continuamente pero siempre desde el presente dejando de lado la insatisfacción de la imperfección.



La soledad no es algo triste, solo no sabes pensar con orden y con respeto. La soledad también es libertad.



Relájate.



Es más digno entregarse a la aventura y fracasar, que entregarse a la masa y morir sumisa y lentamente haciendo algo que detestas por años.



No evites a nada ni a nadie, todo puede ser utilizado para el desarrollo de tu equilibrio.



No persigas la seguridad ya que es solo una ilusión, lo único seguro es la impermanencia y no es algo “malo”, es justo eso lo que hace tan excitante a la vida.



De igual manera apártate de la idea de propiedad, de nueva cuenta, todo es impermanente. Disfrútalo mientras lo tengas, luego déjalo partir cuando llegue el momento.



No detestes tus pensamientos, tampoco los adores, tan solo no te aferres a ellos.



No se trata de luchar, de forzar, el equilibrio se alcanza siendo tú mismo, sin poner, sin quitar.



Si persigues el equilibrio, pierdes el equilibrio. El equilibrio es algo que se sucede, algo que se experimenta en el ahora, no algo que se piensa o que vendrá “después”. Libérate de los patrones mentales que todo quieren explicar, que todo quieren analizar.



Al trabajar, trabajar, al comer, comer, al ejercitarte, ejercitarte, al descansar, descansar. Pon atención a tu momento.



Solo hay un camino, el propio.



¿Qué es la vida?, eso que pasa mientras te lo preguntas.



¿Por qué renunciar al pasado? No todo es “malo”.

No hay que renunciar al pasado porque sea bueno o malo, sino porque te aleja del presente, que es el único momento donde se puede estar en equilibrio.



¿Por qué renunciar al futuro? No todo provoca incertidumbre.

No hay que renunciar al futuro porque sea promisorio o catastrófico, sino porque te aleja del presente, que es el único momento donde se puede estar en equilibrio, pero no confundas, puede ser que planear sea lo que debes hacer en este momento, y si es así, solo pon atención a tu momento.



Nada es fácil, nada es difícil.



Mientras permanezcas vivo, estés donde estés, estarás en tu hogar, que eres tú mismo. Si aprendes a estar en equilibrio no importarán las condiciones externas, es tu decisión vivir en un lugar ordenado o desordenado.



A la par del cuidado y entrenamiento de la mente debe ir el cuidado y entrenamiento del cuerpo, comida y bebida saludable, descanso suficiente, ejercicio constante. Eso te facilitara estar y permanecer en equilibrio.



Concede a los demás la misma libertad y privacidad que necesitas te concedan a ti.



La importancia que se le da a “el qué dirán” es ego, no supongas que los demás solo están atentos a lo que haces.



La vergüenza es ego, no supongas que los demás están pensando siempre en ti y juzgándote, deshazte de esa falsa importancia personal.



Creer en la “mala suerte” es ego, no supongas que el universo está atento a lo que haces y lo quiere arruinar. Una es la realidad causal, otra el teatro de tu imaginación.



La depresión es ego, crees que tu problema es el mayor problema, y que tu sufrimiento es el mayor sufrimiento, dejas de valorar tu momento presente despreciando tu vida de esa manera, y con ello

contaminas a tu entorno e infundes pesar en las vidas de quienes te rodean sin consideración alguna, a lo que no tienes derecho.



Lo que otro haga, diga o crea no es asunto tuyo, a menos que con ello socave la integridad de alguien más.



No tienes un problema, solo crees tenerlo, es tu perspectiva.



No deberás permitir que tristezas, enfados o pérdidas turben tu equilibrio, y cuando sobrevengan sopórtalos en calma, la preocupación es improductiva, solo céntrate en la acción que puedes hacer en el momento presente y recuerda que esto también pasará, todo es impermanente.



Para alcanzar el equilibrio debes pasar del pensamiento a la acción, de la teoría a la práctica.



El sendero al equilibrio no puede recorrerse porque ya estas donde se debe, el punto de partida es también la meta. Solo hay que percatarse, ya llegaste, nada te falta.



Una gran técnica para eliminar el sufrimiento es practicar el agradecimiento, infelicidad y gratitud no conviven en el mismo momento.



Las cosas son lo que son, la no aceptación trae sufrimiento, si no puedes hacer nada, relájate, no luches o serás consumido.



Existe la costumbre de pensar que los cambios positivos vendrán desde fuera, que todo estará bien cuando las circunstancias mejoren, sin embargo, las circunstancias solo cambiarán cuando el cambio se dé desde dentro de nosotros mismos.



El fracaso permanente no existe, solo es parte del proceso y semilla de éxito, disfruta el camino como parte de la experiencia de aprendizaje.



Muchas veces cuando miramos hacia atrás, nos percatamos que lo que llegamos a considerar “malo” en algún momento, en realidad fue lo mejor que nos pudo pasar. Y de la misma manera cuando recordamos los problemas de hace 10 años y nos parecen pequeños, dentro de otros 10 los problemas de ahora nos parecerán pequeños, así que suelta y relájate.



Necesidad y deseo son cosas distintas, gran parte de la sociedad vive seducida por los deseos, debemos saber que cualquier deseo insatisfecho se convierte en frustración, y la frustración trae sufrimiento. Controla tu cuerpo, controla tu mente, controla tu deseo.



El miedo es tan solo una ilusión en tu mente, una imaginación, y es importante saber que es opcional.



No envidies o te compares con los demás, sin embargo, si no puedes evitar las comparaciones por el momento, compárate con los que consideres menos afortunados que tú, de esa manera caerás en cuenta que tienes más de lo necesario para estar en equilibrio.



No eres una víctima, la situación es una, la tragedia es otra y solo vive en tu cabeza. Agradece la experiencia, aprende la lección y continúa tu camino sin zozobra ni culpa.



