

DIARIO DE UNA PANDEMIA

Abandonando la soledad

Eloy López Gurría



Consejo Aragonés de las Personas Mayores

Eloy López Gurría es colaborador del Consejo Aragonés de las Personas Mayores (Coapema) y forma parte de la redacción de su revista “Los Mayores en Aragón”.

Portada: ilustración realizada por Marta L. Lázaro

Una señal que se expande con premura, llegando a todos, para ahuyentar la soledad y el aislamiento gracias a las nuevas tecnologías, señalando al Consejo Aragonés de las Personas Mayores COAPEMA como punto fundamental de referencia.

La caricia del afecto ahuyenta la soledad.

Edición: Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA)

Impresión: Gráficas César, S.L.

Depósito legal: Z 500-2022

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo o alquiler o cualquiera otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin permiso previo y por escrito del editor.

A los lectores

Hemos atravesado malos tiempos; malos y oscuros tiempos, en los que la necesidad de solidaridad entre las personas se ha hecho más patente, sobre todo durante los aciagos días en los que la pandemia nos dejó recluidos en nuestros hogares a merced de una soledad no deseada que, en algún momento, puso a prueba nuestra esperanza.

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA) fue consciente de los problemas que se derivaban de esta precaria situación que comprometía seriamente la felicidad de nuestros mayores, y como corresponsable de su bienestar, colaboró dando posibles soluciones para paliar estos estados carenciales de acompañamiento, poniendo en contacto a través de nuestras redes sociales a todos los miembros de COAPEMA, con la finalidad de que mediante la comunicación compartida de noticias esperanzadoras con otros contactos poder cubrir un amplio abanico de comunicados y comunicantes.

Una de estas actividades que tuvo gran aceptación por el mensaje esperanzador que transmitía fueron estos diarios que hemos recogido en este libro con el fin de compartir contenido a otras personas que no tuvieron la opción de disfrutarlos y de conocer la labor que COAPEMA realizó, en pos de erradicar la soledad de nuestros Mayores en los momentos más acuciantes de la pandemia.

Consejo Aragonés de las Personas Mayores

Estos diarios de una pandemia fueron concebidos por la necesidad de contactar cada mañana, cada día, con las Personas Mayores que componen la gran familia COAPEMA.

La finalidad no fue otra que compartir un poco de ilusión y esperanza en unos momentos harto difíciles en los que la soledad pretendía agobiarnos. Pronto se convirtió en una amable costumbre que casi hizo obligado, tanto escribirlos como leerlos cada día.

La idea partió de Elvira Benabarre que, ante la situación a la que nos veíamos abocados, me propuso potenciar los WhatsApp de los amigos del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, enviando unas palabras de aliento a todos los componentes para luchar contra la soledad que propiciaba el confinamiento, a la vez que se creaba un nexo de unión y afinidad entre todos. De esta manera, surgieron "Los buenos días de Eloy" que más tarde, en mayo, cuando todo parecía resuelto se interrumpieron para renacer en octubre, a la par que el repunte pandémico, como "Diarios de pandemia", con la misma idea originaria de compartir esa esperanza que volvía a esconderse.

En total se escribieron 195 diarios de los cuales algunos de ellos están impresos en este libro o más bien, compendio o recopilación. Los hay de todas naturalezas y calidades, siempre intentando no herir sensibilidades, aunque algunos no estén exentos de crítica, pues lo importante era que al mantenernos en contacto todas las personas nos animáramos a transmitir y enviar nuestros WhatsApp al grupo, creando un círculo fraternal extraordinario.

Eloy López Gurría

POR ALUSIONES

Ha sido una experiencia muy emotiva, acompañada de una gran satisfacción, el hecho de verme mencionada en estas páginas como modesta contribuyente al programa de ayuda a las Personas Mayores, en una situación excepcional e inesperada como ha sido el COVID-19, con las consabidas graves y trágicas complicaciones que han afectado a la vida, a la salud y a la soledad de las Personas Mayores y de sus familias.

En esos tiempos difíciles, a mi vida laboral se le presentó la oportunidad de involucrarme con este modesto apoyo, siempre pensando en encauzarlo hacia la compañía y contacto, utilizando como medio un mensaje diario, para cubrir la necesidad social del colectivo en el que presto mis servicios en el Consejo Aragonés de las Personas Mayores.

Mi experiencia en el mundo administrativo empezó hace ya más de 30 años, y el trato con las Personas Mayores que he conocido durante este tiempo, ha sido fundamental para concienciarme de las muchas necesidades del colectivo, así como de las soluciones que, increíblemente en muchas ocasiones, las solemos tener al alcance de la mano.

A lo largo de los años hemos creado lazos muy fuertes con personas que, con su actitud, nos han ido grabando en el subconsciente el valor de las palabras como Tiempo, Salud, Ternura, Disciplina, Respeto, Tesón, Confianza, ... Por eso, la situación de aislamiento producida durante el paréntesis de la pandemia no podía dejar caer en el pozo del olvido todas esas sensaciones y era necesario mantener el contacto, aunque fuera con un "Buenos días".

Eloy, autor de estas mañanas y colaborador de Coapema, no dudó en comprometerse con la tarea. Y, fielmente día a día, nos enviaba al teléfono, cada uno de los escritos reflejados en este libro, para después difundirlo a más de 500 Personas Mayores a través del WhatsApp. Incluso, algunas de ellas, como pudimos saber posteriormente, los compartían con sus propios grupos y amigos.

La gente estaba contenta y se sentía acompañada y muy agradecida. Cada lunes decían habernos echado de menos el fin de semana. Y si, algún día, nos retrasábamos en el envío o por cualquier causa no habían recibido el escrito, preguntaban por tal situación.

En resumen, fue una actividad de dedicación social y acompañamiento en la soledad a las Personas Mayores, que tuvo un gran éxito, proporcionó muchas satisfacciones a todos los niveles, y que siempre estaríamos dispuestos a repetir, aunque deseamos que nunca fuera debido a las trágicas incidencias pasadas, pero si así fuera, no dudaríamos en poner todo nuestro entusiasmo y dedicación en otra humanitaria actividad hacia las Personas Mayores para volver a llevarla a efecto.

Con mis mejores deseos de seguir llenando pequeños vacíos,

Elvira Benabarre Grasa

26 de marzo de 2020

En estos tiempos que se avecinan, procuraremos no estar ociosos. Colaborar en las faenas del hogar. Escribir nuestras experiencias y pensamientos, y leer mucho; conversar lo más posible, pues es muy importante comentar las incidencias que van surgiendo a lo largo del día y, sobre todo, estar bien informados. Es una oportunidad única para que la convivencia salga reforzada.

Paz y bien.

27 de marzo de 2020

¡Hola! Buenos días a todos los del otro lado. Deseo que os encontréis bien y animados para emprender un nuevo día que puede ser hermoso. Deseo que el sano no enferme y que el enfermo mejore; que no perdamos la alegría ni la esperanza y que la solidaridad se haga extensiva.

Estos días estamos recibiendo grandes cantidades de WhatsApp, que la verdad, unos nos entretienen y nos hacen reír y otros nos animan, pero la mayoría son impersonales. A mí los que realmente me han emocionado son aquellos que solo contienen dos o tres palabras: ¿Cómo estás? O ¿Estáis bien? ¿Es posible que en tan elevado tráfico de mensajes, nos cueste tanto personalizar?

Os deseo un amable y esperanzado día.

Paz y bien para todos.

Hola, buenos días, a las personas diseminadas por el espacio WhatsApp.

Deseo que os encontréis bien.

La Soledad, fatídica palabra para designar a nuestro mayor enemigo.

Hay una máxima que dice: "Si no puedes vencer al enemigo, únete a él".

No es una locura hacerse amigo de la Soledad que puede llegar a ser una compañera silenciosa, que no molesta, pues en la amistad como en el amor, incluso el silencio une.

Las personas que por vocación han buscado el estado silencioso dicen: llenar el tiempo con actividades que no impliquen reconocer que estás solo.

Hay un fantástico mundo interior que hay que explorar para no caer en la angustia.

Algunas personas incluso rezan.

Paz y bien para todos.

30 de marzo de 2020

Mis mejores deseos de buenos días a las personas que estáis al otro lado de este grupo de WhatsApp.

Conocéis esta canción que dice: ... Hoy puede ser un gran día, plantéatelo así, hoy puede ser un gran día, que valga la pena vivir.... Vamos entre todos a hacerlo realidad.

Tenemos un gran grupo de WhatsApp que debemos aprovechar para interaccionar y enviar nuestras experiencias e incluso preocupaciones que puedan servir a los demás y que a la vez nos libere a nosotros de carga emocional. Una palabra puede contener todo un mundo de esperanza.

Aunque, a veces, nos cueste creerlo, el intercambio de pensamientos y deseos positivos ayuda a toda una comunidad. ¡Ánimo! ¡Hagamos del día de hoy, ese gran día!

Paz y bien.

31 de marzo de 2020

Buenos días a todas las personas que me lean.

Os acordáis Cómo empezábamos las cartas en nuestros tiempos infantiles. Poníamos una cruz en la parte superior del papel y:

+

"Queridos amigos desearé que al recibo de esta os encontréis bien de salud, nosotros estamos bien Gracias a Dios".

¡Qué tiempos! Aunque esta salutación puede servir perfectamente para hoy.

Reconozco que ayer por la tarde tuve un bajón, la verdad es que me puse triste, seguramente por cansancio de hacer poco. Pero mirad, al rato sonó el móvil con un mensaje nuevo que decía:

Hola, Eloy. Soy Carmina B. ¿Cómo estás? No sé si te acordarás de mí después de 50 años, pero quiero enviarte mis mejores deseos de ánimo en este momento difícil para todos.

¡¡¡Después de 50 años!!! Cómo consiguió mi teléfono, no lo sé, pero trajo la alegría a mi Alma y me ayudó a superar el bache. Fijaos lo que puede hacer una pregunta amable y unas palabras de ánimo. Y lo que podemos hacer nosotros con estas sencillas palabras.

Os deseo un esperanzado día.

Paz y bien para todos.

1 de abril de 2020

Buenos días a todos.

Es emocionante participar en los aplausos que, cada día, dirigimos a todas las personas, sobre todo sanitarios, que están al pie del cañón, unas más expuestas que otras, luchando para que esta pandemia desaparezca más pronto que tarde.

Pero pienso que también nosotros merecemos un fuerte aplauso por nuestra disciplina y, de alguna manera, solidaridad con la que nos comportamos. También tiene su mérito ser fieles cumplidores de unas normas, no siempre cómodas, que desde el primer momento hicimos nuestra prioridad.

Mi aplauso, pues, para todos vosotros y, como cada día, mis deseos de ánimo y esperanza.

Paz y bien.

2 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Buenos días a todas las personas que perseveráis en vuestros retiros.

Esta pandemia, que nos obliga a la reclusión, puede ser un buen momento para crecer en solidaridad.

Yo me imagino que, aprovechando esta situación, estamos realizando un Master en solidaridad, y que nuestras notas, como así se aprecia, son buenísimas (según el baremo escolar, ninguna baja de diez).

Es, pues, una buena preparación para cuando termine este Máster, acabada la clausura, podamos ejercer la SOLIDARIDAD con enormes garantías porque estaremos muy preparados.

Paz y bien.

3 de abril de 2020

Mis mejores deseos de buenos días a todos.

Un día menos para salir de este limbo pandémico, que acometeremos con alegría, dejando a un lado a todos los informativos agoreros que con sus fríos datos destrozan todo atisbo de esperanza.

Dependerá de cómo organizamos nuestras actividades diarias para que nuestro pasar sea agradable, olvidándonos de nuestro confinamiento.

Poco a poco, dejamos de depender de esas salidas a las que estábamos acostumbrados y nos damos cuenta de que en casa se está bien.

El tiempo vuela (tres semanas ya). Mirando hacia atrás nos damos cuenta de que pasaron muy rápido y estamos estupendos.

Por eso os animo a ser pacientes, que el beneficio valdrá la pena.

Todo va a ir bien.

Un abrazo esperanzador.

Paz y bien.

4 de abril de 2020

Buenos días a todos (aquí estáis incluidas todas, pero la RAE no autoriza el lenguaje inclusivo).

Hoy Facebook nos dice que COAPEMA cumple años. Mis más sinceras felicitaciones.

Nos toca vivir tiempos extraños de difícil digestión. No conocíamos nada igual; nuestra mente se resiste y, a veces, no consigue asimilar el alcance de esta pandemia, pero sin embargo nos adaptamos a la realidad, no sin sacrificio, con cierta resignación.

Creo que en este momento, la confinación que, en un principio, pesaba sobre nosotros como una losa, ya no preocupa tanto, pues nos hemos dado cuenta de que, ante lo que se avecina, las prioridades cambian. Ahora lo importante (aunque siempre lo ha sido) es no enfermar.

Si el confinamiento se alarga, por lo menos que nuestro retiro sea saludable, y será grato.

Un abrazo grande lleno de esperanza.

Paz y bien.

5 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Estamos asistiendo a una marabunta de noticias catastróficas, que aunque puedan estar documentadas, de nada sirven en estos momentos en los que hay que explorar y explotar al máximo el optimismo.

Ya tenemos bastante con las noticias oficiales que minan nuestras expectativas con nuevas ampliaciones de los plazos confinatorios, que asumimos porque tenemos conciencia de la situación y nos solidarizamos con todo lo que tienda a mejorar este sinsentido. Y, sí, nos sacrificaremos lo que haga falta, por supuesto.

Me emociona pensar en la suerte que tenemos de contar con un grupo de WhatsApp COAPEMA tan importante y numeroso, un magnífico instrumento para poder hacer partícipes de nuestras inquietudes e incluso miedos, con la certeza de que siempre habrá alguien, al otro lado, que responderá a nuestra llamada.

Como cada día os envío mis mejores deseos esperanzados.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

"Facciamo finta che... tutto va ben..."

La traducción es:

"Hagamos como que todo va bien." Y continúa:

"Que el cielo sea siempre azul

Que el sol brille siempre alegremente.

Que todo siempre esté tranquilo...

...hay salud y todos somos amigos..."

Una bonita canción italiana de Ombretta Colli, con una letra muy apropiada para el momento que nos toca vivir.

Esta mañana he mirado desde mi balcón a los árboles de la avenida, y ya están cubiertos de hojas; un par de urracas están terminando su nido en uno de esos árboles...la naturaleza sigue su curso.

Todo irá bien.

Mis mejores deseos de salud y esperanza.

Paz y bien.

7 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Algunas personas me dicen:

¿Por qué no dedicas un recuerdo a los fallecidos víctimas del coronavirus?

Tienen razón, no debemos olvidar ni a ellas ni a sus familias; por eso, vaya para las primeras, mi respeto y oración, y para sus familias mi sentido pésame y mis palabras de consuelo.

Hoy he oído un aforismo que casi había olvidado: después de la tronada siempre escampa, dicho con palabras de la ciudad, claro.

Esperemos con ilusión que escampe y esta maldita tormenta vírica huya, haciendo visible un hermoso arco iris que ilumine nuestra esperanza.

Mis mejores deseos para vosotros.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

He soñado que una gran multitud de personas caminaban en grandes filas hacia una luz que brillaba en el horizonte.

La Intriga me ha llevado a preguntar:

-¿Cómo pueden sobrevivir tantas personas?

- Rápidamente me han contestado: TENIENDO FE.

-Pero ¿En qué creen? He vuelto a preguntar.

- Creemos que hacia la luz tendremos una mejor vida y nuestros males desaparecerán.

Cuando he despertado, después de aclarar mis ideas, ha quedado grabada una frase en mi mente:

TENIENDO FE.

Quizá el sueño haya sido producido por los acontecimientos que nos toca vivir, pero ¡QUÉ SIMILITUD!

Si tenemos fe, aunque la luz que perseguimos, a veces, se oculte, conseguiremos llegar a ella para tener una vida libre de pandemia, y recuperar el bienestar que tuvimos.

Mis mejores deseos para todos.

Paz y bien.

9 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Hay una canción en la novela "Lo que el viento se llevó" de Margaret Mitchell, que en la última estrofa dice: "Cuando esta guerra cruel termine ¡Ojalá que nos veamos de nuevo!".

Hoy más que nunca debemos obviar el ruido mediático de casos patéticos, que en nada benefician a la moral de un pueblo asediado por una guerra que nos cogió, a todos, con el paso cambiado.

Hoy la Iglesia católica celebra el día e Jueves Santo, pero, además, también festeja el día del "**Amor fraterno**".

Es el día apropiado para pensar fraternalmente en todas las personas que trabajan en primera fila, en las trincheras, para que el resto de la población no se contagie, se cure y que no le falte lo imprescindible para vivir; que, en definitiva, no pase necesidades. Nuestro cariño fraternal para ellos; nuestro cariño, también, para las familias que perdieron un ser querido, bien en las trincheras, bien en los refugios.

Siempre, pero hoy sobre todo, enviamos, con nuestras mejores galas, el cariño y fraternal abrazo a todas las personas que conforman el mundo que nos rodea, incluyendo en este abrazo a nuestros dirigentes y autoridades.

Envío mis mejores deseos fraternales.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Hoy, los cristianos de todo el mundo conmemoramos la pasión y muerte en la cruz de Jesucristo: soledad, desamparo... y muerte. Terrible conjunción.

En estos momentos de aislamiento nos debe preocupar, también, otra pandemia grave y cercana que se extiende por el mundo y que se hace más patente ahora: LA SOLEDAD. El gran número de personas que además de aisladas, están solas.

Todos conocemos algún caso próximo y es nuestro deber como personas aliviar ese estado de Soledad. Una simple llamada, por el medio más apropiado, las veces al día que hagan falta, contribuirá a ahuyentar ese fantasma. Nuestras instituciones, entre las que COAPEMA es parte importante, luchan sin descanso por aliviar esta otra enfermedad, pero siempre seremos nosotros los que con nuestro interés por las personas concretas consigamos las mejores victorias.

Envío mis mejores deseos.

Paz y bien.

11 de abril de 2020

Deseo que estéis bien.

Ayer, en la atardecida, cuando el espíritu se rebela y la voluntad quiere flaquear, recibí un WhatsApp de una buena persona amiga que me volvió a ilusionar.

Era una vieja entrevista a Facundo Cabral, cantautor argentino, asesinado en Guatemala en 2011.

Este controvertido poeta y músico, que nos acompañó en los años de rebeldía de la adolescencia tardía, en esta entrevista decía cosas muy interesantes para el momento presente, que quiero compartir con vosotros:

"Ahora podemos decir ¡basta! a lo que nos encasilla, decir ¡basta! a los noticiosos que nos envenenan y nos afligen más que nos ilusionan... y al miedo".

"Este es un nuevo día para empezar de nuevo, para buscar el Ángel que nos crece los sueños; para cantar, para reír".

