

KARUNAVIRUS

La transformación del coronavirus



DIARIO PARA
REFLEXIONAR
SOBRE LO QUE ES
REALMENTE
IMPORTANTE



Mercedes Ortiz Martínez

Eva Ortiz Martínez

Autoras:

Mercedes Ortiz Martínez

Eva Ortiz Martínez

31 de Marzo de 2020

*Todos los derechos reservados. Esta obra está
protegida por las leyes del copyright.*

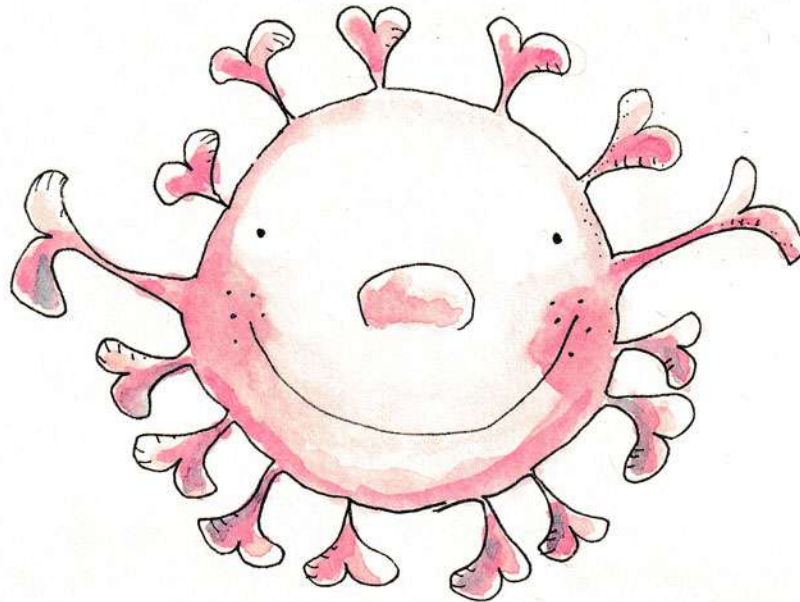
copyright 2020

evortt77@yahoo.es

casademaderablanca@yahoo.es

KARUNAVIRUS

La transformación DEL CORONAVIRUS



Diario para reflexionar sobre lo que es realmente importante

TWO SISTERS CREATIONS

DEDICACIONES

Dedicado a nuestros padres y hermano.

A todos los profesionales de la salud que están en primera línea de batalla salvando vidas.

A Adolfinia Montes Muñoz, por poner siempre al servicio de los demás sus grandes capacidades.

Menciono con especial cariño a todos mis compañeros del Hospital Poniente por ser tan profesionales, tan buena gente y ¡Tan valientes!

También lo dedico a Manuel García Usero por su gran labor en Delegación de Educación, así como a los compañeros de atención domiciliaria, en especial a mi compañero de aula Francisco Alcoholado. Menciono también con gran admiración a los maestros de las aulas hospitalarias de Torrecárdenas , Huércal-Overa y USMIJ

Dedicado también a todos los docentes, y con especial cariño a Ana María González Gallardo así como a mis compañeros del CEIP Giner de los ríos.

AGRADECIMIENTOS

En especial a nuestros maestros Lama Gangchen Rinpoche, Lama Michel Rinpoche y Lama Caroline, por la transmisión de sus enseñanzas sin las cuales no hubiera sido posible este libro.

A Carolina Acevedo por la traducción en directo de las enseñanzas recibidas en este periodo de cuarentena.

A Josemari, Veronique, Charo Carrillo, Carmen Carrillo, Paloma Sousa, Juan Manuel Sebastián, Mercedes Hernández, Trinidad Diéguez, Rosario, Marisa.....por promover los grandes proyectos.

A toda la Sangha por mantenernos unidos en estos momentos tan difíciles con el propósito siempre de beneficiar a los demás.

