

---

# Trabajo y práctica budista

**Por Ines Stegewartze**

Todos conocemos esa situación: en el trabajo la cosa no va como desearíamos, eso nos frustra y creemos que las personas con las que estamos en relación profesional hacen las cosas mal.

Pero si miramos atentamente vemos lo que nos frustra en esas situaciones, lo que nos hace sufrir, caemos siempre en lo mismo:

- las percepciones que tenemos son nuestras percepciones
- lo que esperamos de los demás son nuestras expectativas
- las imágenes que nos hacemos de los demás son nuestras imágenes.

Nuestras percepciones, nuestras expectativas y nuestras imágenes están muchas veces alejadas de la realidad. Los demás son como son, tanto como nosotros somos como somos: en cada momento impermanentes pero reales, impermanentes pero completos.

Trabajo y práctica budista no están separados

En cuanto pensamos que las personas con las que trabajamos deberían conducirse de otra forma, nos separamos de ellas y no son ellas quienes se separan de nosotros. Comenzamos a quejarnos, los encontramos ingratos, desordenados, incorregibles, etc. y eso nos hace sufrir, nos frustra, nos pone nerviosos.

Comienza nuestro sufrimiento cuando comenzamos a creer que sabemos cual es la verdad y a aferrarnos a las ideas que nos hacemos sobre los demás. Sentimos que no nos toman en serio. Damos y creemos que nuestro don es rechazado o que no es respetado.

La raíz del burn out (del que está “quemado”) se encuentra para mí en el hecho de que, de esa manera, nos despreciamos a nosotros mismos y no en el hecho que los demás nos agoten.

Podríamos pensar que los otros no tienen nada que ver con nuestras frustraciones. Por supuesto que sí. Pero no tenemos poder sobre lo que hacen los demás. Sólo podemos ofrecer nuestros servicios, apoyar, acompañar.

A veces el primer voto de bodhisattva se traduce de la forma siguiente: “Los seres vivos son innumerables, hago el voto de salvarlos a todos”. Pero no podemos salvar a nadie. Sólo podemos hacer el voto de ayudar a todos los seres a liberarse por ellos mismos.

El ideal del bodhisattva es muy útil en mi trabajo de asistente social en un colegio: la ayuda ilimitada, expresada en ese voto ha sido para mí en una gran fuente de energía. La ayuda ilimitada no es necesariamente el signo de un síndrome de ayuda. Con el fin de que no desarrollarlo hace falta permanecer mushotoku. Hacer lo que se debe hacer con compasión y sabiduría, sin verdaderamente esperar algo. Construir puentes. puede ser tan útil como poner fronteras. Lo importante es que sea apropiado, que sea útil para la situación presente.

-----

Lo que hago en el dojo durante el zazen me ayuda en la competencia de mi trabajo: la concentración en la acción en curso y en la observación de la respiración.

Me esfuerzo como bodhisattva en ver el mundo como un dojo, considerar todos los seres humanos –comprendidas las personas difíciles- como una sangha y vivir la vida día tras día como una sesshin.

Esto suena bien, pero es la consecuencia de mi práctica. Lo que es para mí a la vez desafío y liberación.