Y yo agrego, en definitiva para ser feliz.

Cuando la perversidad del ocio quiera apoderarse de nosotros, debemos realizar actividades que nos ilusionen; desde hacer arder el teléfono para conservar o retomar amistades, casi olvidadas, hasta ver un poco la televisión, pasando, sobre todo, por la lectura, la música y, si alguien se atreve, el estudio. Nunca es tarde para empezar.

Envío mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

12 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Recién acabo de escuchar, en una emisora de radio, a un importante articulista que debemos olvidarnos del afecto que se demuestra con el beso en la mejilla, porque no nos lo daremos después de esta pandemia; ni del saludo efusivo del apretón de manos, y que cuando alguien tosa a nuestro lado, lo miraremos con mal talante y miedo.

Pero, ¡por Dios! Claro que tendremos un tiempo de adaptación y prudencia. ¿Es que acaso la psicosis va a durar siempre y vamos a estar traumatizados de por vida? ¡¡¡Por favor!!!

No hagamos caso a estos agoreros, que por el mero hecho de tener predicamento entre la opinión pública, emiten unas aseveraciones absurdas.

Cuando esta maldita peste termine, volveremos a ser nosotros mismos.

Mis felicitaciones Pascuales y mis mejores deseos.

Paz y bien.

13 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Había una vez en un pueblo de nuestro entorno una persona que bebía en demasía y todos los días se emborrachaba. Cuando la situación se hizo insostenible, su familia le pidió encarecidamente que visitara al cura del pueblo para que con su consejo le hiciera recapacitar sobre su costumbre malsana.

El sacerdote consiguió que dejara de beber un día, después dos y tres, y así hasta tres meses.

Pasado este tiempo, el cura le habló con gran alegría, felicitándolo por su constancia.

El rehabilitado borracho, con gran alborozo, quiso celebrarlo, bebió y se emborrachó.

¿A qué viene este cuento?, me diréis. Pues mirad, llevamos un mes de confinamiento y aún nos queda algún día más, esperemos que pocos. Cuándo al fin se nos permita salir, al principio, debemos ser cautos y prudentes, no sea que, como el del cuento, queramos celebrarlo con demasiado alborozo y seamos cómplices de un repunte del contagio.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

En estos tiempos de zozobras e incertidumbres tenemos que tener las convicciones fuertes y el espíritu alerta para no caer en la desmoralización cuando las estadísticas no ayudan.

Hoy tenemos el día gris, pero no por eso deja de ser hermoso. Fijémonos en esa tenue luz que produce la diversidad de matices grises que la naturaleza pone a nuestro alcance para que disfrutemos de este día que podemos hacer maravilloso. Pensemos que el sol está ahí, más pronto que tarde brillará, y nos proporcionará unos colores distintos.

Todos los días pueden ser espléndidos si los acometemos con esperanza; la alegría aparecerá, si somos perseverantes: tenemos la obligación de apresarla y disfrutarla.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

15 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Hoy quiero desconectar de toda esta sinrazón que nos aflige y mis recuerdos vuelan a mi niñez, a la edad de 8 años, en que cometí una travesura involuntaria que tuvo amplia resonancia.

Era costumbre en los pueblos, cuando una persona difunta era velada, contratar a una "Rezadora", no plañidera pero parecido, para que dirigiera los rezos de las oraciones pertinentes y así encomendar a la divinidad el alma del difunto.

Sucedió que cuando murió mi querida abuela, la madre de mi padre, vino a la casa una de esas mujeres de reconocida devoción, no solo al rezo, que lo hacía muy bien, sino a la degustación de agua con anís.

Tenía costumbre, esta señora, de, después de cada rosario o bloque de oraciones, beber un vaso de esta mezcla.

Mi padre me dejó encargado de esta operación, así pues, cuando terminó el rezo, fue necesario preparar dicho compuesto; como yo era lego en este asunto, creí conveniente poner en el vaso mitad de anís y mitad de agua.

Gustó a la rezadora la mezcla, pues aceleró la marcha de los rezos y tuve que preparar otro vaso con el mismo contenido, que ingirió rápidamente.

Pronto la seriedad de los rezos se convirtió en alegría sospechosa, pero aún necesitó otro vaso más para que las peticiones a la divinidad se convirtieran en esperpentos y el velatorio en una comedia extravagante.

Cuando mi padre actuó ya era tarde. Hubo que recoger a la rezadora en medio de risas y peticiones estrafalarias.

Mi familia totalmente abochornada y yo abroncado y castigado sin saber muy bien porqué.

Deseo que no nos falte el buen humor sin perder la esperanza.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Cada mañana cuando me enfrento al grato trabajo de escribir los buenos días, me acomete el mismo miedo: que las palabras que describen los buenos deseos, y que repetimos con tanta frecuencia, pierdan efectividad por ese mismo efecto repetitivo y acaben vacías, sin significado, pura rutina.

Que la solidaridad, la esperanza, el deseo de bienestar para todos y tantas otras, sigan naciendo en el corazón antes de hacerse palabra en la boca.

Que ese día de más, que convertimos en día de menos, sea nuestro inquebrantable deseo de animar la esperanza.

Que nuestro respeto y oración para los que sucumbieron y el sentimiento participativo en el dolor de sus familias no se conviertan en meras palabras de buen quedar.

Que los aplausos y agradecimiento para todas esas personas abnegadas, que trabajan por nuestro bienestar, no se conviertan en un acto más de divertimento para cubrir unos minutos de final del día, que posiblemente haya sido de lento discurrir.

Y, en definitiva, que esa repetición que empezó con gran ilusión y cariño hacia los demás, no acabe en monótona costumbre vacía de contenido.

Mis mejores deseos.

Paz y bien.

17 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Ocho menos cuarto de la tarde. Un gran estruendo de sirenas irrumpe en nuestro sosiego, rompiendo la quietud de una tarde que se marcha con un sol anodino luchando contra una bruma que lo ahoga.

La curiosidad rompe el tedio y pide salir al balcón para calmar la inquietud del morbo. ¡Algo pasa!

En la encrucijada de Avda. Calanda con Avda. Navarra, tres coches de bomberos, dos de policía y una ambulancia obstruyen un carril de la Navarra, frente a un portal de un edificio de elevados pisos.

¡Parece grave!

Mis ojos no llegan a distinguir el suceso. Tomo unos prismáticos y oteo el edificio al que todos miran.

Por fin en la balaustrada de un décimo piso, una viejecita de carnes de jilguero asoma su debilitado cuerpecito, apoyada en dos señoras de contundentes carnes, que contrastan con la nimia humanidad de la anciana.

Justo entonces, vuelven a sonar las sirenas y un emotivo cántico de cumpleaños feliz, seguido de impresionantes aplausos atronan las dos avenidas.

La comunidad zaragozana festeja los 102 años de una vida.

Tiempos de pandemia.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Esta mañana he oído en una emisora de radio que la fe y la esperanza son dos medicinas necesarias, como el antibiótico al que echar mano cuando el organismo flaquea.

Y yo añadido que la verdad es una de las vitaminas naturales que tiene ese mismo organismo: los anticuerpos necesarios para vencer la enfermedad.

Cuando esa verdad se tambalea o se pone en entredicho, es necesario aumentar la dosis de fe y esperanza.

Menos mal que de esas medicinas no andamos escasos, porque no necesitamos que ningún agente externo nos la suministre, y tenemos la convicción de un día mejor.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

19 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Había una vez un comerciante que tenía instalado su puesto, de vasijas de barro esmaltado, en el centro de la plaza del mercado. Vasijas de todas clases: grandes, pequeñas; de utilidad funcional y hermosos cuencos profusamente decorados de utilidad artística.

Este mercader, por su forma de ser y actuar, se había granjeado la enemistad de mucha gente, pero fue un amigo el que le presentó a una persona con dotes nigrománticas, dada su afición por las artes oscuras.

No sabemos cómo logró el nigromante hipnotizar al mercader y hacerle ver que sus vasijas se habían convertido en aves: perdices, faisanes, palomas y hasta pavos reales, que optaban por escapar.

El mercader, al ver que sus vasijas volaban, empezó a darles grandes garrotazos.

Al despertar, el mercader vio, con gran pasmo, que sus vasijas estaban todas rotas, destrozadas por sus golpes.

CONCLUSIÓN: las apariencias engañan. A veces nada es lo que parece.

A qué viene esto, pues viene a la gran cantidad de noticias falsas o poco fiables que recibimos todos los días: mensajes de cariz político de todo signo, noticias de gurús que lo curan todo con advertencias absurdas; manipulaciones y mentiras que hacen más daño que el propio virus.

Por eso debemos ser cautos, no solo al leer sino al reenviar automáticamente sin cerciorarnos de que lo enviado tiene credibilidad o son, simplemente, bulos con intencionalidad.

Las apariencias engañan.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

20 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Aunque no es tiempo de tomarse a broma ciertas cosas, hoy me vais a permitir una maldad.

Estamos escuchando continuamente que los Mayores nos volvemos como niños. Quizá pues, deberíamos elevar una petición a nuestras autoridades para que nos permitan salir a la calle el día 27, amparándonos en esa joya de la sabiduría popular: "Si somos como niños", pues eso.

Pido perdón por la broma, que nadie se ofenda por ello.

Si las predicciones se cumplen, pronto estaremos, con prudencia, disfrutando de nuestras calles y plazas.

Ahora, cuando hay personas que empiezan a flaquear, a sentir en sus carnes el cansancio del aislamiento, nosotros los Mayores, que hemos sido, que aún somos sostén de familias, y que de nuestra lucha nació una sociedad extraordinariamente habitable; nosotros no podemos flaquear, porque con el erial panorámico de posguerra que se nos presenta hoy ante nuestros ojos, no podemos ser vacilantes ni dar muestras de flaqueza, pues tendremos, necesariamente, que seguir siendo el puntal que soporte a muchas de nuestras familias.

Somos fuertes y experimentados. ¡¡¡Ánimo y adelante!!!

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

21 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Entro, a menudo, a husmear por Facebook, pues es una plataforma estupenda para el arte, la cultura y las curiosidades atractivas.

Pero, últimamente, me ha sorprendido ver, con dolor y estupor, en estos tiempos de luto, que los antaño agradecimientos y aplausos han decaído para dar paso a mensajes partidistas, donde "Hunos" atacan lo instaurado y "Hotros" defienden lo indefendible: todos apelan al bien común; consiguiendo, unas veces, difuminar la verdad, y otras hacerla explotar en mil pedazos.

¡Cuánto me acuerdo de don Miguel de Unamuno!

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Existe una ley sobre la repetición que explica que un acto experimenta un alza en la satisfacción de realizarlo, que va en crescendo a lo largo de una etapa, hasta que llega a un pico álgido, a partir del cual esa satisfacción decrece hasta convertirse en nada.

Tengo la costumbre malsana de comprobar, cada día a la hora de los aplausos, con los que expresamos nuestro agradecimiento a todas las personas que velan por nuestro bienestar, tengo la costumbre, digo, de comprobar si la participación decrece.

Al tratarse de un acto repetitivo, alcanzado el pico, la participación, por la lógica de esa ley, debería decrecer.

Pues no, la participación se mantiene, con lo que el pico alarga su plenitud.

Como prueba puedo constatar, que ayer, a pesar de la suave lluvia que estuvo acariciando nuestros rostros durante el acto, las mismas personas, si no más, aplaudieron con entusiasmo, como cada día.

La Ley de la Repetición también tiene sus excepciones.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

23 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Festejamos hoy, de manera atípica, una doble festividad: San Jorge "El vencedor del dragón" y el Día de Aragón.

Pero mi intención, esta mañana tan significativa, es la de homenajear a las Personas Mayores, entre las que me incluyo; esta generación que nos tocó bregar, cada uno a su manera, contra otros dragones, hasta conseguir hacer de Aragón lo que es hoy.

Esta generación emprendedora y sacrificada que tiene que soportar, en estos momentos, una lucha desigual contra otro dragón más mortífero y traidor, que se ensaña con los indefensos; un enemigo invisible que está mermando nuestras filas y rompiendo nuestras defensas, aunque el fragor de la batalla lo soporten otras generaciones más jóvenes al pie de las trincheras.

...Y mientras, nuestros generales "Echándose romeritos".

Desde nuestro confinamiento, celebraremos este emblemático día sin olvidar a los que se fueron.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Como humano que soy, tengo muchas limitaciones y una de ellas es que, cuando frente a un papel en blanco se me atragantan las palabras, tiendo a repetir siempre lo mismo, día a día, y me siento impotente de escribir algo nuevo. Solo me queda el emocionante y cariñoso recuerdo hacia todas las personas que, como yo, estamos enjaulados en nuestros domicilios. Para todos vosotros, mi cariño y mis palabras de ánimo. Como sé que os gusta viajar, hoy me gustaría que me acompañarais a dar una vuelta por Cantabria. ¡Disfrutadlo!

Mis mejores deseos para hoy

Paz y bien.

27 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Ilusión y esperanza. Con estas dos palabras quiero empezar estos buenos días, después de este pequeño parón festivo, y que con tanto entusiasmo quiero transmitir a todas personas que lean estas líneas.

Poco a poco, remite el contagio y la tasa de mortalidad. Los niños ya salieron ayer y disfrutaron de una libertad controlada por sus progenitores, aunque algunos de estos hicieron gala de una irresponsabilidad manifiesta, saltándose, o al menos descuidando las normas establecidas y que pueden dar lugar, ¡Dios no lo quiera!, a repuntes en la pandemia.

Ayer, a las ocho en punto de la tarde, salí a mi balcón con las palmas preparadas para rendir homenaje a nuestros héroes benefactores. Cuál fue mi asombro al ver que el acto de aplaudir se había convertido en una cacerolada para protestar contra el gobierno.

Puedo entender, y es perfectamente asumible, que haya personas que no estén de acuerdo con las directrices de un gobierno, pero lo que no entiendo, por más que me estruje el coco, como se ha aprovechado la hora en la que un acto altruista cohesionaba a las personas, convirtiéndolo en otro partidista que las enfrentaba.

Debían de faltar horas en el día para realizarlo.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Hoy quería escribir sobre las barbaridades sectarias que vemos y leemos en las redes sociales, protagonizadas por sicarios de ambos lados, todas ellas encaminadas a crear dudosas opiniones tendentes a separar o al menos minar, de manera malévola e intencionada, la unidad de los españoles: no entienden de la unidad en la diversidad.

Pero no, hoy resaltaré la alegría que pude observar desde mi balcón, de esos niños: enanos unos, que aprendieron a correr durante el confinamiento, y gigantes otros, que sentían un cierto apuro por ir acompañados de la mamá, que después de mucho tiempo pisaban una calle desierta, totalmente ajena a la recordada la última vez que la pisaron; los saltos de alegría de los pequeños que pudieron saludar y enviar besos alados a sus abuelos, que emocionados les correspondían desde la altura de su vivienda prisión.

Pensé, con emoción, en el día que estos niños y estos abuelos puedan fundirse en un abrazo y poder disfrutar de esa camaradería cómplice que los une.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

29 de abril de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Ya tenemos plan. "Desescalada" le llaman; palabra nueva que no está contemplada por la RAE. Suponemos que tiene connotaciones deportivas, pues el Coronavirus tiene todos los ingredientes de la alta montaña: subida; pico, con o sin planicie, y descenso.

Plan difuso, en el que es necesario calcular los riesgos, y que, se supone, irá concretándose en cada Comunidad, en cada Provincia, en cada Pueblo; siempre supeditado al lema "si todo va bien", al que son muy aficionados nuestros dirigentes.

A las personas de a pie, sobre todo a nosotros, las Personas Mayores, solo nos queda aceptar y adoptar las medidas sanitarias y de orden que nos prescriban.

...Y sobre todo prudencia, mucha prudencia, pues no sabemos si somos portadores del virus, si lo tiene el próximo que pasa a nuestro lado; o si unos y otro lo tuvimos sin haberlo diagnosticado.

Sobre todo, nada de miedos; solo prudencia y disciplina.

Mis mejores deseos para hoy.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Setenta y dos zancadas o setenta y cuatro, si el paso es más corto, tiene el circuito doméstico que Miguel hace cada mañana y tarde, durante media hora, para ejercitar su cuerpo, con paradas intermitentes para estirar sus músculos o doblar, con cuidado, sus articulaciones.

Nunca hasta ahora se había fijado, con tanta intensidad, en los dibujos y colores de sus alfombras, ni en la espiguilla que forman las maderas del parqué; ya conoce, con mirada de experto, las paredes y los techos de su vivienda: pronto tendrá que pintar, menos mal que no puede adquirir pinturas, porque si no... Adiós tranquilidad.

Como el recorrido es el mismo cada día, después de 46 días, ya se empieza a ver el rastro que sus pisadas dejan en el abatanado de la alfombra y en el deslucido barniz del parqué.

Ha sido muy cuidadoso con sus comidas, aunque su apetito es excelente; pero ha sabido dosificarse.

... Cuando se ha pesado desnudo esta mañana, ha descubierto con horror, que ha engordado tres quilos...

¡Maldito confinamiento!

Dedico este cuentecillo a todos las Personas Mayores activas, que llevan con dignidad y paciencia su confinamiento.

Mis mejores deseos para este día.

Paz y bien.

1 de mayo de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Se relaja el confinamiento y nuestra clausura toca a su fin. Poco a poco, cambiaremos el pasillo por la calle y nuestros días serán más llevaderos. Usaremos menos las redes sociales y los WhatsApp se moderarán y volverán a la normalidad.

Creo que es el momento de decir adiós; de suspender mis buenos días, que tanto me han ayudado en mis soledades.

Espero que haya servido, al menos, para entretener unos minutos al que los haya leído.

Doy gracias a COAPEMA, sobre todo a Elvira, por haber puesto a mi disposición un medio tan importante como su WhatsApp; agradecimiento que hago extensivo a todos los componentes del grupo y lectores.

Mis mejores deseos para la nueva etapa que comienza mañana, si no hay cambios de última hora.

Paz y bien.

Buenos días. Deseo que os encontréis bien.

"Tócala otra vez Sam". "Play it again, Sam". Seguro que esta frase, de la famosa película "Casablanca", os suena. Pero esto me recuerda a una orquesta que había en mi pueblo (llegamos a tener dos); era la orquesta que regentaba el baile del lugar, muy discreta y con un repertorio muy limitado. Cuando la duración del baile se alargaba, se quedaban sin canciones que tocar; entonces, el músico de la batería preguntaba al maestro: ¿Cuál tocamos ahora? Y el maestro respondía: La misma pero con más bombo, con más ritmo.

Asistimos, con bastante abatimiento, en los medios de comunicación, a que todos los días nos suena la misma canción: pandemia, pandemia. Esta ha sido, desgraciadamente, la canción del verano; parece ser que será la canción del otoño, invierno y primavera.

Solo nos queda esperar que, aunque la canción sea la misma, el ritmo sea cada vez más agradable y fácil de bailar.