A todos los compañeros de Ediciones NgalSo por su trabajo para difundir el Dharma, en especial a Maria Corniero, Sara Steines y Remedios Conde.

A Javier Baztán, Belén Molagoma, Silvia, Patricia Martínez Cebrián, Encarni Herrera, Manuel Sánchez y Paloma Leganés, por estar siempre ahí.

Estamos en un momento histórico. En el mes de marzo del año 2020, la humanidad se encuentra seriamente amenazada por un virus llamado Coronavirus. Nos encontramos en plena pandemia y el gobierno ha decretado el estado de alarma en todo el país.

El gobierno ha tomado medidas estrictas para evitar su propagación y la más importante de ellas es no salir de casa sin una justificación importante.

Confinada en casa, leo un mensaje de Adolfinia, una amiga que trabaja en Delegación de Educación, que me sugiere participar en un proyecto para animar a personas hospitalizadas. Yo soy maestra de primaria y trabajo en el aula hospitalaria del Hospital de Poniente.

Mi hermana Eva y yo hemos realizado juntas este diario.

Ella es psicóloga y hemos intentado darle un sentido terapéutico con reflexiones, enseñanzas y mensajes positivos.

Este pequeño diario, al estilo Art Journal, está inspirado en las preciosas enseñanzas que hemos recibido de nuestros maestros Lama Gangchen Rinpoche y Lama Michel Rinpoche durante el proceso de cuarentena vía streaming, conectándonos en directo cada día con el centro de meditación de Albagnano situado en Italia.

Hemos descrito con humor las distintas etapas de este proceso de confinamiento. En estos momentos, alejados de distracciones externas, tenemos tiempo para reflexionar sobre lo que nos hace bien y lo que nos hace mal.

Tengamos en cuenta que aunque no tenemos el control sobre lo que nos puede suceder, sí tenemos el poder de elegir cómo relacionarnos con lo que nos sucede.

Lo importante es plantearnos:

¿En qué voy a convertir esta experiencia?

Dos cuarentonas en cuarentena



Mercedes Ortiz Martínez



*Eva Ortiz Martínez
Mapache y capitán*



*El rey de la casa.
Tiene más años que la puerta la catedral.*

BUBU

Esperamos que este diario pueda servir de ayuda a sus lectores, les anime y les inspire para desarrollar sus actitudes más virtuosas.

Dedicado para el beneficio de todos los seres.

Pueda este tiempo de sufrimiento transformarse en un tiempo de paz.

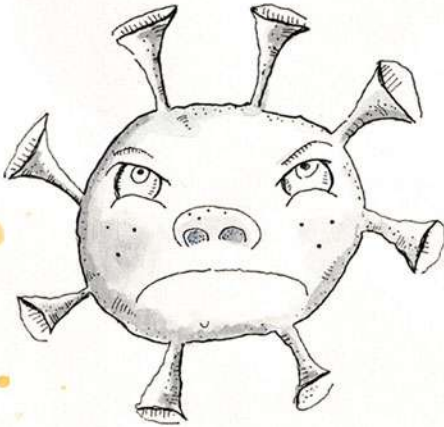
Pueda el coronavirus transformarse en Karunavirus, el virus de la compasión.

(Nota: Karuna en sánscrito significa acción compasiva)

El Notición

Notición

Primero fue el refrescón cuando los medios de comunicación lanzaron el notición. Si ya pensábamos que el planeta estaba mal nos faltaba la amenaza del virus más letal.



CORONAVIRUS

El más contagioso y feroz.
El virus más temido que jamás se ha conocido.

ESTADO DE ALARMA

Se decretò el estado de alarma en todo el país. Todas las personas debían permanecer encerradas en casa. Solo se podía salir con causa justificada.

La policía se desplegó por las calles para asegurar el cumplimiento de las normas.



ALTO!

La documentación por favor



Sólo podía circular una persona por vehículo. Más de un pillastre se hacía el despistado.

