

Natàlia Barenys, maestra zen; “No dejemos que el miedo a la muerte pare la vida”

15/04/2020 por Catalunya Religió



(Lucia Montobbio -CR) El Vesak es uno de los días más sagrados para los budistas, este año se había fijado a finales de abril en el calendario occidental, dada la situación, quedará cancelada toda la fiesta. La comunidad budista acepta la situación y aprovecha el tiempo de confinamiento para meditar, para disfrutar de la primavera, para sentir que todo está conectado y para recordar que tanto aquello que provoca angustia, como aquello que provoca alegría, pasa.

Alteraciones en la práctica

“El Vesac es una fiesta simbólica para nosotros, recordamos tres fiestas importantes: el nacimiento físico de Buda, la iluminación y el Paranirvana es decir cuando muere y su conciencia se reintegra en el Nirvana... si no fuese por el confinamiento, haríamos una jornada que reuniese los diferentes centros budistas que hay en Cataluña, esto nos hace sentir que formemos parte de una gran familia explica Josep Aponte, presidente de la coordinadora Catalana de Entidades budistas (CCEB).

A más a más, su práctica, queda alterada también el acompañamiento durante, el proceso de la muerte ya que como describe Montse Castellá, vicepresidenta de la CCEB, para los budistas es importante que no se manipule el cuerpo del difunto después de la muerte clínica durante un tiempo, que puede ir desde unas horas hasta tres días, depende de las circunstancias, “respetar estos aspectos actualmente podría ser inviable.”

Vida cotidiana

El día a día también se ha visto afectado. Aponte afirma que todo el mundo está haciendo actividades online, tanto es así que hay plataformas que se han visto obligadas a reducir calidad para dar cabida a todos los mensajes visuales, nuestra costumbre es la práctica individual, por eso creo que ahora que no podemos reunirnos en grupo, lo llevamos bastante bien,

ahora tenemos la ocasión perfecta para hacer un retiro de interiorización. Aun así, la comunidad continúa siendo valiosa, y es por eso que se ofrecen sesiones virtuales de meditación guiada, enseñanzas budistas y hasta talleres, “en estos momentos, hay mucha conciencia de la función que tiene la comunidad, el sentido de pertenencia es importante, sentirse parte de una comunidad... la comunidad bien unida en momentos difíciles como ahora, aporta grandes beneficios, están surgiendo redes de ayuda mutua que esperamos que perduren una vez superada esta fase del coronavirus”, apunta Castellà

Por otro lado, Natàlia Barenys maestra Zen del Dojo Zen Barcelona Kannon centro budista, informa que los oficios religiosos, las meditaciones regulares del templo, y los cantos de los sutras, se continúan haciendo, respetando escrupulosamente las medidas que pide el artículo 11 del decreto de estado de alarma del 14 de marzo: “esto es así porque ahora más que nunca las personas necesitan un espacio para la serenidad y la paz, y la función de un centro de culto es esta”.

La transitoriedad

Barenys recomienda mantener la calma estos días: “No hemos de tener miedo, el pánico se produce muy a menudo cuando hemos perdido la consciencia de la impermanencia, bastante que sabemos que en la vida hemos de pasar enfermedades, envejecimiento y finalmente morir... pero a veces se nos olvida, parece que no lo teníamos previsto... la realidad es que en cualquier momento podemos caer enfermos, o tener un accidente, y morir, la enfermedad, la vejez y la muerte forman parte de la vida, como también la alegría que nos da la llegada de la primavera, disfrutemos de la llegada de la primavera, del silencio de estos días, del canto de los pájaros, no dejemos que el miedo a la muerte pare la vida, esto también pasará”.

Castellà coincide y cree que el mensaje esencial para estos días es recordar que las situaciones adversas en las cuales nos encontramos son retos y oportunidades que tenemos para cultivar nuestro potencial positivo para el despertar de la consciencia: “ahora podemos percibir, más claro que nunca el carácter transitorio de la vida”. Aponte añade que los budistas aceptan lo que viven en el momento, saben que todo es impermanente, que todo está interconectado, y que todo es producto de nuestras acciones pasadas, “sabemos que hay más vida después de la muerte, no tenemos miedo, estamos tranquilos, practicamos en paciencia y en aceptación, tomamos las precauciones físicas y médicas para salir indemnes de la crisis, amamos la vida también, está claro, pero aceptamos la muerte, hay un sutra que nos puede ayudar a todo esto que es el sutra del corazón”.

Un todo más grande

Otra realidad que se releva claramente estos días, según Castellà, es el hecho que todos estamos interrelacionados y que todo es interdependiente: “todos formamos parte de un todo más grande que es la tierra”. Y esta sensación se evidencia más cuando, describe Barenys, “la lista de actividades que podemos hacer se ha restringido considerablemente... las que hacemos, las podemos hacer con toda la conciencia plena, por ejemplo bajar las la basura cada día, o ir a comprar las verduras, caminar poco a poco, atentos a no topa con nadie en la calle, a no tocar nada innecesario... y esto hace que percibamos más comunión entre las personas, todo el mundo es consciente por fuerza que la enfermedad y la muerte son una cosa real, esto nos une en nuestro destino común como seres humanos, nos hace más profundos, más fuertes mentalmente, más sabios, más solidarios”.

De este sentimiento también nacen internacionales como la labor que están llevando a cabo los centros son Zen Dzongchen de todo el mundo, desde donde se están elaborando materiales sanitarios, como ahora mascarillas que son enviadas donde hagan falta. Sobre la interdependencia, Aponte explica que “todos los seres están inmersos en una realidad incomprensible, invisible, hasta este virus ...el mundo, con su crecimiento demográfico acelerado, ha llevado a las personas a sentir más codicia, a ser más egoístas, a cambio de utilizar la fuerza para ayudar al otro, para mirar al otro, la utilizamos para beneficiarnos en detrimento de los otros... y eso de alguna manera afecta a la consciencia del planeta, todo el mundo va lo suyo, hasta este virus que parece no encontrar contención”.

Propuestas y aprendizajes

Aponte piensa que a las personas les costará cambiar la manera de hacer, a reiniciar nuestros privilegios y que cuando todo esto acabe, volveremos a las dinámicas anteriores “recordamos a Santa Bárbara cuando llora, cuando ya no llora desaparece en las reflexiones, las emociones, hemos vivido es crisis mucho más fuertes que esta de las que podríamos haber aprendido mucho, y así mismo reproducimos conflictos similares.

Con todo, Barenys propone integrar el saludo budista a nuestra vida “nosotros nos saludamos haciendo una reverencia uniendo las palmas de las manos, en vez de darnos abrazos y besos, y esto podría ser un buen método de precaución que podríamos adoptar de ahora en adelante, también el silencio, evitar hablar de cosas innecesarias, y concluye: “la situación de emergencia es una inestimable oportunidad para mirar cara a cara la relatividad e impermanencia de nuestra existencia. Los momentos difíciles que estamos pasando, no son un obstáculo, sino una oportunidad para ver cuál es la realidad de nuestra vida, más allá de las ilusiones que teníamos hace cuatro días,. Puede ser que hace unos días habláramos con alguien que ahora ya no está; puede ser que hace unos días tuviéramos unos planes, unos proyectos, que ahora ya no están; el dolor por la pérdida, la visión brutal de la enfermedad y la muerte, nos abre los ojos a la realidad que ni viene, ni se va; nos podemos abandonar completamente a esta realidad y recuperar la paz “.