Cuidaos mucho.

Paz y bien

28 de octubre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Un despertar sin prisa después de un sueño relajado, profundo, cuando la mente se abre sin estridencia, arrullada por el sonido inigualable del silencio, solo roto por el zureo ocasional de las palomas madrugadoras que cortan el aire con su incansable revoloteo.

Un idílico amanecer en el que el sol, señor de la luz, lucha contra las brumas matinales hasta derrotarlas y abrirse camino, invicto, en el horizonte.

La suave brisa que acaricia el espíritu cuando al clarear el día, asomado a la ventana bien abrigado, cuidando de no coger frío, eleva el alma y rejuvenece el cuerpo.

Siempre me han gustado los amaneceres y tengo la suerte de disfrutarlos: en verano porque duermo poco, y no es para mí gravoso levantarme pronto, y en invierno porque cuando amanece llevo rato levantado.

No hay dos amaneceres iguales, lo mismo que no hay dos días iguales en nuestra vida. Dejarse sorprender por la evolución de un sol, que lentamente se eleva en el horizonte, jugueteando con alguna nube que intenta velarlo y los magníficos colores cambiantes que se desprenden de esa sempiterna lucha, es una buena terapia para empezar el día con energía y dar gracias a los dioses, cada uno al suyo, por sentirse vivo.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien

Cada vez, con más frecuencia, siento un cosquilleo extraño en mi estómago, y no porque me haya vuelto a enamorar como cuando tenía 16 años, sino por las, a mi juicio, situaciones que estamos viviendo en estos tiempos confusos. Se nos vienen encima, y a veces llegan a aplastarnos, los cambios en nuestras costumbres, que aunque tengan fines convenientes, hieren nuestra sensibilidad de personas, que acostumbradas a realizar las cosas como siempre lo habíamos hecho, porque era lo correcto, estamos abocados a renunciarlas.

Lamentablemente nos enfrentamos a la imposibilidad de honrar a nuestros difuntos en los cementerios. Por el bien de nuestra integridad inmunológica, no podemos desplazarnos a rendir homenaje a nuestros antepasados difuntos y enterrados en nuestros pueblos, como siempre lo hemos hecho, aunque es verdad que esa honra se puede realizar constantemente y en cualquier otro día; pero es una dolorosa situación por lo arraigado de la costumbre en nuestra comunidad.

Deseo, fervientemente, que ese cualquier otro día esté cercano y que esta situación haga que el recuerdo a nuestros difuntos sea perenne, porque ya sabéis que las personas morimos cuando se nos olvida.

Nos toca vivir un momento oscuro en nuestra existencia, que nos ha cogido por sorpresa y no nos queda otra cosa que caminar con ello, pero siempre con la esperanza de que más pronto que tarde todo volverá a su ser como un fue mejorado.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

3 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

En estas fechas, en tiempos no lejanos, TVE nos deleitaba con la magnífica obra de teatro "Don Juan Tenorio", escrita por José Zorrilla, quizá al celebrarse el homenaje a nuestros difuntos, por aquello de la ultratumba y vuelta del más allá de algunos personajes de la obra.

Revisando la obra, me he parado en la famosa y conocidísima escena del sofá y me llamó la atención, una vez más, que un truhan como Don Juan dedicara tan hermosos piropos a Doña Inés, como nadie en la historia de la literatura, y que haría emocionarse a la más ferviente feminista. Mirad:

"No es cierto Ángel de amor...

No es cierto paloma mía...

No es verdad gacela mía...

No es verdad estrella mía...

No es verdad hermosa mía...

...¡Oh! Sí, bellísima Inés, espejo y luz de mis ojos..."

¡Casi nada! ¡Como para decírselo ahora a una mujer!

Todavía se puede visionar en internet esta maravillosa obra de teatro y os la recomiendo, y si queréis emocionaros, recrearos, un momento, en la escena del sofá.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Ayer por la mañana colaboré con mi esposa en el cambio de armarios para prepararlos de cara al invierno; vamos, ropa de verano al cajón, ropa de invierno al armario para su uso diario. En cada prenda que comprobaba su posible encogimiento, un disgusto. ¿Cómo es posible que en tan poco tiempo se hayan quedado estrechos varios pantalones y alguna camisa? Pues es posible y fácil: poco ejercicio y buen apetito. La culpa el semiconfinamiento del demonio; a algo hay que echarle la culpa.

Por otro lado, ¿para qué cambiamos la ropa de sitio si es incierto que podamos vestirla este invierno? Para salir a comprar y dar un paseíto corto, con un chándal me sobra.

Deseo fervientemente que no hayamos trabajado en balde y en quince días, cuando el frío apriete, podamos gozar de la calle; eso sí, bien abrigaditos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

5 de noviembre de2020

Deseo que os encontréis bien.

Decididamente he vendido mi memoria a Google, que digo he vendido, se la he regalado. Quizá sea tarde para mí, pues estoy olvidando hasta la ortografía. Es comodísimo que un corrector te diga lo que está bien y lo que está mal escrito. ¿Qué una palabra se te ha atascado?, el señor Google lo sabe y acude a tu auxilio. ¡Qué maravilla!

Pero no, es un error grave para nuestra retentiva tanta comodidad, al dejarnos acunar por estos adelantos informáticos que, aunque en algunos casos son necesarios, debemos, por todos los medios, no hacerlos imprescindibles.

Para nosotros es mucho más eficaz cualquiera de los cuadernos para estimular la memoria (estimulación cognitiva para reforzar la memoria, les llaman), existentes en el mercado. He estado husmeando por internet y he comprobado la gran variedad de ellos, de diferentes dificultades y especialidades (memoria, expresión verbal, percepción visual, razonamiento, etc.). Se pueden comprar en cualquier papelería.

Yo me he comprado uno esta mañana y voy a intentar rejuvenecer mis neuronas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.
Hoy me vais a permitir que os ofrezca este soneto.

*Cuando te vuelva a ver, el tiempo varado
en tu rostro hendido por finas ausencias,
silencios fútiles de inquietud y miedo,
quedarán las huellas de esperanzas ciertas.*

*Amables corrientes de candente céfiro,
fundirán el frío de inciertas mañanas,
trayendo ilusiones otra vez de nuevo
a ese concurrir vano, poblado de dudas.*

*Esparcirá el viento con grande alborozo
alegres sonatas de faustos finales.
Saldremos airosos, más sabios que nunca.*

*Renacerá el tiempo que fuimos felices,
pasará este invierno de frío espejismo,
encarando un futuro poblado de sueños.*

Cuidaos mucho.
Paz y bien.

9 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Al albor del sábado, en noche cerrada, cuando las legañas de la noche todavía impedían la apertura de los ojos en algunos durmientes, el Dios de la lluvia en connivencia con algún que otro Dios del Olimpo, derramó un torrente de lágrimas sobre la ciudad y alrededores. De manera inusual para la época del año, una aparatosa tronada, con grandes relámpagos y sobrecogedores truenos, descargó sobre Zaragoza teniendo muy ocupados a los bomberos de la ciudad.

Si hubiéramos estado en la Edad Antigua, con una mente mágica, mucho más sensible a los fenómenos sobrenaturales y menos racional que la que tenemos ahora, donde la fe, desgraciadamente, no ocupa un lugar predominante en nuestro pensar de cada día, seguro que este tipo de fenómenos naturales nos hubiera indicado que el Cielo no estaba, en modo alguno, contento con nosotros y éramos castigados por ello.

La tormenta de Zaragoza no fue nada en comparación con los sucesos que estamos acostumbrados a ver en el resto del mundo: enfermedades, grandes catástrofes naturales, guerras, hambre, inmigración, etc.; pero a la vista de estas circunstancias, sí deberíamos pensar que algo estamos haciendo mal y que los Dioses están enfadados.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien

Al comienzo del libro primero de "Los Miserables", Víctor Hugo nos cuenta que el personaje, el cura Myriel, en un encuentro casual, llamó la atención del emperador Napoleón Bonaparte, y el gran estadista al verse observado con descaro, dijo: "¿Quién ese hombre que me mira?", preguntando por la identidad del cura, a lo que el sacerdote Myriel contestó: "Majestad vos miráis a un buen hombre y yo miro a un gran hombre. Cada uno de nosotros puede beneficiarse de lo que mira".

Magnífico dialogo para el comienzo de un gran libro, que recomiendo leer, del que podemos sacar conclusiones para nosotros cuando frecuentamos la verdadera amistad con otras personas: nosotros complementamos al amigo o amiga con nuestro cariño, nuestros conocimientos y consejos, y la persona que es la depositaria de nuestra amistad nos complementa a nosotros con los suyos.

Es del todo favorecedor y necesario para la plena realización de la persona humana confiar en los demás y rodearse de buenos y fieles amigos que aliviarán su soledad, le ayudarán en la necesidad e ilustrarán su espíritu compartiendo sus sapiencias.

Un buen libro, también, será un amigo fiel; su lectura nos acompañará y acrecentará nuestros conocimientos sin pedir nada a cambio.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

11 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

“No me contéis más cuentos, / que vengo de muy lejos/ y sé todos los cuentos. / No me contéis más cuentos. Contad/ y recontadme este sueño...”

Estos seis versos son los primeros del poema "Quiero... Sueño", de León Felipe. Podemos aplicarlos a la situación onírica que estamos viviendo en estos tiempos de incertidumbre, duda e informaciones cruzadas.

Siguiendo al poeta diremos que:

*No nos contéis más cuentos que enmarañen nuestras almas,
pues somos gentes sencillas que ya hemos vivido mucho y sabemos de esperanzas.*

*Contadnos verdades claras para poder discernir entre tanto oscurantismo, rumores y noticias falsas,
que inquietan nuestro sueño y producen pesadillas de las que nunca se acaban,
pues son como una gran noria, que en vez del agua anhelada solo remonta patrañas.*

Y recontadnos lo justo para cuando despertemos de este incoherente sueño, la deseada alborada ya no sea una quimera, fantasía o simple empeño.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

A las personas, cuando envejecemos, aunque nunca hayamos sido atractivos físicamente, se nos nota, no solo en nuestro rostro, sino, también, en nuestra manera de ser, un halo especial que denominan la belleza de la bondad y la sabiduría. Y es que, a edad tardía, se ve más nuestro interior y nuestros poros rezuman experiencia.

La llamada "Tercera Edad" es una etapa en la que miramos el mundo con una perspectiva mucho más completa y objetiva que en cualquier otro periodo de nuestra vida; una existencia más dilatada en el tiempo, junto con la continua absorción de conocimientos, nos garantiza unas vivencias únicas con las que poder devolver a nuestro entorno un cúmulo importantísimo de experiencias.

¡Somos necesarios!

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

13 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

El español, el aragonés, el zaragozano, somos personas alegres, sociales, en definitiva, simpáticos y nos gusta hacerlo notar; y también nos gusta la calle, el bar; somos, la mayoría, gente de bar; el café de casa no nos sabe a nada y preferimos bajar a desayunar en la cafetería; nos gusta el vermucito, la tapa y la cháchara con los demás; también, nos gusta la proximidad, los golpecitos en la espalda y la conversación en voz alta que aumenta su registro paulatinamente hasta el punto de tener dificultad para escuchar al otro a una distancia prudente. Son costumbres adquiridas y muy nuestras, no lo pongo en duda, pero en la situación que nos encontramos, todo esto son bombas de relojería que ponen en peligro nuestra salud.

Nos quitamos la mascarilla porque con ella puesta no podemos hablar, a la par que nos acercamos al interlocutor en demasía, y no nos damos cuenta de que el contagio acecha en todas partes.

Todo se poblará de algarabía, / sin tener en cuenta la pandemia / que entre la gente acampa / y del descuido inconsciente se alimenta.

Tenemos otro fin de semana que si el tiempo no lo impide nos echaremos a la calle para disfrutar de los magníficos veladores que abundan por nuestras calles, avenidas y plazas, pero tenemos que ser conscientes del peligro existente y lo que nos jugamos. Aunque los Mayores seremos los que menos pecaremos, sí podemos mentalizar a nuestros hijos y nietos de que sean prudentes y que piensen en nosotros; que sí, que somos personas de alto riesgo y, desgraciadamente, sufrimos con más rigor las consecuencias.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Hoy quiero contaros un cuento y proponeros un acertijo.

Había una vez un padre con cinco hijos, en un pueblo muy pobre, tan pobre como la misma familia a la que me refiero. Sin la colaboración de la madre, muerta a edad temprana, el padre corrió con la educación y desarrollo integral de los hijos. Todos crecieron al unísono, pues la diferencia de edad entre ellos era inapreciable. Juntos con el padre trabajaban las escasas tierras que poseían; juntos repartían la escasa comida y bebida que tomaban.

En los paros de media jornada que disponían para su reposo, el padre repartía un panecillo y un arenque salado para cada uno de los cinco hijos; él nunca llevaba comida para sí mismo, pero pedía a cada uno de los hijos que le entregaran la mitad de lo recibido; de tal manera, que él acababa disponiendo de cinco medias raciones para su manutención.

Y me diréis, ¡Qué padre más malvado!, pues no. Tomaba una media ración de las recibidas y guardaba las otras cuatro para poder disponer de algo de alimento para la cena.

Y ahora el acertijo: si le concedemos a esta familia semejanza a un país pobre como el nuestro, idealizándolo mucho, mucho y mucho. ¿Qué posición correspondería a la familia y a este padre tan honrado y previsor, dentro de la estructura del estado?

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Me tomo la libertad de enviaros hoy un poema.

ALONDRA

*Se fue la alondra que rompía mi silencio.
Su trino alegraba mi despertar temprano,
celestes cantos seducían mis oídos.
Cercana siempre que en mi balcón moraba,
lejana ahora que su vuelo alcanza el cielo.
Dulce pájaro avisador de mil encuentros
cuando el alba extendía su tul enamorado
sobre las áridas regiones de la intolerancia.
Seguro que su vuelo tornará mañana,
a posar dulces trinos sobre mi baranda
para alegrar con ello mi cansado empeño.*

La alondra, una amable y bella ave a la que denominó, el poeta Percy Bysshe Shelley, de celestial canto, y Shakespeare en su "Romeo y Julieta" le concede el honor de avisar a los enamorados furtivos de la inminente llegada del alba.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien

Lucio Anneo Séneca (4 a.C-65 d.C.), filósofo cordobés afincado en Roma, dijo: "Aprendemos para la vida no para la escuela". Lo que nos vino a decir que todo lo que aprendemos nos debe servir para caminar por la vida. Nosotros los mayores tenemos experiencia vivida de esta máxima del ilustre filósofo. Nuestros conocimientos en la escuela y nuestro aprendizaje durante las distintas etapas de nuestro currículum por la vida nos sirvieron para llegar a una jubilación moralmente honrosa y con unos conocimientos realmente extraordinarios.

Pero como el aprendizaje tiene que ser continuo y continuado, cuando hemos llegado a la feliz y dorada edad que llaman tercera, no debemos bajar la guardia: debemos seguir aprendiendo porque seguimos viviendo.

Ahora, por el simple placer de aumentar conocimientos o recordar los ya aprendidos, sin el agobio de la necesidad, ahora es el momento de disfrutar de la lectura, la música y el arte en general; y cuando todo se normalice, frecuentar exposiciones, el cine y el teatro.

Recomiendo volver a los clásicos: Grecia y Roma, que son las fuentes de nuestra cultura.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

20 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien

Ayer escribía recomendando leer a los clásicos porque la sabiduría está en los que nos precedieron y nos dejaron una extensa e importantísima herencia cultural; y esta herencia, leída o escuchada, nos ayudará a ampliar horizontes, a soñar, a revivir o imaginar momentos placenteros, a evadirnos de preocupaciones tan molestas que nos acucian a edades tardías y a darnos cuenta de que todo lo que pensamos hoy ya fue pensado por otros y nos lo dejaron para que nosotros lo ampliemos y mejoremos; en definitiva, conocer las enseñanzas de los sabios de la antigüedad nos ayudará a salir del invierno del espíritu.

Marguerite Yourcenar escribió: "Un hombre o mujer que lee, que piensa o que calcula, pertenece a la especie y no al sexo; en sus mejores momentos llega a escapar a lo humano". Superamos lo meramente mortal para ennoblecer el espíritu y ponernos en contacto con la inmortalidad.

Marguerite Yourcenar es autora de un interesante libro, "Memorias de Adriano", que recomiendo. El emperador Adriano escribe a su sucesor, Marco Aurelio, relatando la historia de su vida.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Después de ser arrasada la ciudad de Troya por la coalición de ejércitos Aqueos (Griegos), en la guerra del mismo nombre, Eneas el héroe mitológico logra escapar de la masacre llevando sobre sus espaldas a su padre enfermo.

Qué imagen más bonita esta que nos cuenta Virgilio en la Eneida: un superhombre, Eneas, fundador de Roma y de su cultura, ascendiente de Rómulo y Remo, salvando de la muerte y cuidando con cariño a un anciano enfermo, porque sabía que no se puede construir el futuro sin los mayores y apreciaba en mucho su herencia cultural.

Produce horror cuando se escuchan declaraciones y se hacen manifestaciones peyorativas, en estos tiempos de incertidumbre y locura, referentes a la utilidad de los Mayores.

Irene Vallejo, nuestra escritora más sobresaliente a día de hoy, autora "Del Infinito en un Junco", escribió un librito estupendo y recomendado titulado "El silbido del arquero" en el que cuenta las peripecias de Eneas desde su huida de Troya hasta su llegada a la península Itálica.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

24 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Necesitamos tener contacto con los demás. Las personas no somos islas donde vientos favorables hagan arribar los cantos de sirena del individualismo. Es obvio que, en estos tiempos de semirreclusión, no estamos cómodos sintiéndonos un poco aislados. Hemos tenido que cambiar bastante nuestros hábitos sociales, pero este cambio nos ha enseñado que gracias a la tecnología podemos seguir en contacto con los seres queridos.

Esta nueva situación ha traído consigo una mejora y en algunos casos un aprendizaje para poder realizar nuestras inmersiones en las redes sociales: WhatsApp, Facebook, Twitter, etc. Ha sido un gran paso y un verdadero lujo que no debe producir espejismos en nuestras vidas, ya que esta nueva necesidad no se debe convertir en definitiva.

Debemos de mantener vivos los ritos sociales que ayer fomentaron y consolidaron el espíritu de la amistad y ahuyentaron el fantasma de la soledad.