Bares cerrados

Todos los bares del país permanecerán cerrados durante la cuarentena



UN POCO DE HUMOR

Una de las normas es guardar una distancia de un metro de persona a persona.



Maquinilla de cortar atada a un palo

Este peluquero picarón intenta guardar la distancia legal establecida de un metro. ¡Al final tuvo que cerrar!

Abastecimiento

¡ Al galope !

Ante el miedo de quedarnos sin alimentos
corríamos a galope hacia los establecimientos
¡Que no nos falte el papel higiénico!



Hay que llenar la
despensa para
40 días.

Menos mal que
sé jugar al tetris

Me hace bien

Valorar los alimentos.
Porque me juego el
pellejo cada vez que salgo
a un establecimiento.
(el virus es altamente
contagioso)

No me hace bien

El materialismo desenfrenado
y todo por un deseo
desmesurado

Reflexión

En estos tiempos perdió
valor el dinero, la salud
era lo primero.



HUMOR:



Este espontáneo salió a correr estando prohibido. Lo única pega es que tuvo que llevarse la bolsa de la compra. (Comprar comida si estaba permitido)

ALTO!



Materialismo desenfrenado

Si supiéramos distinguir entre lo que queremos y lo que en realidad necesitamos, nos daríamos cuenta que necesitamos mucho menos de lo que queremos.

Si no controlamos nuestros deseos, nuestros deseos dirigirán nuestra vida.
Sé tú el dueño de las cosas materiales, no ellas las dueñas de ti.
Que nuestros deseos dirijan nuestra vida resulta muy costoso:

- Cuantas más cosas tenemos más tiempo tenemos que invertir en cuidar de ellas
- Más dinero gastaremos
- Y más energía derrocharemos

Momentos de reflexionar

Ahora que estamos en el confinamiento, aprovechemos para mirar hacia dentro. No podemos volver a la situación anterior, debemos hacerlo mejor.

TIEMPO DE PENSAR
LO QUE ME HACE BIEN
Y LO QUE ME HACE MAL



Mirar hacia dentro

Cuando estamos en silencio, surgen pensamientos y emociones no resueltas, como el miedo. Si buscamos distracciones, para cambiar de canal y taparlos, estos se harán cada vez más fuertes. Necesitamos afrontarlos, escucharlos y sanarlos, solo así conseguiremos tener paz interior.

De lo contrario, si surge una situación difícil, no estaremos preparados para afrontarla y perderemos el control. Existen métodos muy eficaces para conseguirlo.



*No es tan importante lo que sucedió,
sino cómo nos relacionamos con lo que
sucedió.*

*No tenemos el control sobre lo que nos
pueda suceder, pero sí tenemos el poder
de elegir cómo vivirlo.*

Los momentos de presión nos sacan de nuestra zona de confort y son los que consiguen un cambio real en nosotros. Ahora vivimos un momento de presión y podemos hacer algo útil

¿Dónde quiero poner mi energía?

El sabio Atisha dijo:

"La vida es corta

y la muerte es una certeza"

Debemos poner la energía en

lo que verdaderamente sea importante.



Regeneración mediambiental

Menor contaminación

Cuando el mundo se detuvo, nuestro planeta agotado comenzó a respirar, el aire y el agua comenzaron a sanar y los animales por primera vez bajaron a la ciudad.



En Venecia se podía ver a los peces nadar, sus aguas estaban cristalinas sin contaminar.

Me hace bien

PENSAR QUE NOS VAMOS
a CONCIENCIAR PARA CUIDAR
EL PLANETA Y QUE SE PUEDA
REGENERAR.

No me hace bien

PENSAR QUE NUESTRO DESEO
DESENFRENADO TIENE AL PLANETA
agotado.

Reflexión

Nuestra búsqueda
de placeres hace sufrir
a otros seres



Yo me como a los animales

..... ¡A besos!

UN POCO DE TEORÍA

Tanto nuestro planeta como nuestro cuerpo están formados por 5 elementos.

