

PROYECTO MEMORIAS DE UNA PANDEMIA: TESTIMONIOS, REFLEXIONES Y ANÁLISIS DESDE LAS VIVENCIAS DE AMÉRICA LATINA

**PANDEMNESIS: ARCHIVOS TESTIMONIALES, DIARIOS DE LA EXPERIENCIA,
CRÓNICAS Y FUENTES DESDE AMÉRICA LATINA**

FICHA PARA ARCHIVO TESTIMONIAL

Lugar y fecha: Bogotá, 27 de mayo de 2020.

Código: AT21ECE11

Nombre de quien testimonia: Guen Kelsang Sangton.

Actividad que desempeña: Monje budista.

Entrada: Espiritualidad.

Ítem: Creencias Espirituales 11.

Soy el maestro Guen Sangton, permito que mi testimonio sea grabado y publicado en este proyecto. Mi práctica espiritual antes [de la pandemia], creo que en realidad, internamente, es exactamente lo mismo, no hay mucha diferencia. En el caso del budismo hay tres cosas en las que enfatizamos: [la primera es] familiarizarnos con [los] estados mentales constructivos como el amor y la compasión, [el segundo es] identificar, reducir y eliminar el egoísmo; esto [lo] utilizamos transformando [las] adversidades, porque las adversidades son como la condición perfecta para que el egoísmo salga, entonces [hay que] identificar y debilitar el egoísmo, y el último es experimentar un gran gozo a través de la meditación. Internamente es lo mismo, en realidad no ha cambiado mucho, lo que sí ha cambiado mucho es el contacto con las personas, porque al vivir en un centro de meditación, como en el que vivo, después de las actividades, de las clases, normalmente compartimos con las personas, entonces en realidad la parte del contacto social sí ha cambiado mucho, ahora el contacto es más bien virtual, pero internamente sigue siendo lo mismo, estamos enfatizando. Creo que ya me estoy moviendo en el tiempo, pero claro, en el pasado, eran estas tres cosas, [se debían] mantener estas tres cosas, estas tres actividades internas.

[...] En el momento presente estas tres actividades se mantienen activas, lo único es que se ha enfatizado en la segunda, que es transformar las adversidades a través de identificar y debilitar el egoísmo [...], creo que hoy en día eso es en lo que [más] se ha enfatizado, porque el aspecto de las adversidades ha incrementado durante la pandemia, es decir, hemos salido de la zona de confort, básicamente estamos expuestos a nuestro egoísmo, porque lo que antes nos parecía muy natural y muy placentero ahora es difícil de hacer o incluso prohibido de hacer, entonces, en mi caso, ahora es el momento de seguir practicando estas tres [actividades], pero estoy enfatizando en la segunda, que es transformar adversidades; con todo esto de las restricciones para salir, las restricciones para [el] contacto, las restricciones, etc., creo que eso es una muy buena práctica para evidenciar el egoísmo y debilitarlo. [La falta de contacto físico con el otro hace cambiar la práctica espiritual con mis estudiantes, incluso la propia], yo creo que una de las cosas [de la pandemia] es que nos hace valorar mucho más el contacto humano. [...] También [me parece] interesante [...] el