Hoy me gustaría proponeros la lectura de "EL Principito", de Antoine de Saint- Exupery; un pequeño librito de escasamente cien páginas que habla de la ternura, del amor a la vida, a la naturaleza y, en definitiva, a los seres humanos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

En las noches, cuando el sueño se escapa entre las sábanas del insomnio, debemos conseguir que el pensamiento vuele a lugares cordiales, arrinconados y guardados con cariño en el fondo de nuestra mente y que nos deje un reguero de nostalgia infantil de años felices o de situaciones agradables de nuestra vida que queremos volver a disfrutar en nuestra memoria; de esta manera, volveremos a dormir plácidamente, aunque este estado de vigilia se complemente con pequeños brotes de ligero sueño en el que aparezcan pesadillas, ensoñaciones absurdas liberadas de un subconsciente que pugna, sin conseguirlo, por salir a una realidad amorfa y confusa donde el despertar diste de hacerse patente.

En este segundo despertar, el recuerdo conlleva pequeños retazos de esas visiones que, a veces, nos obsesionamos en descifrar, pero que no deben preocuparnos más de lo anecdótico, pues se trata de un revoltijo de ideas, hechos o pensamientos que ocuparon nuestra mente con anterioridad próxima, y que ese subconsciente se encarga de embrollar.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

26 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Es bonito escuchar el tañer de las campanas. Un sonido que nos ha acompañado desde los tiempos más remotos de nuestra era hasta nuestros días; es, sin lugar a dudas, el sonido de nuestra civilización occidental. Independientemente del concepto religioso que le asociamos, ha sido el voltear festivo de alegres resonancias, el repicar informativo de acontecimientos singulares y el eco lánguido y triste de últimas despedidas.

Recuerdo con afecto las vísperas festivas en Alemania: Frankfort, Heidelberg, Colonia, Bochum o Dortmund, donde el diálogo entre los distintos campanarios, cuando el crepúsculo alertaba de la anochecida, se convertía en un hermoso concierto campanil de bronceos sonidos, apreciado y esperado por todos sus habitantes sin excepción; y qué decir de "La Westerkerk de Ámsterdam", que ofrece, u ofrecía, un concierto, con sus 50 campanas, todos los martes al mediodía.

En España este hermoso sonido empieza a ser molesto para algunas personas que aprecian más otros sonidos festivos, amparados siempre por grupos que menosprecian o quieren cambiar nuestra cultura.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.
Hoy envió algunas de mis soledades.

SOLEDADES

*Cuando la soledad del alma me atormente,
miraré al mar en la borrasca,
mitigando su tedio con el viento.
Ahuyentaré mi quiebra con las olas,
dejándome envolver por la blancura de su espuma.*

*Este viento céfiro que nos aflige,
noche tras noche la ilusión se lleva.
Arranca efímeros retazos, pequeñas cuitas,
preciosos momentos de durables presencias.*

*Hoy dejo que la niebla del olvido,
se arremoline frente a mis ventanas.
Oigo el silencio y me arrebujó,
entre sábanas de recuerdos prófugos.*

Cuidaos mucho.
Paz y bien.

30 de noviembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Heráclito de Éfeso (535-470 a. C.), (vuelvo a los clásicos de los que somos deudores), venía a decir que: "nadie puede bañarse dos veces en un mismo río, porque aunque aparentemente el río es el mismo, sus elementos, su cauce, el agua que corre por él, han cambiado. Todo fluye y nada permanece"; y esto nos viene "al pelo", perdonad la expresión, para pensar con optimismo que todo cambiará y será para mejor. El mundo va cambiando, lento, pero inexorablemente: todos los grandes imperios, uno por uno fueron cayendo y seguirán cayendo; los que hoy dirigen, no lo harán mañana. Descendiendo a nuestra altura y poniendo los pies en tierra, a lo que quiero llegar es que no debemos desesperar, ya que todo pasará; los altibajos que estamos viviendo con esta pandemia que nos contraría tienen los días contados, aunque tengamos que tener paciencia: más temprano que tarde, pasará.

¡Ánimo, pues! Mientras tanto debemos desechar las contrariedades y aprovechar el momento para vivir saludablemente y con ilusión.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

A veces nos levantamos con la mente desajustada y el cuerpo entumecido, bien porque hemos dormido poco o por el contrario se nos han pegado las sábanas y el cuerpo se resiste a dejar esa posición horizontal que tan cómodamente fuimos acogidos por los cálidos lienzos de la cama.

Quitarnos la ponzoña del despertar es una habilidad que debemos conseguir; primero, sin prisas, conviene tomar conciencia, sentados en la cama, de que la mente está despejada; después, podemos realizar una serie de estiramientos suaves para relajar la musculatura y activar las articulaciones, también para prepararlas para su buen funcionamiento durante el día y evitar así contracturas y dolores no deseados.

Con un desayuno equilibrado, que nos procurará la dosis de energía necesaria para empezar el día, podemos arrancar con entusiasmo y sin agobios nuestra actividad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

2 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien

Después de una activa mañana y una comida apetitosa degustada con placer, lo que procede es una agradable siesta; nada, poca cosa, una cabezadita larga para evadirnos del posible sopor que nos produjo esa deliciosa pitanza.

No sé si sabréis que a la siesta se le considera el "yoga Ibérico", por lo beneficiosa que es para la salud; incluso en culturas tan distintas de la nuestra (Países Nórdicos, Estados Unidos o Japón), se está poniendo en práctica esta magnífica costumbre.

La siesta actual proviene de la hora sexta romana que correspondía igual que ahora a la mitad de la jornada; era, entonces, la hora de más calor y en la que pedía el cuerpo tumbarse a descansar; ahora, con calor o frío, también apetece dormitar un poco y recuperar energía.

Recuerdo a nuestro premio Nobel de Literatura, don Camilo José Cela que con su característico humor y, a veces, mal encarado gracejo decía: "Siesta con pijama, padrenuestro y orinal". No hace falta tanto para que nuestro organismo se recupere de una activa mañana y nos prepare para encarar el resto del día con ímpetu.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Después de un día animado dedicado a las mil actividades en las que una persona mayor se puede ejercitar, el cuerpo necesita relajarse y tras una cena ligera, además de conversar tranquilamente con el o la conviviente, ver un poco de televisión, disfrutar de una lectura apropiada y, o, en su defecto, escuchar música relajante, serán muy apropiados para cubrir esas dos horas aconsejables antes de acostarnos después de la cena.

Los expertos dicen que las actividades relajantes antes mencionadas son muy adecuadas, pues captan los sentidos para dejar de lado las ansiedades acumuladas durante el día y que el sueño aparezca con prontitud y sosiego.

Un pequeño tentempié bebido antes de ir a la cama, que no contenga estimulantes, puede ayudar a que el sueño nos atrape plácidamente.

No debemos olvidar nuestra medicación en caso de necesitarla.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

4 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Hoy envíó otro poema con la esperanza de que tengáis un largo fin de semana espléndido.

AMANECER

*El llanto del rocío se esparce como gemas rotas,
sobre las verdes hojas de un vergel templado.*

*Tiernos sembrados y agrestes terruños se iluminan.
Brillo espectral, reflejo de un sol etéreo,
que el tenso silencio del alba desvanece,
entre las sombras alargadas de la duda.*

*Ilusión perdida que el sueño dejó velada
dentro de las sábanas de la impotencia.*

*Subiré al altozano para conjurar el ruido de la noche
y bañarme con el áureo rojizo de la alborada.*

Cuidaos mucho y haced uso de vuestra admirable prudencia.
Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien

Este domingo, cuando la tarde languidecía a la par que mis ganas de realizar algo que me sacara del aburrimiento televisivo, recibí un vídeo de una persona muy querida que me llenó de ganas de volver a incluirme entre la gente ilusionada, dejar de pensar en todo lo ingrato que nos rodea y emocionarme con las ganas de vivir; vivir y poder compartir ternura, ese sentimiento tan hermoso, con los seres queridos.

En estos tiempos en los que las relaciones afectivas las realizamos a distancia, sin la posibilidad de demostrarnos el afecto con presencia física, es muy importante no perder esa sensibilidad del cariño hacia las personas bien amadas, sin olvidar que la ternura es el principal aderezo de ese cariño.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

10 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Han caído en mis manos las fábulas de Tomás de Iriarte (1750-1791), poeta y fabulista de la Ilustración y me ha llamado la atención la de los "dos conejos", que nos hacían declamar y aprender en la escuela para insuflarnos sentido común. Esta fábula ha estado siempre presente a lo largo de los siglos, aunque más en tiempos de crisis como los que vivimos. Como el poema es largo y el sitio angosto, he entresacado algunas partes del texto.

*"Por entre unas matas,
seguido de perros,
no diré corría,
volaba un conejo.
De su madriguera
salió un compañero
y le dijo: «Tente
amigo, ¿qué es esto?»...
...dos pícaros galgos
me vienen siguiendo»...
...pero no son galgos».
«¿Pues qué son?» «Podencos»...
...Galgos y muy galgos;
bien vistos los tengo»...
...«Son galgos, te digo».
«Digo que podencos»..."*

El caso es que los dos conejos siguen discutiendo hasta que llegan los perros y se los comen.

La moraleja está clara: cuántas veces nos enredamos en discusiones frívolas e interminables que no tienen importancia y dejamos de lado lo más importante: perdemos de vista el fin principal.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

11 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.
Hoy viernes, poema.

OCASO

*Camino sobre los despojos de las hojas muertas,
cuando el atardecer acorta su exigua luz,
que el declinar implacable de un sol marchito,
fomenta el frío y brumoso crepúsculo.*

*Campos segados de ralos rastrojos y dispersas cañas,
florestas inútiles de otoñal diáspora,
frondas y arboledas de luto vestidas,
mi mente acompañan cuajada de espectros.*

*Y en mi firmamento disperso y altivo,
la inminente noche violentando el cielo.*

Cuidaos mucho.
Paz y bien.

14 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien

Un destello de esperanza va desterrando las tinieblas epidémicas que nos rodean. Las noticias no pueden ser más ilusionantes: se está procediendo a vacunar contra el covid19 en distintas partes del mundo, y el efecto exitoso que la vacuna está produciendo es magnífico. Podemos decir con toda seguridad que este será el principio del fin de esta terrible pandemia que nos aqueja. Pero debemos ser cautos, no porque la vacuna no sea efectiva, sino porque todo lleva su tiempo y deberemos seguir con la precaución y prescripción sanitaria exigida por las autoridades mientras la seguridad no sea total.

De momento, nuestra espera debe ser paciente y desear que no sea vana esta magnífica perspectiva que se nos presenta, en este inminente y alentador futuro.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Cuántas veces hemos oído, "a ese o a esa le sonó la flauta", queriendo decir que ha tenido suerte o que le salieron las cosas bien, sin tener que pensar o esforzarse; vamos, por casualidad. Esta frase proviene de una de las fábulas de un autor que ya conocemos, Tomás de Iriarte, del siglo XVIII, llamada "El burro Flautista".

La fábula comienza así:

*Cerca de unos prados
que hay en mi lugar,
pasaba un borrico
por casualidad.*

*Una flauta en ellos
halló, que un zagal
se dejó olvidada
por casualidad...*

El borrico sopla y de la flauta sale un sonido:

*...« ¡Oh!», dijo el borrico,
«¡qué bien sé tocar!
¡y dirán que es mala
la música asnal!».*

Y termina la fábula:

*...Sin reglas del arte,
borriquitos hay
que una vez aciertan
por casualidad.*

Pues sí, por desgracia, cada día hay más personas que les suena la flauta por casualidad. Se pierde el concepto de esfuerzo y salta por los aires el de la constancia y los valores.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

16 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Ya van apareciendo por nuestras casas, y en algunas de nuestras mesas, como preludeo festivo, los dulces de Navidad. Multitud de turroneo, bomboneo y frutas escarchadao varioo; polvoroneo y mantecadoo, que fueron una delicia para nuestroo paladao, y que, indudablemente, lo siguen siendo, pero la prudencia nos anima a disfrutarlos con equidad.

Para mí es muy difícil no sucumbir ante semejanteo placeres, pues soy, como dicen en mi pueblo, muy "morrudo" y tengo que ponerme límiteo muy severo a su consumo.

Como supongo que no seré el único aficionado a este tipo de perversión, os animo a perseverar conmigo y a mantenernos firmeo para no caer en el desliz de disfrutarlos en demaoo, por los efectoo secundarioo que pueden ocasionarnos estao pequeñao inmoralidadeo tan ricoo.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Cuando caminamos por la calle, la vista, sin querer, se nos va hacia las personas que se cruzan con nosotros, buscando una identificación casi imposible, en unos rostros difuminados por el velo protector de la mascarilla. A veces intuimos en los ojos de estas personas una leve sonrisa que nos produce un falso atisbo de reconocimiento, pero que se extingue en cuanto la persona desaparece de nuestro campo de visión.

Esto me hace pensar en que nunca nos hicimos una idea clara de los rostros de las personas; si ese conocimiento hubiera sido efectivo, una mirada a los ojos bastaría para reconocernos.

Este verano, una persona muy, muy mayor, que no conocía, me llamó por mi nombre y ante mi sorpresa me dijo que me reconoció porque tenía los mismos ojos que mi padre; esto fue muy interesante para mí, pues, lleno de asombro, admiré la capacidad de observación de este hombre que nunca había hablado conmigo.

En este período en el que tenemos borrados los rostros, deberíamos tener más desarrollado este aspecto identificador de la mirada.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Viernes de poemas.

ABANDONO

*De tanto recordar, olvido,
pues el sueño que yo tuve
se desvaneció con el hielo,
en la fría y oscura noche
de aquel invierno tan crudo.*

DESEO

*Cuanto me gustaría
poder escuchar cada mañana
el dulce sonido de tu voz
para ahuyentar el amargo clamor del silencio.*

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Mañana cuando el bombo de la lotería haya cesado en su monótono volteo y esos niños y niñas cantarines hayan repartido ilusiones y desilusiones en partes desiguales, algunas personas, pocas, habrán sido tocadas por la diosa áurea de la fortuna; otras, las más, desearemos ser investidas con el esperanzado manto de la salud; todas, con humildad aparente, volveremos la vista a nuestros dioses para que nos conserven lo que tenemos y ennoblezcan lo que aspiramos.

La grandeza de la persona humana se encuentra en la superación de lo meramente material y sublimarlo a una trascendencia muchas veces incierta, pero ilusionante y esperanzada.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

22 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Hoy me vais a permitir una frivolidad.

Siendo niño aprendí una sentencia que tardé algunos años en comprender. La frase dice: "Si te pica ráscale, criada del escribano; si te pica ráscale, que buenas uñas tiene tu amo". Al ir cumpliendo años fui entendiendo la sutil malicia del contenido del refrán, y, ¡ay Dios!, no se trataba tanto de rascarse como de que le rascaran; y no tanto de las uñas del amo como de sus suaves manos.

Estas expresiones suelen provenir de los antiguos cancioneros y, en realidad, el significado quería decir que si te pica te aguantas; aparecían en algunos entretenimientos y sainetes populares, algunos de ellos en verso como: "Si te pica... ráscale u obedecer al que manda", de don José Bernat Baldoví (Sueca, Valencia, 1809-1864), autor de "El virgo de Vicenteta" Sainete satírico-erótico muy divertido.

Cuidaos mucho.

Paz y bien

Deseo que os encontréis bien.

Estas navidades más que nunca debemos mantener la fe en el futuro y la esperanza en un mundo mejor. Quizá para algunas familias serán extremadamente diferentes por la costumbre que tenemos de aglutinar por estas fechas a toda la familia en comidas o cenas. Tenemos que tener claro que son situaciones puntuales que no deberían modificar el sentido de la Navidad, aunque lo hayamos reducido a meras reuniones familiares.

El nacimiento de Cristo (Dios, Hijo de Dios, Profeta o solo Hombre) supuso, en primer lugar, el advenimiento de una nueva era y una civilización duradera que aún persiste; para los cristianos, en todas sus iglesias, ha sido la trascendencia y la salvación de sus almas consternadas por un pecado original; y para todos los demás, creyentes o no, el conocimiento de una filosofía que cambió la historia, la relación del hombre con el hombre y de este con la divinidad.

Mis mejores deseos para esta Navidad, que no perdamos de vista su valor y que mantengamos una visión esperanzada del año por venir.

Cuidaos mucho.

Paz y bien

28 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Mi mayor deseo es que esta Navidad os haya traído la entereza y la esperanza necesarias e imprescindibles para hacer frente a las posibles adversidades que nos podamos encontrar a lo largo de los tiempos que se avecinan, además de la salud y el bienestar para disfrutar con alegría la felicidad que nos producirá dejar atrás esta aciaga etapa de nuestra vida que pronto esperamos desaparezca por completo.

La cuenta atrás ha comenzado. Este es el momento esperado que nos llevará, los Dioses así lo quieran, al final de la incertidumbre.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Canto al renacer del reloj exterior de la estación "Delicias".

No sé si debido al invernal frío que esta estación respira en su interior, o al cierzo que azota, cada día, sus esbeltas y aladas agujas, el reloj que debía medir el paso del tiempo y engalanaba la sobria pared sur de nuestra magnífica estación ferroviaria, dejó de funcionar al poco tiempo de instalarlo, y el olvido instauró, durante años, una etapa de perlático abandono.

Después de años de paralización horaria, el reloj de la estación "Delicias", en nuestra ciudad, ha comenzado nuevamente su andadura. Para las personas que cada día alzábamos la vista hacia sus inmóviles menos cuarto, su resurgir ha supuesto una esperanza en el normal caminar de la vida, medida en sus horas, minutos y segundos, además de considerar como buen augurio su vuelta a la monótona, pero esperanzada medición del tiempo.

Como podéis percibir todo empieza a normalizarse, hasta un reloj años parado reemprende su normal funcionamiento, así nuestra forma de vida volverá a reiniciar su andadura después de un tiempo secuestrada.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

30 de diciembre de 2020

Deseo que os encontréis bien.

Dijo el poeta Adelardo López de Ayala (1828-1879): "No mires con desvelo/ la carrera veloz del tiempo alado, / que un año más en la virtud pasado, / un paso más que te aproxima al cielo."

No cabe duda que en el año que termina hemos sido virtuosos en grado sumo; la práctica de la virtud ha sido constante: Fe, frente a las contradicciones; Esperanza, frente a la incertidumbre que producen las informaciones sesgadas; y Caridad, frente a las personas que buscan la dispersión; y como colofón, la Paciencia, frente a la incomodidad del confinamiento. Todas ellas han acompañado cada momento de nuestra vida en el año que acaba.

Nos hemos ganado el cielo, pero no ese cielo que preconiza el poeta, sino ese otro que nos espera cuando todo vuelva a la normalidad y nos hayamos deshecho de todos los estados alarmantes que nos afligen.

El Cielo de arriba, donde nos esperan los dioses, puede esperar.

Os deseo, con todo mi corazón, que tengáis una salida de año y una posterior entrada en el nuevo, feliz, amable y esperanzada.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Un simple segundo dista entre un año y otro, o quizá menos, según las nuevas medidas del tiempo; un segundo en el que nos embarga la emoción por el recuerdo de los seres queridos, presentes o ausentes, y el deseo utópico de amor y felicidad para todo el mundo cercano, incluso lejano. Un segundo de un día para otro, aunque sea el comienzo de otro año, nunca de una cuenta diferente en nuestras vidas, por más que el refrán diga: "Año nuevo, vida nueva".

