

LA PANDEMIA: MIEDOS Y ESPERANZA

Marina Müller

Este año 2020 fuimos sorprendidos por el nuevo virus que causó la pandemia. Prácticamente el mundo entero debió afrontar esta emergencia, de alto contagio, con incontables muertes y generador de miedos: al contagio, a la enfermedad en sí, a la carencia de recursos sanitarios y a la internación y la muerte en apartamiento de los seres queridos. No sólo los miedos provocados por la enfermedad, sino también los que genera la incertidumbre del futuro, la pérdida laboral, las carencias económicas, alimentarias, sanitarias, las restricciones impuestas por las autoridades.

Niños, niñas y muy jóvenes están menos propensos a la enfermedad, pero a partir de la edad madura y más aún las personas de tercera edad y quienes tienen alguna enfermedad crónica son los más afectados.

A muchos esta pandemia los encontró viviendo solos o en condiciones muy precarias... Muchos padres separados se vieron dificultados para ver a sus hijos e hijas. Muchas personas tuvieron que esperar bastante en lugares muy lejanos a sus hogares hasta poder volver a casa...

Se suspendieron las celebraciones religiosas presenciales, se cerraron las iglesias, los clubes, se suspendieron los deportes y los encuentros culturales y artísticos.

Por otra parte, continuaron los servicios esenciales, el abastecimiento de alimentos y medicinas, la atención médica, innumerables servicios de envío a domicilio, y todas las personas involucradas en esta atención continuaron su trabajo, así como muchos voluntarios, exponiendo su salud e incluso sus vidas...

Súbitamente la forma de vida cambió: se recomendó aislamiento en el hogar y distanciamiento social, lo que trajo como consecuencia el cierre de muchos negocios y fuentes de trabajo, y puso en evidencia las condiciones durísimas de vida en muchos sectores sociales de las grandes ciudades. Lo cual hizo crecer la vulnerabilidad a esta nueva enfermedad y las necesidades básicas insatisfechas, con la consiguiente dependencia del Estado, de las

organizaciones no gubernamentales, de las iglesias y de las iniciativas privadas para proveer a tantas necesidades.

Creció la inseguridad en cuanto a la violencia urbana y suburbana, y crecieron los miedos: a la falta de libertad, a la enfermedad, a la muerte, a la violencia de todo tipo, incluso doméstica.

Nunca habíamos vivido algo semejante, si bien conocíamos que la humanidad había pasado antes, hace muchos años o siglos, por diversas pestes devastadoras.

La pandemia es una calamidad... pero podemos también considerarla una oportunidad, si la volvemos a significar, si le damos un sentido.

Es una oportunidad de evaluar qué es lo que más nos importa en la vida. A qué y a quiénes les damos nuestro corazón y nuestras energías. Cuáles son los bienes más preciados... ¿seguirán siendo para tantos, principalmente los bienes materiales?, ¿o los seres amados de la familia y las amistades?, ¿o los seres humanos sin distinción de su cercanía a nosotros?, ¿o la vida en general?

¿Cómo encaramos esta adversidad? ¿Nos abate, nos derrota? ¿Nos hace reflexionar, nos vuelca hacia Dios, hacia el bien, nos vuelve solidarios?

¿Podemos manejar el estrés que nos produce estar tanto tiempo en casa, no poder salir, estar las 24 horas con nuestros hijos e hijas pequeños o adolescentes, con nuestra pareja, con nuestros mayores, o tal vez para tantos, estar en soledad?

Estrés o a la vez oportunidad: de estar más tiempo en familia, de compartir más, de pensar prioridades, de poner nuestra confianza en Jesús porque se nos anuncia que Dios viene a nosotros con ternura, con determinación de permanecer con nosotros, aún más, que vive en nosotros aunque tantas veces desconocemos esta maravillosa realidad... Jesús vino al mundo para sanar, para perdonar, para hacer el bien, para practicar en todo momento el principio de la bondad, la compasión y el perdón.

Este tiempo es una oportunidad importante para prestar más atención a la interioridad por medio de la oración, el silencio, la sobriedad, la solidaridad.

En cuanto a la oración, encontramos opciones muy diversas: las celebraciones litúrgicas virtuales (por televisión, por YouTube, por

plataformas virtuales), la oración vocal que nos enseñaron en las iglesias y los templos, los cánticos, la oración espontánea que brote de nuestro corazón.

