

PAGLALAKAD SA PANAHON NG PANDEMYA

Mark Anthony S. Salvador

Today, we have become so caught up in the push and pull of getting from here to there, of going somewhere, anywhere, we have grown blind to the places we traverse, disconnected from the earth, deaf to the poems our feet make. We have forgotten how to walk.

— sipi sa “Walking” ni Resil B. Mojares

Nabagot ang mga tao sa Kamaynilaan sa mga unang buwan ng lockdown, hindi sanay na makulong sa kipot ng sariling tahanan. Kahit pa nga may mga mapaglilibangan sa loob ng bahay gaya ng social media at Netflix—bagamat hindi lahat ay may ganitong luho—mabigat pa ring mapiit sa sikip ng bahay. Kaya nagsulputan ang laksang mapaglilibangan para mapanatili ang katinuan, gaya ng pag-aalaga ng mga halaman. Kaya tumubo at lumago ang mga salitang “plantito” at “plantita.” Nang lumuwag ang lockdown, at nang sabihin sa akin ni Mama na may mga kapitbahay kaming nagdya-jogging tuwing umaga, lumakas ang loob kong maglalabas ng bahay para maglakad.

Kalimitan, bandang alas-sais ng umaga akong umaalis ng bahay. Kay gaan sa pakiramdam ang makita ang pagsisimula ng araw. May mga papasok sa trabaho. Naglalakad pa lang ang mga magtataho patungo sa kalyeng nakatokang paglakuan. May mga nagpapatae ng alagang aso. May grupo ng mga siklista na hindi pa tumatagaktak ang pawis. May mga nagbubukas na ng tindahan. Laksa sa panahon ng pandemya ang mga nagtitinda ng kung anu-ano sa tapat ng kanilang bahay—face shield at facemask, tocino, hotdog at longganisa—maitawid lang ang bawat araw.

Wala pang alas-nuwebe ng umaga, nasa bahay na ako. Madalas, isang lugar lang ang pinupuntahan ko—ang Paso de Blas Exit, na tinatawag din sa aming “tollgate.” (“Tollgate” ang tawag sa lugar dahil naroon ang tollgate papunta at palabas sa NLEX.) Marami roong bangko at convenience store. Isinasabay ko na sa ehersisyo ang pagbili ng kung ano man at pagwi-withdraw sa ATM. Nagpapalit-palit lamang ako ng ruta papunta sa tollgate. Dalawa ang maaari kong daanan papunta roon. Paglabas ng Assumption Ville kung saan kami nakatira, maaari akong kumaliwa, at dumaan sa service road. Sa rutang ito, ang pangunahing tanawin ay ang NLEX. Kung kakanan naman ako paglabas ko ng Assumption Ville, ang madaraan ko ay mga kabahayan. Itong pangalawang daan ay maaari nang mahati sa maraming ruta. Ngunit paminsan-minsan, nagpupunta ako sa ibang lugar na estranghero sa akin. Sa ganitong mga pagkakataon, nagiging mas aktibo ang aking pandama, dahil nga hindi pamilyar sa akin ang lugar. May isang beses na naglakad ako sa bahagi ng service road na estranghero sa akin. Plano kong pumuntang Meycauayan Exit. Nagulat ako na may harang.

“Wala pong daan dito, Sir,” sabi ng guwardiya.

Nakahiyaan kong magtanong kung ano ang lugar na iyon, at kung bakit may harang at guwardiya sa espasyong pag-aari ng publiko. Ilang araw ang lilipas, nang nasa kotse kami habang binabaybay ang NLEX, tiningnan ko ang bahaging iyon ng service road. Nakakatawa. Memorial park pala iyon kaya may harang.