No veo ningún inconveniente, sin desmerecer el cambio de año, que esos mismos deseos y emocionados recuerdos, no puedan ofrecerse cada cambio de un día al siguiente, en el devenir corriente de nuestra vida. Estrenar un año o estrenar un día, qué más da.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

5 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Mañana celebramos la llegada de los "Reyes Magos" a nuestros hogares. Tres personajes reflejados en algunos evangelios como científicos, astrólogos venidos del Oriente, no se sabe exactamente desde dónde, pero que siguiendo a una estela luminosa en el cielo llegaron a Belén, justo cuando nació Jesús; y dice el evangelio que le adoraron.

Tres hombres sabios, que desde sus grandes conocimientos persiguen y, se supone con esfuerzo y constante trabajo, consiguen el fin último que les ha sido dado a conocer desde el estudio del firmamento.

Incluso desde la falta de fe, podemos sacar conclusiones de la lección que nos han querido transmitir estos tres hombres buenos. Todos, hombres y mujeres, tenemos que tener un fin por el que luchar en nuestra vida (¡Hay de aquel que no lo tenga!); y que, con trabajo y esfuerzo, conseguiremos ese proyecto final que nos propusimos.

Que los Reyes Magos de Oriente sean generosos con vuestros deseos y peticiones.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

7 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"El tiempo mata la ilusión". Esta frase es totalmente falsa, y con la que no puedo estar de acuerdo, la he oído varias veces durante estas navidades. El tiempo no mata la ilusión; el tiempo cambia la ilusión, eso sí.

En tiempo de Reyes Magos, no tenemos la misma ilusión cuando, en nuestra niñez, anduvimos excitados por recibir nuestros regalos, si los había, que cuando mirábamos las caras emocionadas de nuestros hijos al recibir los suyos y, no digamos nada, al comprobar la mirada llena de alegría de nuestros nietos en Papá Noel o Reyes.

La vida, sin el placer de los regalos, nos va mostrando una serie de situaciones, en la que cabe ilusionarse: el primer trabajo, el primer amor, los primeros hijos, los primeros nietos; son situaciones distintas, con distinto grado ilusionante, pero siempre con la emoción que comporta la ilusión.

Podemos concluir que cada tiempo tiene su ilusión y que debemos cultivarla cada momento de nuestra vida.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

8 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"La ignorancia provoca el caos, no el conocimiento". Esta frase la escuché la pasada semana en una película de Luc Besson titulada "Lucy", cuyos protagonistas son Scarlett Johansson y Morgan Freeman.

Bueno, independiente de la rareza de la película y de las ideas que allí se viertan, me quedo con esa frase, que si lo miramos bien me viene al pelo de lo que quiero escribir hoy.

Estamos inmersos en un mundo en el que las informaciones son tan variadas y de polos tan divergentes que produce vértigo el acceder a ellas; por eso, cada vez más, se nos exige mayores conocimientos para poder discernir y elegir la que más convenga, sin caer en el error y dejarse arrastrar por falsos profetas que posibiliten el caos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Se retrasó la nevada; conforme las horas del viernes iban pasando parecía que los pronósticos de los meteorólogos no se iban a cumplir, pero, por fin, al filo de las 10 de la noche, aunque muy tímidamente, empezaron a caer los primeros copos.

Pensábamos que no iba a ser nada, pues Zaragoza no es ciudad de grandes nevadas, pero esta vez acertaron las previsiones y la ciudad se convirtió en una ciudad siberiana.

Es bonito ver nevar si no tuviera los efectos secundarios y si las bajas temperaturas que dimanaban de ella, una vez caída, se quedaran en meras anécdotas; pero la situación se torna preocupante cuando el tamaño de la tormenta es de una amplitud tal que pueda paralizar un país entero.

Dice el refrán que "Dios aprieta, pero no ahoga"; pero sí hace sufrir mucho, sobre todo a los más desfavorecidos que sufrirán en sus carnes y con gran virulencia esta situación, a los cuales, necesaria y prioritariamente, habrá que tener en cuenta, como ya lo están haciendo nuestras instituciones para que nadie quede desamparado. A nosotros nos toca ayudar solidarizándonos con ellos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

12 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

La naturaleza sigue su curso. Después de la tempestad llega la calma, la normalidad tarda en llegar un poco más; la nuestra lleva consigo una laboriosa y paulatina recuperación; pero en estos días, nuevamente, hemos podido apreciar la responsabilidad heroica de todas las personas que han hecho un esfuerzo, a veces sobrehumano, siempre fuera de lo normal, para ayudar a los demás; personas que hicieron lo indecible para cumplir con su deber, incluso sobrepasarlo, a pesar de los graves impedimentos atmosféricos que trajo la glaciación.

Son miles de ejemplos los que podemos reflejar y que hemos podido comprobar durante estos días en los que la naturaleza se rebeló contra el hombre; y que el hombre, con valentía, supo hacerle frente.

Teníamos pocos héroes, con la inagotable pandemia que soportamos, que la ola de frío todavía nos ha mostrado más, dándonos a entender que la mayoría de las personas saben responder con extremada generosidad cuando se les necesita.

El agradecimiento debe ser unánime por parte de todos sin excepción para estas personas que, muchas veces, sin límite de tiempo, se emplearon con empeño, luchando contra los elementos para que la comunidad siguiera funcionando con normalidad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Cuando una tormenta glacial de las características que acabamos de sufrir se convierte en situaciones extremadamente complicadas; cuando la movilidad por sus calles es, en la mayoría de las veces, un peligro inminente, tenemos una ocasión única para demostrar nuestro civismo; esa educación que debimos aprender desde pequeños.

Estos días, he comprobado con tristeza que, en la mayoría de los casos, tanto personas jóvenes como de mayor edad, todos vamos a lo nuestro, sin importarnos la persona que se cruza con nosotros, ni la situación de movilidad en la que se encuentra: un ejemplo es la cesión del paso a aquellas personas que por sus características motrices necesitan más tiempo para caminar, sobre todo cuando el paso es estrecho y resbaladizo; si vamos por pareja nos cuesta trabajo ponernos en fila para dejar pasar al que viene de frente, y retirarnos para dejar vía libre al contrario, ni os cuento.

Lo lamentable es que, con nieve o sin ella, se está convirtiendo en una mala costumbre que da al traste con el civismo propio de nuestra manera de ser.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

14 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Volviéron las aves a revolotear frente a mis ventanas: palomas, que desaparecieron con la nevisca, y algún gorrión perdido que no acierto adivinar donde se cobijó; hasta la urraca que frecuenta los árboles del paseo estuvo inspeccionando su antiguo hogar, un nido que fue refugio y abrigo para sus polluelos cuando la pandemia empezó a castigar al género humano.

Son buenos augurios, la naturaleza resurge y es promesa inequívoca de que dejaremos el frío invierno, caminando hacia una cálida primavera.

Que aquellos brotes verdes que el poeta Antonio Machado hacía brotar en el olmo viejo, aparentemente seco, pero con la suficiente savia para resurgir, pasados los fríos, nos sirva de ejemplo y aliciente para que en nuestra vida aparezca ese rayo de luz necesario que nos haga seguir adelante con ilusión.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Una conversación entre amigos, y en medio la sempiterna idea de volver a la juventud, de retroceder en el tiempo: veinte, treinta, cincuenta años menos

- ¿No te gustaría, acaso, volverte de veinticinco años y lo pasado, pasado está?

- Yo ya estuve allí, contesté, y viví lo que me correspondió, para qué volver a revivir, otra vez, una época en la que, ahora, nos encontraríamos extranjeros, totalmente desubicados, pues los tiempos y las costumbres cambian y nuestra visión del mundo seguro que colisionaría con la actual.

Además, la edad tardía es un tiempo maravilloso, en el que se puede gozar de la vida con más deleite, ya que somos conscientes de lo que tenemos; y tenemos la conciencia de lo que hemos vivido y la alegría de haber llegado hasta aquí.

Terminaré con los últimos versos de un poema de Ángel Guinda: "... ¿con qué fuerzas pactar, como no sea/ con la resignación y dignidad/ de batirse, prudentemente, en retirada/ y envejecer en paz, con elegancia?"

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Tengo un vecino venido de allende los mares, muy amable y educado; suelo coincidir casi todos los días con él e intercambiamos alguna conversación no demasiado extensa ni trascendente, pero sí agradable. Tiene dos perrillos muy graciosos que corretean a tu alrededor en cuanto te acercas a ellos; son graciosos, pero hacen sus necesidades como los demás y siempre están meando, llenando de orina paredes y farolas. Un día que coincidí con ellos en plena faena, me llamó la atención que este vecino portaba una botella llena de lo que parecía agua y vertía el líquido encima de los orines y los diluía haciéndolos desaparecer prácticamente.

Mi curiosidad pudo más que mi reserva y pregunté, qué era aquel líquido; su respuesta fue: agua con un poco de vinagre, muy poco; de esta manera, al verterlo sobre el orín se disuelve y no origina malos olores ni produce herrumbre y elimina los posibles riesgos para la salud; no daña los olfatos perrunos y no molesta portarla en la mano o en una pequeña bolsa.

Caminando por las calles podemos observar los estragos que están produciendo este tipo de deposiciones, y lo fácil que sería corregirlos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

*"La tristeza se sentó a mi puerta
pero no le di de comer.
Perro guardián por perro guardián,
prefiero la alegría. A ella entrego mis días
y el abrazo de aquel que viene de lejos
para decirme que el amor que fue ayer
es hoy todavía."*

Este poema es de Lidia Jorge (18 de junio de 1946, Boliqueime, Portugal).

Lo encontré ayer por casualidad y me llamó la atención por la similitud con aspectos de nuestro día a día. ¿Cuántas veces la tristeza se asienta en nuestra vida? Y caemos en el error de alimentarla, incluso cuidarla, regodeándonos con ella, sabiendo que es un error; por encima de todo debemos preferir, como dice el poema, la alegría y ese abrazo amoroso y perdurable: ETERNO.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

20 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"No es lo que importa llegar solo ni pronto, sino llegar con todos y a tiempo". León Felipe (Tábara, 1884/ Ciudad de México, 1968).

En muchas sociedades, ya desde la escuela, se intenta inculcar que los niños y jóvenes, desde los primeros pasos, se conviertan en líderes de grupo, que sobresalgan; esto no sería malo si con ello se consiguiera bendecir el esfuerzo tan desacreditado hoy en día, pero el problema aparece cuando ese afán de sobresalir se convierte en una lucha despiadada por medrar apoyándose egoístamente en el trabajo de los demás.

¡Ojo!, cuando animamos a nuestros nietos a que sean los mejores, si ese aliento no viene acompañado de un aprendizaje de los valores humanos necesarios para una convivencia honrada; aunque esto en muchas mentes suena a chino, no deja de ser verdad que "la unión hace la fuerza", y todos juntos arrimando el hombro como uno solo se consigue una sociedad más justa y equitativa.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Qué mundos más hermosos y perfectos nos muestra la publicidad; hombres y mujeres mostrando su lado más feliz visionamos en televisión, escuchamos en las emisoras de radio o leemos en periódicos y revistas, incitándonos a conseguir algo sin lo cual no podríamos vivir, como si el mundo se redujera a eso: consumo, consumo, consumo.

Claro, están intentando cambiar nuestra manera de pensar y actuar, sin la cual será imposible conseguir la felicidad a la que debemos aspirar como seres humanos. Un mundo perfecto en el que todo tiene solución: para la belleza, un producto; para la salud, otro; para el apetito, otro más; y para la eterna juventud, tres más en continua competencia. Nunca para el hambre que sufren otros, nosotros no. Por eso, cuando aparece un anuncio sobre las penurias que tienen que soportar algunos seres humanos, lo miraremos de soslayo, con pena sí, e intentaremos justificarnos, pero los anuncios siguientes abundarán sobre colonias, con magníficos especímenes humanos, serán más agradables y borrarán el peso virtuoso que la caridad obliga.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

22 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"No es más rico quien más tiene sino el que menos necesita". Esta sentencia se atribuye a Buda, pero lo mismo lo pudo decir Jesucristo o cualquier otro asceta que buscó la felicidad en las pequeñas cosas.

Muchas veces buscamos y buscamos el bienestar en la complejidad de la vida y no nos damos cuenta de que para ser feliz poco necesitamos; y, la verdad, cada vez necesitamos menos; eso lo podemos comprobar nosotros mismos. Cuantos más años tenemos más renegamos de ciertas cosas superfluas que unos años atrás nos parecían importantes.

Debido a esa incesante búsqueda por lograr el bienestar, podemos perder esa percepción objetiva de la realidad que nos descubre lo que realmente necesitamos; y a nuestra edad tardía lo que más precisamos es el cariño de las personas que nos rodean, a la par que transmitimos todo nuestro amor y ternura hacia ellas.

Solo, me refugio/ en pequeñas oquedades. / Son mis amores, / cada vez más sencillos, / que me sostienen/ en la punta del abismo. (Versos de José María Barceló y Espuis, Tarragona, 1943-Zaragoza, 2014.)

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Fuertes en la fe, pacientes en el dolor o en los sufrimientos y alegres en la esperanza. Estas palabras entresacadas de las cartas de san Pablo a sus fieles cristianos, tienen una gran actualidad en los momentos terribles y oscuros que nos toca vivir.

Si nos olvidamos, por un momento, del origen y trasfondo religioso de estos consejos, nos daremos cuenta del bálsamo que contienen para seguir viviendo con la mayor plenitud nuestro día a día.

Si perseveramos en la fe de que todo irá bien, las tribulaciones serán más livianas y la esperanza nos acarreará esa ilusión que necesitamos para continuar con esa alegría de sentirnos felizmente activos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

26 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Todos tenemos un cierto recelo hacia los cambios, incluso sentimos miedo si estos cambios son más radicales de lo normal. Pero todo este desasosiego que un cambio puede producirnos puede quedar neutralizado por la curiosidad que podemos sentir hacia esa situación diferente que se puede producir en nuestra vida.

Ser curioso supone, según los entendidos, ser más decidido ante situaciones que puedan producir una cierta duda o eventos nuevos que incluso puedan suponer un estado de ansiedad.

La reacción natural de una persona es ser curiosa, querer enterarse de lo que no conoce: aprender, descubrir y desear experimentar cosas nuevas, lo que le produce un estado de alerta que hace que se desestime cualquier interferencia ajena.

En nuestra edad la curiosidad debe ser un importante aliciente en el día a día para desterrar la soledad y las situaciones que puedan producirnos desasosiego, indagando para llegar a conocer el motivo de tales circunstancias y analizarlas en su justo término medio.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

El adquirir nuevos conocimientos es una importante actividad que debería ser prioritaria para las Personas Mayores. Si ayer os hablaba de lo importante que es la curiosidad en nuestra vida diaria, hoy quiero comentaros un método muy interesante para canalizar esa curiosidad hacia el aprendizaje y la consecución de esos nuevos conocimientos.

La transformación de la sociedad nos obliga a adaptarnos a nuevas circunstancias, sobre todo en lo referente a las nuevas tecnologías, y la vida nos invita a conocerlas en mayor o menor medida y a usarlas de manera eficiente.

La técnica se llama Shoshin, proviene del Budismo Zen y se trata más bien de la actitud que debemos tomar cuando nos enfrentamos al reto de aprender. Es fundamental no ir con ideas preconcebidas; debemos tener la mente del principiante, del aprendiz; en definitiva, empezar de cero y acometer el aprendizaje poco a poco.

Las Personas Mayores tenemos una gran capacidad para el aprendizaje que no debemos desaprovechar; no debemos olvidar que actualmente, a través de COAPEMA se nos presenta un gran abanico de posibilidades para adquirir nuevas y atractivas sapiencias.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

28 de enero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hoy, víspera de fiesta, os envío un poema mío

RECLUSIÓN

Escuchar.

Y que de la escucha surja el silencio.

Callar.

Que otras voces retumben en el infinito, sin herir.

Dejar hablar.

*Que los ecos cadenciales de las palabras
acompañen tu retiro...*

*Que tu silencio sea el grito sin voz,
audible en la soledad de la noche,
antes que el ruido de la aurora ensombrezca tu mente
y perezca la ilusión que trajo la oscuridad.*

Escuchar, callar, dejar hablar; tres palabras, tres significados, que tienden a resistirse en nuestra relación con los demás.

Buen fin de semana largo con roscón incluido. Disfrutadlo con placer.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Esta cita maravillosa de Rabindranath Tagore recoge, en pocas palabras, el presente de nuestras vidas. Cuidemos, pues de él. La primera traductora al español de este autor, desde el Sánscrito, fue Zenobia Camprubí, esposa del premio Nobel de literatura (1956) Juan Ramón Jiménez.

“SALUDO DEL ALBA

¡Cuida bien de este día!

Este día es la vida, la esencia misma de la vida.

En su leve transcurso se encierran todas las realidades y todas las variedades de tu existencia:

el goce de crecer,

la gloria de la acción,

y el esplendor de la hermosura.

El día de ayer no es sino un sueño y el de mañana es sólo una visión.

Pero un hoy bien empleado hace de cada ayer un sueño de felicidad y de cada mañana una visión de esperanza.

¡Cuida bien, pues, de este día! “

Cuidaos vosotros mucho.

Paz y bien.

2 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Llevamos sesenta diarios de pandemia juntos, buscando una luz que se nos escapa. El túnel se nos hace inacabable y la esperanza tiende a naufragar si no fuera porque a un lado y a otro de lo que llamamos "nube" tenemos a personas que piensan, leen y comparten con nosotros unos minutos de buenas expectativas. No miento si digo que este diario es para mí un bálsamo contra la desazón que produce un semiconfinamiento que ya dura demasiado y aunque no lo queramos intenta hacer mella en nuestras vidas.

Cuando Elvira, a través de COAPEMA, me sugirió la idea de continuar con otros diarios como aquellos "buenos días de Eloy", ya lejanos, me llené de alegría, pues si los de antaño sirvieron para estar en contacto con vosotros y transmitir buenas vibraciones para desechar el desánimo y la soledad, estos debían de continuar con ese mismo talante. Aunque la situación actual no es la misma de entonces, sí queda un poso de incertidumbre que juntos superaremos holgadamente.

Os envío un fuerte abrazo lleno de ilusión y esperanza. Gracias por estar ahí, al otro lado de la red.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Una buena noticia para todos aquellos que, cuando el sol empieza a calentar nuestros sufridos huesos, ponemos nuestra mirada en aquel pueblecito que nos vio nacer o nos adoptó cuando nos quedamos huérfanos de libertad, y que ansiamos volver a él cuando el tiempo mejore.