También es importante – especialmente para quienes integramos la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana u otras comunidades orantes - la oración contemplativa, relacionada con que somos templos del Espíritu Santo. Es un viaje al centro de nuestro ser, cultivando el silencio, la quietud corporal y mental y la simplicidad, repitiendo la palabra o frase sagrada en silencio durante un tiempo máximo de 20 a 30 minutos, una, dos o tres veces por día, tal como lo enseñan la Meditación Cristiana, la Oración Centrante o la Oración de Jesús.

Todo esto nos lleva a una práctica de fe, de esperanza en Dios, de confianza en su amor misericordioso y en su ayuda oportuna, de nuestra respuesta de amor a su invitación de esperanza.

Respecto al silencio, es algo que no acostumbramos buscar y practicar, ya que vivimos en una sociedad que se caracterizaba hasta antes de la pandemia por la velocidad, los estímulos visuales y auditivos permanentes, el ruido, la intrascendencia, la incitación al consumo desmedido...

Para hacer silencio tenemos que aprender a escuchar. Volvemos por momentos “mudos” para prestar atención a lo que nos rodea, a quienes nos rodean... y también a lo inmaterial, a los tantos misterios que nos circundan, al Señor que se vuelve pequeño para encontrarse con nosotros en el fondo de nuestro ser... si nos volvemos a Él.

¿Y de qué trata la sobriedad? Del ejercicio de contener nuestra voracidad de noticias, de estímulos, de cosas, de apegos... Etimológicamente, la palabra sobriedad proviene de abstenerse de consumir alcohol en exceso... De ahí su relación con la moderación, la frugalidad. Conformarnos con lo necesario, dejar de lado lo superfluo: en relación a la comida, la bebida, la vestimenta, las cosas que precisamos, el consumo en general, las conversaciones, el estilo de nuestros vínculos.

¿Y la solidaridad? Necesitamos aprenderla y practicarla con nuestros familiares, amigos, con los vecinos, con quienes vemos en necesidad, aún si no los conocemos directamente. Es una actitud importante para vivir mejor en comunidad, en tiempos normales. Y es imprescindible para sobrevivir en tiempos difíciles. Hagamos el bien, aún si no somos retribuidos. La

solidaridad es brindar apoyo incondicional a causas o intereses de otros, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles.

Es muy difícil no preocuparnos y no temer ante momentos tan amenazantes, pero es posible recurrir a lo mejor de nosotros mismos y de los otros, pedir, recibir y brindar ayuda, sostenernos unos a otros, compartir con otros aún a distancia si disponemos de medios virtuales.

Y sobre todo, poner en práctica lo que Jesús nos ha enseñado en los Evangelios: vivir el día a día, confiar en el Señor que tiene contados aún los cabellos de nuestras cabezas y las minucias de nuestras vidas, confiar en su amor siempre presente y actuante, hacer el bien sosteniendo y ayudando a otras personas, sin esperar recompensas inmediatas...

Es momento de destacar la predominancia del ser sobre el tener y aun sobre el hacer, valorar y agradecer el don de la vida. Esperar el regreso de la calma, esperar “contra viento y marea”. Apostar a la vida y al bien.

Hay actividades que pueden ayudarnos en estas circunstancias y que nos permiten el ejercicio de la “atención plena” a cada detalle, a cada momento del presente: realizar actividades físicas aun estando encerrados, cocinar, limpiar el hogar, salir al aire libre si tenemos patio o jardín, o si se nos permiten salidas recreativas, por breves que sean, comunicarnos con personas amigas o con familiares distantes, participar de encuentros virtuales, comunicarnos por teléfono fijo o móvil, escuchar música, bailar, cantar, escribir nuestras vivencias, pensar cada día en lo que nos hace bien, en lo que somos, lo bueno que tenemos o que nos sucede y por lo cual podemos agradecer... Algunas personas tal vez se dediquen a componer música, canciones, o a escribir poesía...

Tengamos presente siempre el gran don de la fe, que viene acompañado de la esperanza y nos ayuda al mismo tiempo a aprender y a practicar el amor incondicional, en lo cual siempre somos principiantes. Y no olvidemos las enseñanzas que nos va dejando la pandemia cuando transitemos “la nueva normalidad”.