Todo es regido por la impermanencia, así que no lamentes la pérdida o el cambio, si estas confundido y no sabes que hacer, no hagas nada, en ocasiones para sortear un obstáculo solo tienes que esperar, así que espera pacientemente, esto también se diluirá.



Crees que perdiste algo, pero no lo perdiste, solo te liberaste.



No estás deprimido, no estás nostálgico, no añoras, no sientes culpa, solo estás viviendo en el pasado, un pasado que muy probable no sea real y solo sea una invención de tu mente que complica todo. Una tragedia inexistente. Es el resultado de una mente sin orden y sin respeto por si misma ni por los demás ya que también amargas a tu comunidad, a tus seres queridos. ¡Enfoca el momento presente de una vez! y observa lo maravilloso de tu alrededor y de la oportunidad que se te está regalando de vivirlo.



No estás deprimido, no tienes miedo, no te asusta la muerte ni la tuya ni de los tuyos, no tienes inseguridad ni zozobra, ni ansiedad, ni angustia, solo estás viviendo en el futuro, algo que no ha pasado, que no sabes cómo o cuándo pasará, ni si llegará. Un futuro que solo es una invención de tu mente. Una tragedia inexistente. Es el resultado de una mente sin orden y sin respeto por si misma ni por los demás ya que también entristeces a tu comunidad, a tus seres queridos. ¡Enfoca el momento presente de una vez! y observa lo maravilloso de tu alrededor y de la oportunidad que se te está regalando de vivirlo.



No estás deprimido, solo haz visto demasiada televisión, demasiado contenido basura y te haz juntado con las personas equivocadas. Nutre tu mente con mejor contenido, escoge mejor tus amistades y pronto saldrás de ahí.



No estás deprimido, solo sufres por desear algo que no tienes, luego sufres al conseguirlo por retenerlo y cuando se va presa de la impermanencia sufres por haberlo perdido. Eso pasa porque estás buscando el equilibrio y la felicidad en lo externo, en lo de fuera, sin darte cuenta que lo único que necesitas lo tienes ya.



Aprender, agradecer y soltar lo que consideras errores, los transforma en aciertos.



No hieras a nadie intencionalmente, todos somos parte de lo mismo, si le haces mal, te haces mal, si le haces mal, también se lo harás a todos los que amas y te aman.



El que hace lo que ama no está camino al éxito, sino que está ya en el éxito sin percatarse. Así que no actúes por obligación o compromiso, sino por amor, así serás pleno y en equilibrio.



Al decir “no puedo”, en realidad estas diciendo “no me quiero esforzar”, debes saber que un gran sueño requiere un gran esfuerzo sin garantías de llegar a donde pretendes, pero recuerda que el éxito está en la ejecución, no en la consecución.



*** **

Bibliografía

Anderson JW, Liu C. & Kryscio RJ. (2008). Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-analysis. American Journal of Hypertension. 21(3):310-316.

Brian Rees, Frederick Travis, David Shapiro & Ruth Chant (2014). Significant Reductions in Posttraumatic Stress Symptoms in Congolese Refugees Within 10 days of Transcendental Meditation Practice. Journal of Traumatic Stress. 27 (1):112–115.

Bruce McCollum (1999). Leadership development and self-development: an empirical study. Career Development International. 4 (3): 149-154.

Cabral Facundo (2005). ¡No estas deprimido, estas distraído!: Audiolibro (2015) México: Cuántica Activa

Charles Elder, Sanford Nidich, Francis Moriarty & Randi Nidich (2014). Effect of Transcendental Meditation on Employee Stress, Depression, and Burnout: A Randomized Controlled Study. The Permanente Journal, 18 (1):19-23.

Daisetsu Teitaro Suzuki (1995). Ensayos sobre budismo Zen: Primera serie (4ª ED.). Argentina: Kier.

Daisetsu Teitaro Suzuki (1995). Ensayos sobre budismo Zen: Segunda serie (4ª ED.). Argentina: Kier.

Daisetsu Teitaro Suzuki (1995). Ensayos sobre budismo Zen: Tercera serie (4ª ED.). Argentina: Kier.

Dossetti Claudio: traducción al castellano (Siglo V a. C.) El dhammapada: El Sendero de la Realización Interior (2004). Argentina: Editorial Hastinapura

Frederick Travis & Yvonne Lagrosen (2014). Creativity and Brain-Functioning in Product Development Engineers: A Canonical Correlation Analysis. Creativity Research Journal. 26 (2): 239-243.

Jiddu Krishnamurti (2010). A los pies del Maestro (1ª ED.). España: Gaia

María L Domínguez, Carmen Duran, Lucia García, José R Infante, Fernando Peran, Juan I Rayo, Ana Roldan& Justo Serrano (2014). Levels of immune cells in transcendental meditation practitioners. International Journal of Yoga. 7 (2): 147-151.

Orme-Johnson David W. & Barnes Vernon A. (2014). Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 20 (5): 330-341.

*** **

Acerca del autor

Iván Vázquez Islas

Economista, empresario, emprendedor, coach de emprendimiento de empresas y finanzas personales.



Colaborador habitual con temas financieros y de negocios en:

 **El Financiero**


Televisa
RADIO

Entrepreneur
MAGAZINE

EFEKTO TV

FORO
tv


MEXIQUENSE TV

Conferencista en INCmtty 2015, 2016 y 2017. Uno de los más importantes festivales de emprendimiento en Latinoamérica organizado por el Tecnológico de Monterrey.



**Actualmente presidente y fundador de PROTEGE A.C. además
Director Ejecutivo en MÁS CAPITAL.**



MÁS CAPITAL
TU ASESOR EN FINANZAS
PERSONALES ON-LINE