La buena noticia está relacionada con las coberturas telefónicas y las conexiones a internet necesarias en estos nuestros pueblos vaciados, tan escasos de estas buenas comunicaciones.

La operadora Telefónica tiene un contrato con el servicio de telecomunicaciones del Gobierno de Aragón para llevar a cabo mejoras en la conectividad en todo el territorio aragonés. Poco a poco muchos pueblos tendrán banda ancha y no quedará ninguno sin conexión 4G.

Es muy importante que nuestros pueblos sean atractivos para volver a llenarse de voces jóvenes que desplacen el turbio sonido de la soledad que resuena en muchos de ellos; para empresas que den empleo a esos jóvenes; para que vuelvan los servicios indispensables que huyeron, y para que los Mayores que aún resisten el aislamiento puedan disfrutar de esos servicios y disponer de las mismas ventajas que en una ciudad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

4 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

La Unesco considera la dieta mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, pues supone que esta forma de vida es más que una manera de alimentarse, que también. Este estilo de vida trae consigo, además de primar los productos frescos y de temporada y una cocina variada, actividad física, convivencia con los amigos y la familia y un descanso adecuado.

Más productos frescos y menos ultra procesados; más frutas y verduras y menos comida rápida, que a nosotros los mayores nos sobra tiempo, si lo administramos bien, para cocinar deliciosas comidas sanas y comerlas con moderación.

Una hora o dos de caminar sin agobios, acompañado de amigos y amigas, beneficia el sistema cardiovascular y mantiene el peso controlado; luego podremos recuperarnos con una siesta no superior a la media hora, una cabezadita, vamos.

Es una dieta estupenda que tiene muchas ventajas, pero como todo que se lleva al extremo y de forma estricta puede traer algún riesgo. Al ser una dieta deficitaria en carne y lácteos, en casos muy extremos puede que el organismo pueda llegar a tener carencias de hierro y calcio.

Tenemos un magnífico estilo de vida que nos reporta salud, bienestar y una manera de encarar la vida con alegría.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Estos meses en los que hemos arrastrado un cambio en nuestra forma de vida han sido muy proclives a que nos miremos interiormente; en una palabra, nos hemos vuelto introspectivos. Al disponer de más tiempo para nosotros han aflorado síntomas que ya teníamos catalogados, pero por estar entretenidos en otras cosas no les habíamos dado importancia. De pronto, nos hemos vuelto curiosos con nuestro cuerpo y nuestra mente.

Examinamos nuestra mente y nos damos cuenta de tal cosa u otra que, de pronto, nos llama la atención, por ejemplo: la capacidad de nuestra paciencia para hacer frente a unas restricciones que en condiciones normales no hubiéramos aceptado; nos hemos vuelto reflexivos en tanto en cuanto hacemos cosas que van a contribuir al bienestar de todos.

Al tener que convivir más horas con nuestras parejas o familiares hemos replanteado nuestra vida para hacer felices a los que nos rodean y eso, muchas veces, requiere una revolución mental.

Incluso hemos localizado síntomas físicos que ya teníamos y que por su levedad nunca les dimos excesivo valor y sin embargo, en este tiempo, afloraron como preocupantes: un simple dolor de cabeza o un clic en la rodilla izquierda. Esta preocupación nunca debe ser excesiva para no caer en la hipocondría.

Una introspección bien aplicada buscando el lugar y el momento adecuado debería ser una pauta diaria, incluso examinando el pasado, para sopesar en su justa medida el ritmo de nuestra vida y aprender a conocernos mejor.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

8 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

La emoción que unos padres experimentan cuando su bebé articula su primera palabra y dice mamá o, a veces, papá es similar a la que ese bebé ya crecido siente cuando uniendo las letras (la m con la a ma, y así hasta garrapatear mamá) completa una palabra y comprende su significado y se da cuenta que es el mismo que el de la palabra que ha estado pronunciando casi en cada momento de su corta existencia; o, simplemente, los gritos de alegría y la emoción de aquel niño de 7 años al que su abuelo llevó a pescar y consigue su primer pez: sus ojos brillaban con una ilusión nunca experimentada.

Es la emoción que produce el hecho de la primera vez, cuando la inocencia todavía virgen siente el arrobamiento por lo desconocido; ilusión que se repite a lo largo de nuestra vida de aprendizaje cuando aún sentimos emoción por algo: primer amor, primer trabajo, primer hijo, y así un sinfín de nuevos actos que nos deberían emocionar si esa inocencia de niño no la hubiéramos perdido.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Sabemos con exactitud que un animal, perro, gato, cordero... es eso y no otro animal, desde el primer momento de su concepción.

Sabemos, también, que un ser humano es persona y no otro animal desde el primer momento de su formación.

Si un perro, gato o cordero se malogra y no llega a nacer decimos que se ha perdido ese animal. Lo mismo cuando se pierde voluntaria o involuntariamente un feto humano, independientemente de las leyes que rijan o se elucubren en ese país, sobre si ahora no es y luego es o si tiene alma o sustancia, dependiendo del tiempo desde su concepción. Tenemos que tener muy claro que se ha perdido un ser humano.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

10 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Ante la vorágine de noticias con las que somos bombardeados todos los días tenemos que ser cautos y críticos en su justa medida para no caer en el desagradable estadio de la confusión.

Siempre que el optimismo se adueña de nosotros, vislumbrando un prometedor futuro, aparece un personaje con bagaje científico nunca antes conocido, con inequívocos signos de sobresalir, que da al traste con parte de las buenas expectativas acumuladas, aportado datos de carácter adivinatorio, en ningún caso objetivos, y difíciles de demostrar por lo aventurados.

Tan dañino para nuestro existir es pecar de excesivo optimismo propiciado por mentes con claros intentos persuasivos, como caer en un pesimismo inducido por informaciones imposibles de contrastar.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

11 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Jueves Lardero, longaniza en el puchero. Antesala de los Carnavales. Cuántos recuerdos de tiempos pasados cuando la puerta a los Carnavales permanecía cerrada y solo se abría como preludio de una Cuaresma de oración, mortificación y ayuno.

En la antigua Roma aquellos carnavales formaban parte de "Dies festus", una serie de festejos con las que los romanos celebraban la inminente llegada de la primavera.

Dentro de este conjunto de celebraciones estaban también las "Saturnalias", que a través de ritos de purificación, durante el invierno, se preparaban para la renovación del Cosmos, es decir, el renacer de la naturaleza. La Iglesia Católica cristianizó estas festividades para instaurar la Cuaresma, tomando como su antesala el Miércoles de Ceniza.

Como inicio de los carnavales, me viene el recuerdo de aquellos años en los que se prohibía travestirse y, por supuesto, llevar el rostro tapado con máscaras; y mirad ahora, todos con la cara tapada. Curiosa paradoja.

Disfrutad de la alegría que lleva implícita el Jueves Lardero.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

12 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hoy os dedico un falso poema para finalizar la semana.

ROCA, AGUA, RÍO, MEMORIA.

*Las espumas que desprende
el agua del arroyo
al besar la piedra
son escamas de memoria
que el río va arrastrando,
entre el batir del agua.
Recuerdos aportados
de torrenteras viejas
que la misma corriente
diluye sin descanso
en su fluir fatal.*

*La nostálgica angustia
de esos amores rotos
que el tiempo ya curó,
es como el paso del agua
que esculpiendo la piedra
se aleja y no recuerda
la huella que dejó.*

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

15 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

En nuestra memoria siempre debemos reservar, con especial cariño, un lugar a donde siempre podamos volver para recordar los momentos felices que hemos pasado, ya que la memoria deberá ser como una gran bolsa de felicidad que contenga recuerdos positivos a los que podemos recurrir en momentos de necesidad.

Deberá contener momentos especiales, consumados o no, que formaron parte de nuestra vida y nos marcaron con ese maravilloso punto de felicidad, que aunque ya es imposible volver a vivirlos, nada nos impide llegar a ellos con indecible gozo a través de nuestro pensamiento.

Será el mejor cobijo para que los impulsos positivos puedan resguardarnos en los posibles momentos de flaqueza y el antídoto para que la soledad y la tristeza no nos dominen.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

16 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"Soy espiritual pero no religioso". Esta frase que alguna vez hemos escuchado tiene mucho de verdad si se ha comprendido lo que significan estos dos conceptos. Intentaré explicarlos brevemente:

Ser espiritual es concebir la vida como una búsqueda constante de una relación armónica con un ser superior transcendente, como cada uno lo considere oportuno, pudiendo ser un dios o un ente abstracto. Esta búsqueda, normalmente, hace referencia a una relación individual, aunque puede ser comunitaria cuando se trata de alcanzar una unidad con el universo en su totalidad.

Ser religioso significa estar unido, por medio de una religión, a servir a un Dios o una divinidad por un ritual determinado, es decir, creencias y cultos organizados entre personas que practican la misma religión. Una religión, pues, se vive en comunidad, con sacerdotes, rabinos, pastores, dogmas, doctrinas, templos e instituciones.

Para ser espiritual no es necesario ser religioso, basta con alimentar y acrecentar el espíritu; sin embargo, para ser religioso sí que conviene ser espiritual; sin esta premisa la religión no tiene razón de ser.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Hoy celebra la Iglesia Católica el llamado "Miércoles de Ceniza"; un día en el que se inicia la Cuaresma, etapa que, al igual que en las civilizaciones antiguas "las Saturnalias", servía como preparación para la entrada de la primavera: una renovación en la naturaleza y un cambio interior en el espíritu a través de la purificación; en la Cuaresma católica también se intenta que sea, por parte de la Iglesia, un periodo de preparación para la resurrección, a través de la oración, mortificación y el ayuno.

En este miércoles, se nos recuerda, por mediación de la ceniza, lo frágil que es la vida humana cuyo destino fatal es la muerte, pero que nosotros debemos considerar este devenir como consecuencia de la vida, de una vida que hay que vivir plenamente y ser felices: recordar el pasado sin acritud, vivir el presente con ecuanimidad e ir al encuentro del futuro con esperanza alegre.

Debemos desechar toda la posible inquietud que nos produce lo desconocido, pues el futuro solo aflige al que se preocupa en exceso por él.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Anteayer escribía sobre la espiritualidad. Hoy quiero hacerlo sobre la cultura como alimento del alma; alma o espíritu a gusto con la ideología que predomine en nuestro pensamiento. La cultura a la que hacemos referencia está al alcance de todos nosotros: ver exposiciones, asistir a conferencias o escuchar conciertos; ir al cine o ver un buen programa divulgativo en televisión e incluso, quizá lo que más a mano tenemos, leer un libro que nos haga encontrarnos mejor después de leerlo; en definitiva esa actividad que nos hace ser partícipes con pleno derecho de lo que nuestra sociedad ofrece para poder opinar con criterio.

Durante este largo asedio nos hemos dado cuenta de que tanto libros como música, tanto cine como televisión, videoconferencias o cursos divulgativos "online", han sido nuestros pies y mente para poder viajar o volar donde la imaginación hemos querido que nos llevara escapando de nuestro encierro, a la par que nos ha hecho, casi sin notarlo, más cultos, más juiciosos y humanos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Eva y Pandora, dos mujeres que según sus respectivas civilizaciones (judeocristiana y griega, respectivamente) fueron las primeras madres de la humanidad y son las dos que representan el origen del mal en el mundo (no se entiende esta obsesión de la antigüedad por culpar a las mujeres de todos los males); la Biblia y la mitología griega nos dicen que las dos pecaron por desobediencia: Eva por comer el fruto prohibido y Pandora por abrir la caja o jarra que le estaba vedada.

Cuenta la mitología griega que Pandora recibió de parte del dios Zeus, como regalo por sus bodas con Epimeteo, una caja, jarra o vasija con la severa instrucción de no abrirla bajo ningún concepto. Dentro de la caja estaban encerrados todos los males que la humanidad desearía evitar: la guerra, la vejez, el trabajo, la enfermedad, el vicio, la locura y la envidia, entre otros muchos, junto con la esperanza, que no sé qué hacía allí entre tanto mal.

La curiosidad de Pandora pudo más y al fin la abrió para ver su contenido; todas las maldades salieron de la caja y se esparcieron por el mundo para siempre. Pandora se asustó y consiguió cerrar la caja antes de que saliera la esperanza. De ahí que se diga que la esperanza es lo último que se pierde.

En contraposición a las desgracias que nos aquejan, aún hay esperanza, que es lo único que les queda a los humanos cuando el mal acecha.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

22 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

El ser humano en el momento de nacer es un ser indefenso, vulnerable y dependiente; sin los cuidados de otras personas sucumbiría y sin su afecto y ternura seguramente no crecería con normalidad; va a demandar de esa ternura a lo largo de toda su vida para superar momentos claves, y lo mismo le sucederá cuando a edad avanzada la necesite para tener una longevidad feliz.

Esa ternura como expresión del cariño, más allá del romanticismo y de la ñoñería que pueda comportar la palabra, es un sentimiento que nos permite completar algunas de nuestras relaciones al abrigar la vulnerabilidad del ser querido.

Llevada a nuestro terreno de Personas Mayores, a través de la ternura los cuidados mutuos pueden ofrecerse con una generosidad y sensibilidad mayor; nos hará más eficaces, alejará el desamor y con la recepción recíproca de esa ternura nos sentiremos conectados más íntimamente a la persona que tenemos a nuestro lado, de manera que la posible vulnerabilidad del uno será cubierta por los afectos del otro.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Hay dos frases o sentencias con las que no estoy de acuerdo y no sé cómo han podido llegar a formar parte del refranero popular: una es "Quien te quiere te hará llorar" y la otra "Aquellos que se pelean es seguro que se desean".

Las dos hacen referencia al binomio amor-odio y de ninguna manera corresponden a las dos caras de una misma moneda por tratarse de dos realidades que indican dos sentimientos distintos. El paso existente de querer profundamente a una persona a odiarla con total desprecio necesariamente debe ser una gran decisión que conlleva estadios intermedios. Ni la ausencia de amor implica el odio, ni la ausencia de odio garantiza el amor.

Existe un gran despliegue emocional entre estos dos contrarios al parecer irreconciliables. Imaginemos unas parejas que de estar profundamente enamorados pasan a una separación ominosa, y violenta en muchos casos; los desencuentros han sido frecuentes y en crescendo hasta que, por no solucionarlo en los principios de la desafección con un dialogo constructivo, se convierten en guerra abierta; en estos casos, aunque la separación fuera inevitable, en el dejar marchar y tomar distancia, el respeto no se hubiera quebrado.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

24 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Optimismo es ver y juzgar las cosas bajo un prisma o aspecto favorable, lo contrario al pesimismo que es ver las cosas de manera desfavorable. Una verdad de Perogrullo y en la que estamos todos de acuerdo.

Pero me llamó la atención leyendo, en internet, un estudio sobre estos temas, concretamente de la Universidad Erlangen-Nuremberg de Alemania, que atribuye una mayor longevidad a las Personas Mayores que caen en el pesimismo, pues dicen que tienden a cuidarse más tomando medidas para prolongar su vida.

Y me pregunto si una persona pesimista que está pendiente en cada momento de sus males reales o ficticios saborea la vida de la misma manera que lo hace una persona optimista, que puede cuidarse lo mismo sin caer en la preocupación, constante y obsesiva, por sus cambios físicos, psicológicos y sociales que acompañan al lógico envejecimiento.

Pienso que debemos envejecer con alegría atendiendo, por supuesto, a lo que nuestra salud demande.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

25 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Siempre había oído que se llamaba resiliencia en un material a la energía de deformación que ese material recupera cuando cesa el esfuerzo que lo deformó; está emparentada con la elasticidad, que es la capacidad de un material a recuperar su forma cuando cesa el esfuerzo que lo deformó.

Ahora resulta que también los Mayores tenemos resiliencia, que somos resilientes vaya, pero hay una pequeña variación en su denominación. Ahora la llaman "la paradoja del bienestar en la vejez", y la explicación parece más acertada porque denota la capacidad de las Personas Mayores para adaptarse a los diferentes cambios que se producen en sus vidas, consiguiendo no alterar su estado emocional y, por supuesto, su bienestar.

Bueno, pues ahora somos resilientes, aunque ser elásticos ya es otra cosa, pues cuando cambiamos nuestra forma, recuperar la primitiva cuesta bastante; además de resilientes estamos capacitados para la adaptación y con una extraordinaria predisposición para el sacrificio en situaciones en las que la vida siempre nos lo exija.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

26 de febrero de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Ayer tuve un problema con el disco duro del ordenador; me dice la pantalla que me falta espacio, vamos que lo tengo lleno hasta arriba. He revisado el contenido y me doy cuenta de que tengo muchos archivos repetidos que, por supuesto, yo no he duplicado o triplicado, los cuales intento borrar y no me deja, cosas de ordenadores y falta de pericia. Así que no puedo guardar más información en él y tendré que comprar un disco duro externo.

Claro, esto me hace pensar en mi disco duro, el de mi cabeza, que lo tengo a tope de memoria de antes, no me deja memorizar nada nuevo y me pasa lo mismo que con el disco del ordenador, que por muy repetidos que estén los recuerdos no los puedo borrar para dejar hueco a otros.

Estos pensamientos viejos son el compendio de aciertos y errores de toda una vida y están sumamente arraigados en mi memoria y muchas veces, inconscientemente, guían mis actos para cometer los mismos aciertos y errores del pasado, de ahí que sea, junto con otros, el responsable de que la historia se repita.

G. K. Chesterton decía: "Para que queremos cometer los mismos errores, si podemos cometer otros nuevos". A mí me gustaría borrar esos viejos errores para poder almacenar otros nuevos en mi disco memoria e intentar cambiar, de alguna manera, los acontecimientos para no caer en las mismas felonías.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Esperpento, palabra que hace referencia a un hecho grotesco o desatinado. Hablamos no solo de personas esperpénticas sino también de situaciones tan grotescas que sencillamente las podemos llamar así.

Que tengamos constancia, estos extraños personajes y comportamientos ya los dejó reflejados Goya en sus cuadros, pero fue don Ramón María del Valle Inclán quien nos dejó en algunas de sus obras unas magníficas estampas de gentes y situaciones esperpénticas del espectro patrio.

Valle Inclán parece ser que se inspiró para estos escritos en unos espejos cóncavos y convexos que estaban instalados en la puerta del bar del Gato en la calle del mismo nombre en Madrid y que deformaban cuerpo y rostro del que se miraba; es decir, distorsionaban la realidad hasta el extremo de producir risa.

Ahora llamamos esperpento a situaciones absurdas y contradictorias que aunque no nos producen risa, sí preocupación, en cuanto se dan con más frecuencia, cada día, en nuestra sociedad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

2 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

En nuestra vida tenemos mucha relación con la geometría; a veces decimos: me he levantado obtuso o agudo; se me ha torcido el día, para expresar que no ha seguido la línea que esperábamos; o, por el contrario, nos salió todo redondo.