Bago magkapandemya, hindi ako nagpupunta sa iba-ibang lugar sa Valenzuela. Kaya kay babaw ng pagkakakilala ko sa aming lugar. Pero dahil sa paglalakad, nalaman ko kung nasaan ang ganito at ganoong lugar, kung ano pangalan ng partikular na mga kanto, kung anong TODA ng traysikel ang nakakasakop sa partikular na barangay. Tuwing naglalakad ako, nasisilip ko ang mga eskinita at kanto. Mas nakita ko ang problema sa urban planning sa Valenzuela, gaya ng kawalan ng biking lane at espasyo para sa mga

naglalakad. May mga walang takip na bahagi ng kanal, delikado sa gaya kong naglalakad. Karaniwang tanawin ang nakabalandrang mukha at pangalan ng aming congressman na mula political dynasty ng Valenzuela. Kung tatayo nga sa tapat ng eskuwelahan ng hayksul, mas agaw-pansin pa ang kay laki niyang pangalan na nakatitik sa auditorium kaysa sa pangalan ng mismong eskuwelahan na nakatitik sa gate nito.

Naka-shorts ako tuwing naglalakad, naka-t-shirt at naka-rubber shoes. Naka-face mask ako at naka-backpack, portable biking bag. Nasa loob ng bag ang face shield, tubig at wallet. Naka-earphones ako. At ang soundtrip ko ay theme song ng *Attack on Titan*, *One Piece*, *Naruto* at iba pang anime. Sumasabay sa indayog ng mga kanta ang aking mga hakbang. Minsan naman, pinapatay ko ang tugtog. Ang pinakikinggan ko ay ang sariling musika ng paligid. Kung umuulan at naglalakad ako, gustung-gusto ko ang himig ng pagtama at pagkabasag sa payong ng mga patak ng ulan.

Habang naglalakad, nangangarap ako hinggil sa samu't saring bagay. Madalas kong maharaya ang sarili ko na bokalista ng banda, at kinakanta ko raw ang mga awiting Hapon na theme song ng anime. Kay gaan ng aking mga hakbang. Alam ko, hindi na lang ako basta naglalakad, kundi lumilipad.

May dalawa akong ikinakatakot sa paglalakad sa panahon ng pandemya. Una ay ang COVID-19 virus.

Bago umalis ng bahay, nagdarasal ako na hindi ako kapitan ng virus, at na hindi ako mag-uwi sa aming bahay ng COVID-19. Nang mga unang buwan ng aking paglalakad, dumaraan ako sa lugawan. Tarawag muna ako sa bahay kung gusto ba nila ng lugaw, at kung ano ang nais nilang isama sa lugaw. Bumibili ako ng lugaw, tokneneng, lumpiang toge at siomai. Pero nang makapasok sa bansa ang Delta at Lambda variant, nang lampas 10 libo na ang bagong kaso ng COVID-19 kada araw, at nananatili pa ring walang

plano ang rehimeng Duterte liban sa pagroroleta kung anong lockdown classification ang ipapatupad (ECQ, MECQ, GCQ o MGCQ ba), at wala pa rin ni isa sa aming bakunado dahil sa hirap magkaroon ng slot, hindi na ako bumibili ng lugaw.

Ang ikalawa ay ang pulis. Bago pa magkapandemya, takot na ako sa mga pulis dahil sa kabi-kabila nilang pang-aabuso sa karapatang pantao, partikular sa pagiging berdugo nila sa pekeng kampanya kontra-droga ni Duterte. Sa panahon ng pandemya, tumindi ang kanilang pang-aabuso. May mga recorded video ng mga pulis na bumaril ng sibilyan. Ganoong kahalimaw. Laksang aktibista ang dinadakip. Kaya isang beses, gayon na lang ang takot ko nang sitahin ako ng pulis sa checkpoint. Hinahanapan ako ng quarantine pass, at wala akong dala. Nasa Canuway West ang checkpoint, katabing barangay ng Lingunan, barangay namin. Dagdag-takot ang hatid ng mahabang baril na dala ng pulis. Bakit kailangan ng intimidasyon sa simpleng mamamayan?

Maraming namatay sa panahon ng pandemya. Hindi lang sa virus, kundi maging sa karahasan ng mga pulis.