Espacio, fuego, agua, tierra y viento.

Si estos elementos se desequilibran sufriremos todos las consecuencias.

Por ejemplo, si el elemento viento se desequilibra habrá huracanes, si lo hace el agua habrá maremotos, si lo hace la tierra habrá terremotos

.....

¿QUEREMOS VOLVER A CONTAMINAR COMO ANTES?

No podemos pretender tener un estilo de vida saludable en un planeta enfermo. Si no nos concienciamos en contaminar lo menos posible quizás muy pronto sea demasiado tarde.

¿QUÉ PLANETA QUEREMOS DEJAR A LAS FUTURAS GENERACIONES?

Si no lo hacemos por nosotros, al menos hagámoslo por las futuras generaciones. Cada uno debe hacerse responsable en primera persona de lo que suceda en el mundo.

Valorar a los superhéroes

Superhéroes

Destacar de las personas su valentía por jugarse la vida cada día. Todas las tardes a las ocho aplaudimos desde cada balcón homenajando a los sanitarios y trabajadores con gran emoción.

Me hace bien

Sentir que estamos todos unidos y que somos agradecidos.

No me hace bien

Pensar que cada persona busca solo su propio bienestar.

Perro muy cansado

Todos los vecinos lo han sacado



Rendimos homenaje a la compasión:

De nuestros sanitarios que se juegan la vida cada día cuidando de nuestros enfermos.

¡Gracias valientes!

Enfermera mostrando los familiares a un enfermo por videoconferencia



De las Amas de casas, que ante la impotencia por la falta de mascarillas, las fabrican desde sus casas para donarlas. ¡Algunas cogen sábanas por falta de telas!

De los empresarios, que debido a que han tenido que cerrar sus restaurantes, dejan puestos de comida preparada para que los camioneros se sirvan gratuitamente.



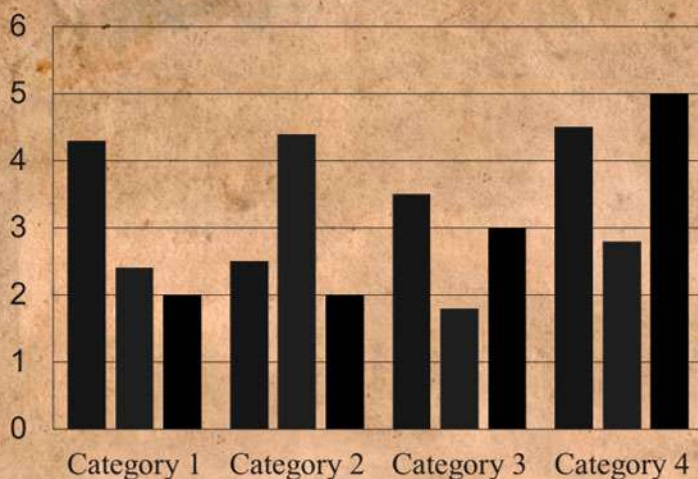
FINAL DE LA CUARENTENA



Esta oportunidad única para alejarnos de distracciones nos ha permitido realizar muchas reflexiones.

Ahora sabemos que vendrán tiempos mejores si cambiamos nuestra escala de valores

NUEVA ESCALA DE VALORES



**Cuidar el planeta
Cuidar de los demás
Cuidarnos a nosotros
Desarrollar nuestras
cualidades interiores**

17

Educación en el amor y la compasión

El conocimiento debe estar al servicio del amor y la compasión, de esta forma los seres vivirán relajados y felices, y sus actos serán virtuosos y beneficiosos.

En cambio, tener un gran conocimiento, pero sin amor y compasión, provoca en todos gran sufrimiento y al final es peligroso. Nos lleva a la destrucción.

Conclusión

Solo cultivando cada día, momento a momento, las cualidades positivas de la mente, como paciencia, aceptación, generosidad, sabiduría...podremos tener una mente estable en situaciones difíciles.