Y no solo eso, nos hemos servido de ella desde tiempos ancestrales, cuando el ser humano dejó los refugios naturales para edificar sus propios alberges: triángulos, cuadrados, rectángulos compusieron sus casas, su urbanismo y su arte. Asirios, egipcios, griegos y romanos plasmaron en sus relieves y esculturas escenas comprensibles para el ojo, con figuras de líneas y volúmenes geométricos. Hoy en día, en nuestro hábitat, en nuestro mundo, predomina la geometría quizá más que nunca, según podemos admirar en nuestro urbanismo más progresista.

Pero es que además el cuerpo humano en su composición y estructura, hasta en las células más pequeñas, es partícipe de este milagroso portento, incluso adaptando nuevas formas geométricas para poder flexibilizar nuestro organismo de manera adecuada.

Seamos, pues, agudos para tener una recta línea de comportamiento y nos salga todo redondo dentro de nuestra poliédrica vida.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

"Bienaventurado aquel que nada espera, porque jamás será defraudado".

Esta frase, maquillándola un poco y agregando el "nada espera de los demás", puede muy bien aplicarse al generoso mundo del voluntariado, en el que tanto hombres como mujeres de distintas edades y condición social ofrecen parte de su tiempo o todo él para ayudar a los demás dentro de una comunidad, sin esperar retribución alguna, normalmente desarrollado a través de organizaciones o fundaciones con el fin de ser más eficaces aunando fuerzas.

Este voluntariado es un compromiso que no se ejerce para disfrute o satisfacción de la persona que lo realiza sino para mejorar la vida colectiva, atendiendo a problemas sociales concretos, aunque la acción de ayudar, por sí misma, ya lleve implícito el placer de una labor ejercida desinteresadamente.

En un mundo cada vez más carente de valores, el voluntariado viene a ser como el revulsivo saludable para revitalizar una sociedad huérfana de sensibilidad social.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

4 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

A lo largo de esta época de cambios en nuestros comportamientos sociales, me he dado cuenta de la responsabilidad disciplinada de la mayoría de las personas; desgraciadamente no todas han tomado conciencia de la extremada situación que nos ha tocado vivir.

He comprobado, y vosotros lo habréis hecho también, el respeto a las normas que nos recomiendan los organismos sanitarios, por ejemplo: aguardar el turno en las filas de los establecimientos o tiendas guardando la distancia y los medios sanitarios exigidos, con docilidad y un civismo encomiable.

Ha sido fácil autoeducarnos, en parte gracias al interés aportado por los responsables de estas tiendas que están velando por un cumplimiento normativo, pero sobre todo al civismo demostrado por la ciudadanía.

Algunos de vosotros quizá recordéis los terribles tiempos del racionamiento en el que las filas eran mucho menos amables. A veces, en mi fondo pesimista, sufro alucinaciones pensando si esta práctica que hoy experimentamos no será un ensayo para hipotéticas situaciones venideras, donde unas situaciones económicas menguadas sean menos halagüeñas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

8 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

El fin de semana pasado tuve la ocasión de leer un relato, monólogo o reflexión de Eduardo Galeano, periodista, poeta, escritor y cronista uruguayo muerto ya en 2015, pero me llamó la atención por la acertada comparanza que hacía entre un pasado no tan remoto y la actualidad del siglo XXI, en cuanto a consumo y utilización de los bienes materiales a los que teníamos acceso y tenemos ahora.

Venía a decir que ahora tiramos absolutamente todo, cuando años atrás guardábamos en el bolsillo hasta los mocos que sonábamos en un pañuelo de tela. Es verdad que los tiempos cambiaron y ahora el consumismo es atroz; antes comprábamos cosas y aparatos para que duraran toda la vida y aún si podían ser heredados mejor; ahora si no cambiamos cada tres o cinco años somos unos pobres económicamente desfavorecidos.

En definitiva, que, de esta manera, al desechar hemos dejado paulatinamente de valorar las cosas, y como dice Galeano no solo las materiales sino también las espirituales: desechamos sin pudor la amistad, el amor del matrimonio y hasta la identidad como si de objetos obsoletos se tratara.

Feliz día de la mujer; así pues, felicidades a todas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

9 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"El estoicismo es una escuela filosófica fundada por Zenón de Citio en el 301 a. C. Su doctrina filosófica estaba basada en el dominio y control de los hechos, cosas y pasiones que perturban la vida, valiéndose de la valentía y la razón del carácter personal" (Wikipedia). La definición de estoico de la Real Academia de la Lengua Española es más austera: "Fortaleza o dominio sobre la propia sensibilidad".

Ahora resulta que los Mayores somos estoicos, cuando, en realidad, lo hemos sido siempre, pero claro, nunca nos habían llamado así. Han dicho de nosotros, y con razón, que somos fuertes ante situaciones adversas, que somos luchadores, que nos crecemos ante los problemas, los acometemos con serenidad inalterable y los resolvemos con eficacia. La vida nos ha ido enseñando y hemos sido buenos aprendices adquiriendo unas capacidades que nos permiten, más que en ninguna otra edad, controlar aquellos sentimientos que pueden mermar la fuerza de voluntad necesaria para la resolución de situaciones comprometidas. Así pues, sin ninguna duda, somos estoicos.

Salvando la incertidumbre que produce la transcendentalidad, otros pensamientos filosóficos, al igual que la filosofía estoica, ponen en valor a las Personas Mayores y enaltecen el envejecimiento; todas ellas aplicadas a nuestra magnífica Tercera Edad nos pueden ayudar a encarar la vida de tal manera que disfrutemos con plenitud de los placeres que nos ofrecen estos magníficos años de nuestra vida.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Revolviendo entre papeles y libros, que de tan bien guardados estaban desaparecidos o al menos olvidados, pero que por su valor sentimental había sido imposible desecharlos en los mil y un cambios, si no de domicilio sí de remodelación de armarios, he encontrado un curioso "Manuscrito metódico" de 1894, un pequeño librito con síntomas de haber sufrido carcoma, en el que aparece un muestrario de cartas de todo tipo que seguramente serviría como guía para legos en el arte epistolar; desde misivas rogatorias hasta cartas comerciales pasando por las que refieren relaciones familiares de exquisito respeto; relaciones que, aunque ficticias, son como crónicas que nos informan de aspectos pasados de nuestra historia.

Curioseando sus páginas me he dado cuenta, además de su hermosa caligrafía, del contenido de las mismas: la elegancia, el respeto y la consideración con los que se trataban las personas en sus relaciones sociales. Son dignos algunos comienzos estrictamente metódicos, incluso con invocaciones religiosas, junto a sumisas despedidas: se despide de V. aff. S. S. S. q. b. s. m. (se despide de usted afectuosamente su seguro servidor que besa su mano).

Ahora ya prácticamente no existen las relaciones epistolares al uso; en los textos twitteros no se escriben palabras completas; los emoticonos sustituyen a los estados de ánimo, y los "copia y pega" actuales han desbancado a los epistolarios en los que se transmitían opiniones, informaciones y deseos de buena salud.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

12 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Cuando decimos que debemos tomarnos la vida con filosofía quizá no pensamos en el alcance de esta aseveración ni de donde proviene su origen. En estos casos como en muchos otros no nos queda más remedio que acudir a la antigüedad clásica, sobre todo a filósofos como Zenón, Séneca, Epicteto. Etc., por mencionar algunos.

A Zenón lo mencionamos cuando hablamos de los estoicos, pero hoy me gustaría traer a estas líneas a otro estoico, el emperador romano Marco Aurelio (121-180 d. C.). Este buen emperador escribió un librito con unas consideraciones, o como él le llamó "meditaciones", para su uso privado, pero que se convirtió en una guía para enseñarnos a vivir con plenitud.

Son frases tuyas:

"El pasado ya no es, el futuro no ha llegado. Toda nuestra atención ha de estar en el presente".

"Vive una buena vida. Si hay dioses y son justos, te darán la bienvenida en base a las virtudes por las que has vivido. Si no hay dioses, habrás vivido una vida noble que perdurará en la memoria de tus seres queridos".

Son muchas y muy importantes las meditaciones de Marco Aurelio que sería imposible mostrar aquí, pero que recomiendo leer por lo beneficiosas que puedan ser para nuestra vida y convivencia con los demás, en un mundo cada vez más disperso.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

13 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Tal día como ayer hace exactamente un año, la pandemia de covid19 venció en la primera batalla de esta guerra que llevamos librando durante todo este periodo con desigual balance. Tuvimos la necesidad de recluirnos en el refugio más seguro: nuestro hogar.

Mientras la primera línea de combate libraba una terrible batalla a vida o muerte, nosotros nos protegimos para que la ofensiva no fuera más cruenta: nos portamos bien, fuimos agradecidos con nuestros defensores y oramos por nuestros difuntos.

Hoy nos toca reflexionar si fuimos suficientemente obedientes con las normas, generosos con los que lucharon y piadosos con los que sucumbieron, porque cuando el virus parecía que había rendido sus armas atacó nuestra retaguardia por los flancos y la defensa fue más complicada debido, en parte, a la relajación de los que debíamos mantenernos firmes en nuestros puestos defensivos; en parte, a la estrategia desigual de nuestros dirigentes; en parte, a olvidarnos de los profesionales que cada día lucharon por nosotros; y en parte, en fin, porque no tomamos suficiente conciencia del dolor de las familias que perdieron a sus seres queridos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

16 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

ALEGORÍA: "Representación en la que las cosas tienen un significado simbólico".

Las frías aguas del serpenteante río van acariciando la redondez de las rocas que encuentra a su paso fabricando suaves contornos erosionados; en el gozoso roce del encuentro desprende escamas de memorias ancestrales, arrastradas de las viejísimas sierras montaraces, arrinconándolas en los arenosos banales de las orillas donde se sedimenta el olvido, pues el recuerdo huye a la par que el torrente hacia las profundas aguas marinas donde toda memoria se diluye.

Aunque el perenne sonido del agua engaña, con su continua e incansable cantinela, como si quisiera transmitir con insistencia inusitada el mismo mensaje, solo cuando nuestros pies sienten su fría caricia lo comprendemos: nada persiste, todo es efímero, como mucho queda el amable roce que nos ofrece su apacible fluir, todo lo demás es arrastrado por la corriente.

No podemos frenar su flujo sin que se desborde; si, al menos, el agua estancada nos hablara, pero el silencio impera en su remanso; el agua detenida calla. Mejor será liberar el torrente para que, al menos, podamos escuchar su canción aunque, tal vez sea esa canción el eterno y triste llanto de los que no pudimos retener el presente en pos de un impreciso futuro.

Si, como decía el poeta Jorge Manrique (1440-1479), "nuestras vidas son los ríos que van a dar a la mar..." ¿Por qué no retener los recuerdos en la memoria de los banales de nuestro río y que la corriente arrastre el olvido hacia las turbulentas aguas marinas?

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien

Ayer celebramos la Asamblea Extraordinaria del Consejo Aragonés de las Personas Mayores, nuestro querido COAPEMA. Fue una Asamblea importante, pues en ella se votaron las candidaturas de las que surgirán los nuevos componentes de la Junta que regirá durante tres años los trabajos y decisiones que salgan de esta nueva gestión, que deseamos sea fructífera y enormemente positiva para las Personas Mayores de todo Aragón. Es una gran responsabilidad la que adquiere esta Comisión Permanente, por los tiempos que nos toca vivir, a la que animamos a trabajar con ahínco y desear que sus decisiones sean acertadas.

Desde estas líneas enviamos una especial y verdadera consideración a la Junta saliente, y un agradecimiento supremo por la entrega y eficacia en su gestión en los tres años pasados, especialmente por la difícil tarea durante este último año inmerso en la pandemia. Para todos ellos, pues, nuestro abrazo fraternal.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

19 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Me acuerdo de una moda femenina que causó furor allá por los años 60 y algo de los 70 del pasado siglo: le llamaron la moda “Op-art”; consistía en que los colores de todos los tejidos con los mil diferentes dibujos o motivos se reducían al blanco y el negro, nada de grises, no había término medio.

He estado mirando el significado de los colores en nuestra cultura occidental y como ya era sabido, el luminoso blanco representa alegría; simboliza la paz y la inocencia; la pureza y la modestia.

El oscuro negro o la ausencia total de luz, representa lo contrario del color blanco, el error, el mal, el misterio y la muerte; aunque dicen que es un color sofisticado y elegante.

El neutral gris, mezcla del negro y el blanco, simbolizaría la neutralidad y la indecisión.

Lo que no sé yo si para estas muchachas y señoras que vestían con esta moda “Op-art”, al elegir estos motivos coloristas, su inconsciente jugaba un factor determinante, de tal manera que repercutiera en su estado de ánimo el momento de vestir estas prendas.

Así pues, según predominara un color u otro estarían más alegres o más tristes; más tolerantes o más agresivas, y al no portar ningún gris sería difícil que fueran indecisas.

Dejándonos de simbolismos y sicologías complejas creo que las mujeres que adoptaron esta moda lo hicieron por encontrarse a gusto con ella y así, como es innato en las damas, poder transmitir ese maravilloso espíritu femenino, a la par que, por supuesto, recibir el correspondiente homenaje masculino.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Cuando visitamos iglesias y catedrales góticas, sobre todo góticas, admiramos una cantidad ingente de obras de arte: esculturas de bulto redondo, altos y bajos relieves, gárgolas, arcos y bóvedas preciosas, pero lo importante de estas obras de arte es la perfección y belleza de sus acabados, se encuentren en el lugar que se encuentren; hasta en el pináculo más elevado o en el rincón más escondido de una iglesia, lugar en el que nadie va a poder admirar esa magnífica escultura, hermoso relieve o hermosa pintura al fresco, el cuidado con el que fue realizado es extraordinario.

Podemos preguntarnos, ¿para qué tanta perfección si nadie podrá admirarlo? Pues precisamente por la profesionalidad del artista y la exigencia del benefactor, mecenas o patrocinador, pero sobre todo porque era una obra dirigida a la glorificación de la divinidad y la imperfección estaba descartada.

Los tiempos empezaron a cambiar, pues a finales del S. XVIII, don Francisco de Goya y Lucientes, nuestro insigne pintor, ya tuvo problemas para cobrar sus pinturas de la cúpula "Regina Martyrum" del templo del Pilar de Zaragoza, porque, entre otras cosas, no quiso pintar los colores blancos, pues decía que con el color blanco de la pared era suficiente y, además, a esa altura no los iba a distinguir nadie, lo que le valió un enfrentamiento con la Junta de Fábrica y con su cuñado Francisco Bayeu. La perfección daba paso a otros intereses.

En nuestros días parece que solo interesa la cara vista.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

23 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Todos estamos de acuerdo en que escuchar música es una importante medicina contra la soledad y el aislamiento, tan patente en nuestra sociedad y aún más presente en personas como nosotros con una cierta edad.

Por otro lado, y en COAPEMA, con sus "Aulas Itinerantes" y cursos del "Canal Senior", hemos podido comprobar la insistencia en que las Personas Mayores realicen cursos de informática para poder tener acceso a la utilización de las redes sociales digitales en general y a Internet en particular, al menos a nivel de usuario.

Todo esto lo digo porque teniendo entrada en YouTube existe un amplio abanico de posibilidades para escuchar y visionar conciertos de todo tipo de música.

Ayer por la tarde tuve el placer de ver en YouTube la sinfonía 101 en re mayor de Haydn llamada "el reloj". Fue media hora maravillosa de escuchar una música fantástica y no menos interesante ver como trabajaban los maestros músicos, viviendo la interpretación, y gesticular emocionado a su director, que llegué a considerarme un espectador privilegiado de primerísima fila sin pagar entrada.

Media hora de abstracción olvidándome de todo lo que fuera ajeno a la música, sintiéndome bien, por eso os lo recomiendo como cosa saludable para elevar el espíritu y desechar momentos no deseados.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

"Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus propias alas".

Esta frase, que no sé quién la dijo por primera vez, es un alegato a que debemos confiar en nosotros mismos y en nuestras fuerzas. El eslogan sería cierto si esas fuerzas, en el ser humano, fueran siempre inalterables y perpetuas, que su vigencia fuera permanente durante toda su longeva vida, pero, desgraciadamente por su naturaleza humana, no lo es; así pues, debemos aceptar lo del pájaro posado en su justa medida y adaptar el dicho a nuestra imperfecta vida, ya que, cuando nuestras fuerzas flaquean es bueno e indispensable, muchas veces, tener otra rama al lado, muy cerca, para apoyar nuestras carencias.

De ahí que las instituciones hagan tanto hincapié en conseguir la desaparición de la soledad en nuestra sociedad, porque cada vez hay más personas con sus alas fatigadas y necesitan ramas fuertes en las que apoyarse.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

25 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien

Conocéis la leyenda Cherokee de los dos lobos: un abuelo indio instruía a su nieto explicándole que los humanos, en nuestro interior, tenemos dos lobos, uno blanco y otro negro, que están en continua lucha; el lobo blanco representa al bien y el lobo negro el mal; y que los dos deben alimentarse por igual. Vienen a representar esa dualidad que tenemos los seres humanos: una lucha continua entre el bien y el mal, dos fuerzas que a pesar de este enfrentamiento las dos se complementan.

Además de la Cherokee, todas las civilizaciones han escenificado de una manera u otra esta disparidad del ser humano. Ángeles y demonios en la cultura judeocristiana o la dualidad taoísta del ying y el yang participan de estos conceptos.

No creo que debemos hablar de conceptos positivos o negativos porque los dos son necesarios para crecer como personas, y según como manejemos ese dualismo eso será que lo determinará nuestra vida. No es cuestión de priorizar uno u otro; es, pues, un juego de equilibrio de vital importancia para tener una vida plena.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Sentir y oír son dos verbos que se interrelacionan y en algunos lugares de Aragón, a veces, se confunden. Por ejemplo: sentimos tocar las campanas o sentimos el silbido del viento a través de una ventana mal ajustada, cuando queremos decir que las oímos tocar o lo oímos silbar.

En uno de estos pueblos en los que las travesuras infantiles eran cotidianas, ocurrió que la confusión de estos dos verbos pudo tener consecuencias fatales para un vecino sordo, completamente sordo.

Alguien, quizá mayor y con más picardía malévola, instó a los más pequeños a arrojar piedras a este vecino, porque no sentía y como tal no le pasaría nada, ni sentiría dolor; nada más comenzar la lluvia de piedras, aquel pobre hombre emitió tal grito de sufrimiento que, por supuesto, hizo huir a los bribones; pero estos, desconcertados, no comprendían como era posible que el hombre se quejara si no sentía.

Los perversos niños tuvieron un castigo ejemplar; por una parte, correspondió a los padres cerciorarse de que aquella maldad no volviera a ocurrir y, por otra, fueron las autoridades las que dictaron sentencia, obligando a estos tunantes a quedar un tiempo confinados después del horario lectivo, hasta llegar a comprender el significado de las palabras.