Wala akong regular na trabaho mulang kalagitnaan ng 2018 hanggang kalagitnaan ng 2019. Freelancer lamang ako. Hindi ako nagtrabaho para tumutok sa pagsusulat ng MA thesis. At napabaya ko noon ang aking kalusugan. Dahil nasa bahay lang naman, natutulog ako nang alas-singko ng madaling araw. Bumabangon nang alas-tres ng hapon, at noon pa lamang kakain. Hindi maganda sa isip ang sirang circadian rhythm. At dahil nagsusulat ng thesis, matindi ang aking stress. At sapagkat nga nasa bahay lang, hindi ako nakakapagkuwento sa mga kaibigan at hindi naeherisisyo ang aking katawan. Gipit na gipit din ako sa pera. Ang mga ito ay nagdulot sa akin ng poor mental health, na nagsimula noong tag-araw ng 2019.

Nang panahon ding iyon, bandang Mayo, napanood ko sa YouTube ang lektura sa Ted Talk ni Leon Taylor, diver at manlalaro sa Olympics. Ang pamagat ng lektura ay “How to Manage Your Mental Health.” Ang pangunahing punto sa kanyang lektura, mahalaga sa mental health ang paggalaw, ngunit kailangan ding ang galaw ng katawan ay ang galaw na gusto ng nagmamay-ari sa katawan. Nagbigay ng halimbawa si Taylor. Isang mini-mentor niya ang may bipolar disorder. Nasisira na ang pamilya nito, at hindi napapabuti ng mga gamot ang kanyang kalagayan. Sinubukan nila ang pisikal na aktibidad. Tinanong siya ni Taylor kung ano ang pinakagusto niyang pisikal na aktibidad, at ang sagot niya ay pagtakbo. Sa loob ng ilang buwan, regular siyang tumatakbo hanggang sa naging kasapi na siya ng running club, at naisama na niya sa pagtakbo ang kanyang pamilya. Kalaunan, bumuti ang kanyang kalagayan. Iyon ang pinakamabuti niyang kalagayan sa loob ng isang dekada. Sabi ni Taylor sa dulo ng kanyang lektura, “Reclaim your mental health by finding your movement, the movement that fills you with joy and do it as often as you can.” Kaya mula noon, tiniyak ko sa sarili kong malimit dapat ang aking pisikal na aktibidad.

Ang pinakagusto ko ay ang paglalakad. Hindi ako gaanong natutuwa sa pagtakbo. Kaya rin ang recreational activity ko nang wala pang pandemya ay hiking. Sa paglalakad, nagiging mas klaro sa akin ang mga bagay. Halimbawa, magbibigay ako ng lektura sa isang webinar, o may isusulat akong akda. Habang naglalakad, naipuproseso ko ang nais kong mga sabihin, at kung papaano ko sasabihin ang mga ito. At kung wala namang kailangang iprosesong ideya, higit na sa sapat ang naidudulot nitong kapayapaan ng isip. Kahit sa loob ng bahay ay mahilig akong maglakad, na malimit ikainis sa akin ni Mama. “Pumirmi ka nga, nahihilo ‘ko sa ‘yo,” sasabihin niya. “Kuya, para kang pison. Atras-abante ka,” sabi minsan ni Papa. Kahit sa banyo namin na isang dipa lang ang haba, paroo’t parito ako habang hindi pa nagbubuhos ng tubig tuwing maliligo.

Ang paglalakad, bago pa man magkapandemya at lalo ngayong may pandemya, ang isa sa mga nagpapagaan ng aking loob. Kaya gustung-gusto ko tuwing pinapahintulutan kaming mga guro na pumasok nang naka-rubber shoes. Noong 2014 ay sa FEU Institute of Technology ako nagtuturo. Matapos akong makatanggap ng malungkot na balita, naglakad ako mulang Morayta hanggang Recto, pumasok sa National Book Store, at bumili ng ballpen. Hindi talaga ako naglakad para bumili ng ballpen, kundi para magbawas ng bigat ng loob.

Sa panahon ng pandemya, may bigat ang bawat araw. Sunud-sunod ang mga balita ng kamatayan. May pagkahapo sa adjustment sa new normal. Sa lagay ko, bilang guro, nag-a-adjust pa rin ako sa modang online class. Nambabagabag ang tangka ng mga Duterte at ng kanilang mga kaalyado na manatili sa puwesto. Laksa ang nakakagalit na balita gaya ng pamamaslang sa mga aktibista, pagpapasa sa anti-terror bill, walang awang pagpaslang ng pulis sa inosente, at pandarambong sa pondong para sa COVID-19 response. Nakakapanglaw ang magdadalawang taong lockdown at kakulangan ng nakasanayang mga interaksyon. Hindi lang virus ang kalaban sa panahon ng pandemya, kundi maging ang bigat ng kalooban. Sa lahat ng bigat na ito, isa ang paglalakad sa mga naging sandigan ko.