hecho de no moverse en el tiempo, sobre todo porque en el punto en el que estamos ahora creo que uno tiende inmediatamente a pensar en [el] antes, durante y después de la pandemia ¿no?, entonces claro, [hay] una cosa clave y es que yo creo que a todos los practicantes budistas nos ha dado la experiencia que normalmente tenemos cuando hacemos un retiro, o sea, básicamente, en el budismo estos tres aspectos de familiarizarse con virtud, eliminar el egoísmo y experimentar el gozo en meditación, [son] las condiciones ideales para hacerse [durante] un retiro. La pandemia para muchos de nosotros ha sido [...] un gran retiro. Cuando nosotros vamos al retiro no salimos de una habitación, o no salimos de una casa durante diez, quince días, tres meses [o] tres años, en nuestra tradición hay personas en este mismo momento haciendo retiros de tres años en solitario; o sea, para ellos no hubo mucha diferencia porque han estado así desde hace tres años, lo que sí es que por supuesto, yo ahora lo puedo ver, ahora que se está disolviendo esto, uno tiene los mismos efectos [que] en un retiro [porque] el contacto con las personas empieza a ser un poquito abrumador, porque uno ha estado tan desconectado del contacto físico que va a la tienda y uno es un poco cómo: “Uy, ¿qué está pasando?” O probablemente, cuando regresemos al Transmilenio sería un poco cómo: “A ver, espérense, no se muevan tan rápido todos”, porque la persona ha estado en tanta introspección, sin darse cuenta. Ahora en la pandemia, es muy chistoso, porque sin darse cuenta ha habido muchos momentos de silencio, han habido muchos momentos de introspección, muchos momentos de poder identificar pensamientos recurrentes, tendencias guardadas, válvulas de escape de la ansiedad y cuando uno observa esos comportamientos de manera repetida nos hacen reflexionar un poquito [sobre cosas] que estamos haciendo, si nadie me ha escrito, entonces, al final del día por supuesto va a cambiar mucho mi práctica y la de los practicantes budistas, estoy seguro, porque es como haber hecho un largo retiro, que es un sueño de un practicante budista; uno siempre sueña con hacer un retiro y con tener ese espacio para poder retirarse durante meses o años, pero claro ahora lo tenemos enfatizando en el segundo, porque normalmente uno se imagina a veces uno dice como: “Sí me encantaría [estar] en una cueva”, pero si no, lo soportas en la comodidad de tu hogar. Pero sí por supuesto, yo creo que nos va a hacer valorar mucho el contacto físico, y también valorar mucho los espacios en soledad que tanto miedo les teníamos.

Creo que sí habrá un cambio, o sea, definitivamente habrá un cambio, incluso creo y pienso que sería interesante, bueno a título personal, creo que yo lo haré, pero no sé si a nivel mundial se haga, cómo el día de la pandemia, así como un día de conmemoración o algo, sería muy chévere, como el día sin carro o sin coche que dicen aquí, yo creo que eso sería muy interesante, porque sería como recordar esa experiencia espiritual que para todos está siendo en algún sentido; [por] espiritual no me refiero a budista o a musulmán, me refiero a introspección, yo creo que eso sería bien chévere. Definitivamente va a haber un impacto porque conociendo como funciona nuestra mente creo que el primer impacto va a ser miedo, [...] va a haber personas que no quieran exponerse, entonces por supuesto eso va a ser un elemento [por el cual] las personas prefieran las clases virtuales, sin embargo, creo que con el tiempo, porque esto va a ser gradual, esto no va a ser de una semana o dos semanas, [sino que] con el tiempo habrá un grupo de personas que van a valorar las clases presenciales y esta condición va a ser como el plus; en la sala de meditación [que] está aislada, está muy despejada, intenta ser un ambiente muy tranquilo. Creo que cada quien tiene una experiencia de la pandemia, cuando venga una clases presencial, va a ser una

condición secundaria más para valorar aún más ese momento, porque va ser muy valioso porque va a ser tan poco común el contacto físico y va a haber tanto miedo, que cuando uno empieza a pasar el umbral del miedo, uno va a valorar mucho la parte física. Y también va a entender que uno tiende a idealizar mucho el apego, entonces pensamos que recibir la clase virtual va a ser perfecto y ya cuando estás ahí y el perro está ladrando y el gato está encima de ti, y tus papás están tocando la puerta, y tus vecinos tienen una rumba, pues no es como lo piensas. Agradezco mucho a Pandemnesis, me parece un proyecto maravilloso, muchísimas gracias por invitarme a ser parte de esto, ojalá que esto pueda contribuir, así como el testimonio de muchísimas otras personas a nuestra vida y que sea algo muy significativo y nos haga crecer como una sociedad donde nos estimemos los unos a los otros y sepamos que somos capaces de enfrentar y superar las adversidades juntos. Muchas gracias.

Anexa: Audio Espiritualidad – Creencias Espirituales 11.
Entrada: Espiritualidad.

Código: AT21ECE11

Levantamiento: Henry Andrés Giraldo Correa.

Revisión: Adrián Serna Dimas, Carlos Reina Rodríguez y Natalia Valbuena.

Citación: Archivo Testimonial DESUD/CLACSO (2020). Testimonio AT21ECE11, 3 fls.

Entradas relacionadas: Identidad, Imaginaciones, Relaciones sociales (Hábitos).