Ahora se nos presenta la oportunidad para realizar un cambio interno y construir un mundo mejor para el beneficio del planeta y de todos los seres vivos.

¡Aprovecha esta oportunidad !

Y así terminará esta historia...

El sufrimiento que provocaba el virus de nación en nación, hizo surgir en sus gentes un profundo amor y compasión. Ahora veían con claridad que vivimos en un planeta que tenemos que cuidar.

Incluso ya no menospreciaban el sufrimiento de ningún ser vivo ya que, con el terrible miedo que tuvieron a morir, comprendieron que todos los seres quieren vivir.

La humanidad dejó de ser una especie amenazante para el planeta

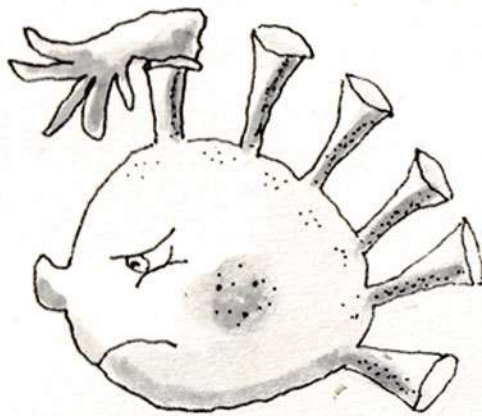
Y lo mejor de todo...

¿Sabéis que fue?

Que el Coronavirus se podía contagiar de la población,
ya que el amor se extendía hasta el último rincón.

Entonces....

estresados, los virus fueron a buscar mascarillas,
pero no existían tallas tan pequeñillas,



tampoco existían guantes con forma de trompetilla.

¡Una pandemia de amor, que pesadilla!
(Decían los virus)

Y encima, si los humanos tocaban cualquier cosilla,
el amor permanecía en el objeto, mínimo.....
¡una semanilla!

En el plástico, el amor duraba un mes,
en el metal duraba un año.



¡Qué poder tiene el amor,
a ver cómo me las apaño! (Decían los virus).

Y por si esto fuera poco.....
si se acercaban a una persona
a menos de cien metros....
de amor se contagiaban.

¡Ya de esta no se libraban!

Entonces fue cuando toda la humanidad
dio el último empujón.

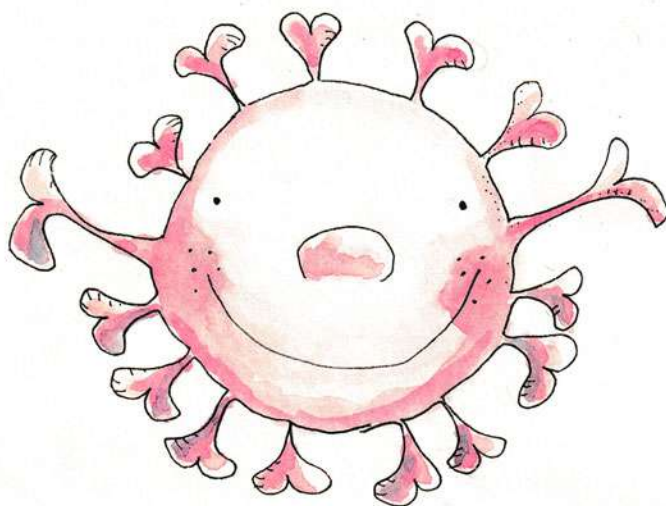
Cada uno desde su casa,
a la misma hora,
y con gran motivación,
hizo esta petición:

“Queremos tener otra oportunidad
para crear un mundo mejor”



Así que, con la fuerza del amor
y el poder de la intención,
sucedió la transformación.

Los virus pasaron de ser crueles a tener gran corazón.



Y así termina esta historia, en la que el virus más matón,
pasó a llamarse Karunavirus, el virus de la compasión



Colección de perlas de sabiduría ilustradas