Sa paglalakad, lumulutang ako, nalalabanan ko ang mga banta ng paglubog. Sa sinapit ko noong tag-araw ng 2019, at sa hirap sa panahon ng pandemya, isa ang paglalakad sa tumulong sa akin upang makatawid.

Nadaraan ko sa mga paglalakad ko ang mga lugar na tinirhan namin. Lima rin ang pinangupahan namin bago kami nagkaroon ng sariling bahay. Ang unang apat na tinirhan namin ay pawang nasa Canumay West. Ang ikalima naman ay nasa Lingunan, kaparehas na barangay kung saan nakatindig ang sarili na naming bahay.

Sa limang apartment na ito, tatlo lang ang nakikita ko. Dahil ang dalawa pa ay nasa looban, hindi makikita mula sa kalsada. Tuwing nakikita ko ang mga bahay na iyon, nagugunita ko ang mga panahong nakatira pa kami roon. May hatid na lungkot ang pagkatantong kay layo na ng mga kahapong iyon at na kay bilis ng panahon. At bagamat hindi ko naisip sa mga saglit na nakita na ko ang mga apartment na iyon, napagtanto ko kalaunan, kay bilis na nga ng panahon, kay rami pang nasayang na mga pagkakataon dahil sa palpak na pandemic response ng rehimeng Duterte.

Ahon-lusong ang bahagi ng Valenzuela na aming tinitirhan, kaya mas nakakapagod maglakad dito. Ang Kaypandan, halimbawa, isang kalye sa Canumay West, ay mas mataas pa kaysa sa mga billboard sa NLEX. (Kaya maling ipagpalagay na bahain ang lahat ng lugar sa Valenzuela.) Karaniwan nang tanawin sa amin ang pagtirik ng mga trak, nabibigo sa pag-ahon sa kung saang daan. Agad itong nagbubunga ng kay habang linya ng 'di umuusad na mga sasakyan. Ang mga trak na iyon ay mula o papunta sa mga pabrika.

Ang Valenzuela ay lungsod ng mga pabrika. Kaya bibihira akong makakita ng malawak na lungti na gaya ng sa mga bukid sa probinsya. Ang malimit sa Valenzuela ay mga pader. Kaya sa tagal ng lockdown, mahalaga para sa akin ang paglalakad sa mga kalsadang estranghero sa akin. Para may makita akong ibang tanawin, munting panlaban sa katamlayan ng laksang pader.

Sa panahon ng pandemya, marami ang gaya ko na naiinggit sa mga nasa probinsya. Sa tagal ng lockdown, malimit kong maisip ang baryo namin sa Nueva Ecija. May ilog, at sa likod-bahay ay tanaw ang Sierra Madre. Ang mga kababaryo namin ay nakakapunta pa sa bukid at tumana. Kaya tuwing naglalakad, gayon na lang ang inggit ko sa mga may bahay na maraming tanim, at gayon na lang ang galak ko tuwing napapadaan ako sa mangilan-ngilang mapupunong bahagi ng Valenzuela.

Nakalulungkot na wala halos mga puno sa Kamaynilaan, 'di gaya sa ibang bansa na may mapunong mga parke at may puno sa magkabilang gilid ng kalsada. Panlaban ang mga puno sa alinsangan. Sinasabi rin sa mga pag-aaral na nakabubuti sa mental health ang mga puno. Anong sarap sanang maglakad sa kalsadang naliliman ng mayabong na puno na mula sa magkabilang-gilid ng kalsada.

Sa kabila ng init, gusto kong maglakad tuwing tag-araw. Sa panahon kasing ito, nagliliyab sa kapulahan ang mga punong kabalyero, sumasabog ang dilaw na kulay ng nara, nagpapakitang-gilas sa pangangasul ang banaba. Kung walang pandemya, maglalakad ako sa UP Diliman. Mapuno roon, at mamamalas ang pagbabanyuhay ng kulay ng mga puno. Ngunit dahil sa pandemya at kapabayaan ng rehimeng Duterte, kailangan kong magtiyaga sa mga pader sa Valenzuela.

Magdadalawang taon na ang lockdown. At tatlong beses na rin kaming nakapaglakad na mag-anak nang magkakasama. Sa una, kaming apat lang: ako, si Mama, at ang dalawa kong kapatid (sina Ricky at John). Sa pangalawa at pangatlo, kasama na namin si Papa.

Sa pangalawa, Linggo nang maglakad kami. Ang ruta namin ay ang isa sa mga ruta ko tuwing naglalakad ako. Dumaan kami sa palengke na noong lockdown lamang nagbukas at nagbubukas lang tuwing Linggo. Bumili kami ng mga lulutuin. Pagdating sa bahay, nagluto si Ricky ng pares. Masaya kami sa paglalakad at sa pagsasalu-salo.

Sa pangatlo, dumayo kami sa Bustos Dam. Kay sarap makakita ng bagong tanawin. May malawak na anyong tubig, may mga puno at halaman. Nang magpunta kami sa ibabang bahagi ng dam, itinuro ko kay Ricky ang isang pares ng ibon na lumipad sa gawi namin. Akala ko ay mga ilahas na ibon. Hindi pala. Nagulat ako nang makita kong maraming kabataan doon

ang nagpapalipad ng ibon. Papakawalan nila ang ibon, roronda ang mga ito, tatawagin nila sa pangalan, at babalik sa kanila. Tuwang-tuwa kaming mag-anak nang dumapo sa amin ang mga ibon. Hinihiram pa namin sa may-ari ang ibon. Ilalagay namin sa ulo namin saka kukunan ng retrato.

Marami kaming napagkukuwentuhan habang naglalakad. Marami kaming lungkot, galak, takot, pangamba, pangungulila at pangarap na naibabahagi sa isa't isa. Ang paglalakad ay maaaring maging pundasyon hindi lang para pagpapatatag sa sarili ng sa isang indibidwal, kundi maging sa pagpapatatag sa ugnayan ng pangkat ng tao.

Marathon ang sport ng nobelistang Hapon na si Haruki Murakami. Gustung-gusto ko ang sinabi niya sa memoir niyang *What I Talk About When I Talk About Running*. Ikinumpara ni Murakami ang pagtakbo sa pag-aaral. Aniya, mahal niya ang pagtakbo sapagkat siya ang nagtatakda ng bilis. Ganoon din sa pag-aaral. Hindi siya naging ganoong kainteresado sa pag-aaral sa pormal na edukasyon sapagkat idinidikta lang ito sa kanya, bagay na gagawin lang niya dahil kailangan. Kaya mas minahal niya ang pag-aaral nang wala na siya sa paaralan. Ang halimbawa niya ang pagsasalin. Gaya ng pagtakbo, siya ang nagtatakda ng bilis sa pag-aaral niya sa pagsasalin. Nagagagap ko ang sinabi ni Murakami.

Sa oryentasyon sa online class sa tuwing magsisimula ang semestre, pinagpapakilala ko ang mga estudyante sa pamamagitan ng pagbabahagi sa klase ng kanilang coping mechanism sa panahon ng pandemya. Bilang guro, ako ang nauuna. Sinasabi kong naglalakad ako nang humigit-kumulang apat na kilometro, dalawang beses kada linggo. 'Pag tapos na ang pandemya, maglalakad pa rin ako nang isa hanggang dalawang beses kada linggo. Kung maluwap sa panahon, nang higit pa sa dalawa. Hahanap ako lagi ng panahon para sa mahahabang lakad. At sa mga kuwentuhan hinggil sa karanasan sa

panahon ng pandemya, ibabahagi ko ang nagawa sa akin ng paglalakad. Para din mas makita nila ang importansya nito sa ating kalusugan at kaluluwa.

Hindi kalabisang sabihin na sa tulong ng paglalakad, mas nakilala ko ang aming komunidad at ang aking sarili, at na tinulungan ako ng paglalakad na maging buo sa kabila ng mga pagsubok.