Hoy, seguramente, la culpa recaería sobre el agredido señor sordo por no sentir. Quedando exonerados los traviesos malvados.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

29 de marzo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

¿No os parece que en los tiempos que vivimos buscamos garantías para todo? Ahora da la sensación de que tuviéramos la fe dormida, y no solo me quiero referir a la fe religiosa sino a la fe en general, en las cosas y hechos comunes de cada día. Nos fiamos poco, tenemos que asegurarnos de que lo que tenemos ante nosotros es tal como lo hemos pensado o soñado o nos lo han hecho pensar o soñar. En esto ha tenido mucha culpa la publicidad que ofrece cosas materiales o inmateriales que la realidad desmonta: cada vez más se atenta contra la verdad, aunque la mentira no se haga patente, pues sutilmente se enmaraña.

Queremos entender no creer. Lo mismo pasa en el mundo de las ideas: la fe no basta. Nunca tuvimos tanto cuidado a la hora de abrazar una idea o creencia por el temor a salir desilusionados.

Solo en los casos en que la defensa de una idea adquiere tintes fanáticos es cuando esa idea es defendida, incluso con la violencia, por encima de todo, sin dar opción a la réplica del contrario, debido a que la mente del exaltado se obnubila.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Hoy es víspera de uno de los días del calendario que brillaba más que el sol. Os acordáis cuando teníamos días con esas características: "Tres días hay en el año que relucen más que el sol, Jueves Santo, Corpus Cristi y el día de la Ascensión". Eran tiempos en los que se vivía más asiduamente la religión; luego, dos de estos días se fueron apagando porque fueron fagocitados por las fiestas dominicales correspondientes.

Nos queda el Jueves Santo, que todavía brilla, pero quizá de otra manera. El espíritu religioso ha sido cambiado por el vacacional y la mayoría de las manifestaciones religiosas por procesiones folclórico-turísticas.

Esta Semana Santa será como la del año pasado, discreta y recogida; la pandemia así lo requiere. En este largo puente vacacional, que mañana comenzamos, que cada uno haga lo que en conciencia más le convenga, pero sobre todo que las actividades que escoja realizar sirvan para vivir con alegría y esperanza y poder transmitir estas a los demás.

Mis mejores deseos para estos días festivos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

5 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Estos cuatro días oficialmente festivos, aunque seguro que la mayoría de nosotros nos hemos quedado en la ciudad, han diferido poco de los anteriores con esos paseos largos mañaneros para admirar los cambios que la naturaleza nos ofrece a través de esta primavera que se presenta amable. La caminata por nuestros parques y riberas me evocan unos versos de Antonio Machado: "La primavera besaba / suavemente la arboleda, / y el verde nuevo brotaba / como una verde humareda".

Las tardes, una vez recogidos en la intimidad del hogar, son propicias para la lectura, la televisión, un poco de música, sofá y mucha ventana cuando uno se cansa de casi todo, y ahí me vienen a la cabeza otros versos de José Martí: "Con la primavera / viene una ansiedad / de pájaro preso / que quiere volar".

Ahora que las tardes han crecido, el deporte ventanal es muy recomendable para soñar si las posibilidades de volver a la calle no son posibles.

Desde mi ventana diaria os envió mis mejores deseos pascuales.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

El tiempo pasa inexorablemente aunque no nos demos cuenta; lo mismo que terminó otro invierno adentrándonos en una nueva primavera, unos días han desplazado a otros, dejando un poso de esperanza, cada vez mayor, en nuestras vidas.

No sé sí por aquellos días de finales de octubre del año pasado, cuando empezamos con este diario, teníamos conciencia de llegar al número cien; pero al igual que los días se suceden, los diarios también lo han hecho con perseverante constancia y con vocación de enviar al otro lado de la red un poco de amable compañía: unos más sosos que otros, pero con el mismo espíritu de ponernos en contacto, a través de los WhatsApp de COAPEMA, con unas cuantas personas amigas, aunándonos en un mismo deseo de hacernos, durante unos pocos momentos, más humanos y como consecuencia más felices, desterrando la soledad que muchas veces nos embarga.

Por mi parte he intentado escribirlos amables y neutros con la seguridad de que, por derecho, cada uno de nosotros pensamos de diferente modo y por eso espero no haber herido ninguna sensibilidad; alguien pensará que han sido demasiado condescendientes (perfectamente podían haber sido más agresivos), y que este tipo de contenidos no sirven para nada, pues tampoco arreglan nada; pero no, no consiste en arreglar el mundo, cuando el mundo es tan dispar y enrevesado, sino en mantener un nexo de unión entre cada uno de nosotros, con COAPEMA como anfitrión; espero que, al menos, algo de esperanza habrá llegado a vuestras vidas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

7 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

No estoy muy seguro de haberlo vivido, quizá fue solo un sueño, uno de esos sueños que hacen que te levantes con un sabor extraño, como de acerollas verdes, y con un cuerpo desmadejado fruto de un mal descanso.

Caminaba por el casco antiguo de mi ciudad, admirando su magnífica arquitectura y sus curiosas y judaicas calles, cuando un rumor de campo de futbol en plena efervescencia se elevó por entre los tejados, alertando de que grandes masas de gentío se hallaban reunidas no muy lejos de donde yo me encontraba; avancé con apremiante inquietud hacia aquel lugar, y sí, un espectáculo casi dantesco, festivo pero irresponsable, semejante al cuadro de Brueghel el Viejo "La lucha entre don Carnal y Doña Cuaresma", apareció ante mí: una plaza donde las terrazas de bar ocupadas por gentío de toda condición, tan abigarradas y vocingleras no dejaban espacio para el respiro normal. Mesas y sillas ocupadas por más consumidores de bar se adentraban por las calles adyacentes hasta formar un estrellado círculo festivo.

En plena pandemia que asolaba, en ese momento, la ciudad y con las advertencias sanitarias en vigor, aquel espectáculo, que contravenía toda norma, me hizo temblar y alarmado hui, con la respiración entrecortada, hacia lugares más saludables.

No sé si fue sueño o premonición, pero al poco tiempo, mi ciudad sufrió un grave repunte en los contagios por covid19.

Cuando se libra una guerra, cualquier concesión al enemigo es una derrota.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

"De gente bien nacida es agradecer los beneficios que reciben". Don Quijote de la Mancha, primera parte, capítulo XXII.

Aún lo recuerdo sentado en el banco de piedra que había en el rincón más abrigado del zaguán de su casa. Era ya un anciano de estatura baja, de ninguna manera encorvado, más bien "cuartudo", pero no gordo, que se apoyaba siempre en su gayata incluso cuando su trasero tenía buen apeo.

Cuando sus fuerzas de buen agricultor empezaron a fallar recorrió sus fincas y abrazó sus árboles, uno por uno, para agradecerles a ellos y a la providencia el haber recibido sus dones para su sustento y el de su familia; como colofón bendijo con peculiar devoción aquellos terruños que por la distancia no volvería a ver.

Parece un absurdo propiciado por una incipiente locura senil, pero no. Le conocí cuando todavía tenía sus sentidos en activo; y, eso sí, percibía que sus fuerzas le empezaban a flaquear y consciente de ello quiso despedirse de la naturaleza a la que estuvo ligado toda su vida.

Que calidad humana hemos demostrado, si al terminar cada etapa de nuestra vida, que pasó sin retorno, nos acordamos de dar las gracias a los que compartieron con nosotros; aunque, desgraciadamente, es más fácil dejar atrás, en el limbo del olvido, cualquier resquicio pasado que pueda entorpecer nuestro futuro.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

9 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"Quiero volver a las comunes cosas: el agua, el pan, un cántaro, unas rosas...".

Esta es la estrofa final del poema "Góngora" de Jorge Luis Borges, escritor argentino, 1899/1986.

Quién después de haber vivido, y vivido mucho, no quiere, con un cansancio acumulado por los años, volver a disfrutar de lo imprescindible, gozar de lo bueno que nos rodea, ser capaces de buscar y encontrar lo amable de las cosas y desechar todo lo que pueda impedir gozarlas; en definitiva, vivir el presente; este presente del que no necesitamos que nos ocurran cosas maravillosas para disfrutar de la vida; y desechar el pasado, pues será muy difícil si siempre estamos dándole vueltas a un pasado del cual, algunas veces, no fue amable y que normalmente agrandamos y agrandamos como si aquello que ya pasó fuera a solucionar nuestra vida hoy; o si, por el contrario, nos angustiamos por un futuro impreciso, haciendo cábalas sobre cosas improbables.

Por eso, debemos de tomar decisiones diarias que nos impliquen en la observación de todo lo hermoso, bueno y maravilloso que tiene lo humano haciendo una parada para asumirlo y ponerlo en práctica.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Cada día vemos con asombro en las puertas de algunas oficinas de bancos y cajas de ahorros de nuestras ciudades, carteles con el texto: "OFICINA SIN SERVICIO DE CAJA-EFECTIVO."

No me resisto a comentar una barbaridad que, a mi juicio, están cometiendo nuestros bancos y cajas de ahorros, al desechar en sus oficinas la entrega de dinero en efectivo, dejando a merced de los cajeros automáticos a un gran número de Personas Mayores que, bien por su edad, por su falta de cultura tecnológica o, simplemente por su fobia a las tarjetas, se ven obligadas a peregrinar por la ciudad buscando una oficina bancaria dónde sí tengan la deferencia de conservar una ventanilla para la extracción de su dinero.

No me parece ético que, por el hecho de desprenderse de gastos superfluos, oculten reducir mano de obra, en épocas difíciles como la nuestra, y se castigue a unos usuarios que por su edad les supone un gran quebranto adaptarse a unas nuevas requisiciones bancarias totalmente arbitrarias.

Desde estas líneas me gustaría hacer una llamada de atención a los organismos competentes para que se interesaran por esta circunstancia e intentaran, si no cambiar, al menos minimizar en lo posible este problema.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

13 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Filas larguísimas ante un centro de salud. Todos esperando una ansiada cita para recibir la vacuna salvadora que nos devuelva la esperanza de retornar a una vida normal. Después de una espera insoportable, una auxiliar de enfermería, amable, nos dice que no dan citas: solamente podemos conseguir un pin para conectarnos en internet y citarnos desde la página de Saludinforma.es.

Una señora mayor junto a mí en la fila me comenta, con mucho pesar, que ella no tiene ordenador y encargárselo a su hijo ausente de Zaragoza va a ser un problema; le animo a que llame por teléfono al 902555321, pero dice que ya lo hace y no le cogen la llamada.

Son pasadas la una y media de la tarde y la fila sigue alargándose. Otra auxiliar de enfermería, esta vez más nerviosa, aparece en la puerta y avisa a los pacientes que la recogida de pin es solo hasta la una de la tarde y que nos tenemos que marchar para volver mañana de nueve a una. Clamor popular y cabreo, pues el centro no avisó ni publicó el horario: las personas no se van y mantienen su posición en la fila. Desechando la rigidez del horario, las amables empleadas del mostrador atienden a todos, y todos podemos conseguir nuestro pin.

Una vez en casa, introduzco mi pin en la página saludinforma.es, en el lugar correspondiente y me dice que para conseguir cita debo consultar con mi centro de salud, ¡pues vaya!

Imaginemos esto en personas de edad avanzada (menor de 80 años, sí, pero sin medios informáticos), que no serán citadas por los cauces habituales y tendrán que hacerlo a través del famoso pin o armarse de paciencia con una línea telefónica saturada.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Algo está cambiando. Hoy me siento optimista. Ayer me pareció ver a la gente más contenta, quizá porque las vacunas van poco a poco avanzando y yo pasaba justo por un centro de vacunación y veía a las personas vacunadas con semblantes más alegres e ilusionados que me transmitieron su optimismo, o quizá porque tuve la suerte de coincidir, en una plaza cerca de mi casa, con una coral improvisada; sí, una coral, como suena; una coral de Señoras Mayores con unas voces que a mí me parecieron celestiales por lo bien que sonaban, y que deleitaban al agradecido espectador transeúnte, entonando jotas, rancheras y canciones de nuestra época.

En principio me parecieron, por su aspecto y sus folios pautados, realmente una coral (mínima, pues solo eran cinco personas), que estaban ensayando sus "tonadas con mascarilla" al aire libre, pero según me dijeron, simplemente lo hacían por diversión, aunque, a veces colaboraban con sus voces en la iglesia próxima de san Pedro de Arbués, en la Avda. de Navarra. Perteneían al mismo Centro Cívico Delicias del que soy socio, aunque, curiosamente, no las conocía.

La sensación tan alegre y festiva que transmitían, hacía olvidar momentos de incertidumbre pasados y que todos queremos espantar. Estas cinco Señoras con su actitud alegre y desinhibida eran un ejemplo vivo de las ganas vivir y seguir adelante en busca de esa normalidad que todos ansiamos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

15 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

No todas personas tenemos la misma capacidad para relacionarnos con los demás. A veces tenemos como un cerco a nuestro alrededor que nos impide abrirnos a las relaciones sociales y es, según los entendidos, debido a que "la red de interacciones interpersonales en la que nos movemos a diario, aparentemente estable, de hecho es bastante endeble".

Actualmente, en los tiempos que corremos puede ser verdad, pues lo hemos comprobado en tiempos de confinamiento y con los medios comunicativos a nuestro alcance: teléfono, WhatsApp, videoconferencias, etc.; si hemos tenido una buena red de conocidos y amigos con los que intercambiar información, gran parte del tiempo se nos ha pasado rápido y no nos hemos sentido solos: incluso pudimos mantenernos en forma física y cultural con un amplio abanico de vídeos.

El Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), propició, mantuvo y sigue manteniendo, a través de las redes sociales, una comunicación diaria para que la relación con las Personas Mayores sea fluida y constante, fomentando la esperanza y la ilusión.

Bueno, pero claro, cuando el problema, sin descartar lo dicho por los entendidos, es de índole personal; cuando ese cerco, ese deseo de aferrarse a la soledad vence a ese otro deseo de estar y sentirse acompañado, todo se complica y ahí entra lo que pudiéramos llamar ayuda social de proximidad: buscar la manera, a través de la vecindad, voluntariado u otras ayudas institucionalizadas para que, al menos, estas personas estén lo suficientemente acompañadas.

Es de bien nacidos preocuparnos un poco, solo un poco, por el estado y las necesidades de la Persona Mayor que tenemos enfrente.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

"Antes que cabras, corral". Este es un dicho muy aragonés que nos viene muy apropiado en estos tiempos en los que queremos correr demasiado y hacerlo todo con premura sin ver con exactitud si están preparadas las suficientes y necesarias infraestructuras para llevar a cabo tal o cual proyecto: creemos que sobre la marcha todo se soluciona.

Como ejemplo: estamos poniendo un gran énfasis en la venta de coches eléctricos, con grandes facilidades y descuentos para los que compre uno, a la par que gravan a muy corto plazo la utilización de otros vehículos movidos con derivados petrolíferos.

Ya hemos comprado uno; si tenemos que hacer un viaje largo tendremos problemas para repostar y si vamos por carreteras secundarias ni os cuento. "Antes que cabras, corral".

Pero esto no tiene importancia, me preocupa más otro tipo de circunstancias: tenemos en nuestra sociedad un montón de familias necesitadas de un hogar donde pernoctar, y estamos muy preocupados por su subsistencia; todos, al unísono, clamamos por solucionar este problema, pero a nadie se le ocurre construir vivienda social. "Antes que cabras, corral".

Se nos oprime el alma cuando hablamos de la ingente multitud de Personas Mayores que sobreviven solas y con medios exiguos; todos, con acorde resolución, clamamos por resolver este problema, pero pronto nos desentendemos, cuando la solución pasaría por tener una red de residencias y centros de día públicos o privados, pero adecuados y económicamente asequibles que, al menos, mitigarían este gran problema. Ya lo veis, para solucionar estos problemas, primero infraestructuras. "Antes que cabras, corral".

Os deseo un fin de semana espléndido.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

19 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Aplaudimos y recibimos con alborozo las decisiones de las distintas corporaciones municipales para ejecutar la ampliación de las aceras de nuestras calles, avenidas y paseos. Nos llenamos de satisfacción cuando, sobre todo, a nuestra edad tardía pudimos pasear con comodidad placentera por esas vías antaño angostas, pero hogaño extensas y bien acondicionadas para nuestras idas y venidas diarias. Nuestras reivindicaciones se iban cumpliendo sin prisas, pero sin pausas.

Ahora asistimos con estupor que estas mismas vías han sido colonizadas por un sinfín de terrazas y veladores en las que la angostura, y en algunos casos la inexistencia de paso para el común peatón es la predominante en todos esos paseos, avenidas, calles y plazas de nuestra ciudad.

Sabemos y podemos asumir que este desafuero se hace para salvar la economía hostelera: la extensa actividad cultural "baril", está mucho más arraigada en nuestras ciudades que la lectura o cualquier otra demostración cultural. ¡Salvemos su economía pues!

Lo que no me queda tan claro es, pensando con una visión de futuro inmediato, qué va a pasar con este disloque el día que las recomendaciones sanitarias se superen porque la pandemia remita.

¿Volveremos las Personas Mayores a disfrutar de nuestros paseos diarios por la ciudad con la amplitud de nuestras calles como antaño?

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

“La hbris o hýbris” es un concepto de la cultura clásica griega que puede traducirse como: "desmesura del orgullo y la arrogancia. No hace referencia a un impulso irracional y desequilibrado, sino a un intento de transgresión de los límites impuestos por los dioses a los hombres mortales y terrenales" (Wikipedia).

En todo este tiempo que llevamos sufriendo la pandemia covid19, muchas personas, más de lo deseado, no solo hemos desobedecido a los dioses celestiales, sino que hemos transgredido las normas de la autoridad terrenal, con continuos incumplimientos de las recomendaciones sanitarias. Esta irresponsable violación, esta desmesura egocéntrica, solo nos ha traído un aumento en la incidencia pandémica: retroceso y dolor; y no es porque los dioses nos hayan castigado como a los griegos, sino porque no hemos sido conscientes del grave problema que nos acucia.

En estos momentos, con la muy extendida distribución de la vacuna, la esperanza se ha instalado en nuestras vidas. Es fantástico que podamos incorporarnos a una normalidad tan esperada, pero debemos de ser cautos y responsables, no sea que el exceso de confianza en nosotros mismos, a través de nuevas transgresiones, propicie una recaída general, pues las vacunas son seguras, pero no infalibles.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

21 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

He estado leyendo las normas de tráfico para conductores y ocupantes de vehículos, muchas de ellas semiolvidadas; es interesante recordarlas de vez en cuando y echarles un vistazo para que no caigan en el limbo del olvido y poder aplicarlas sin titubeos, porque es indudable que están pensadas para que la conducción sea fluida y responsable, de tal manera que nos protejamos de situaciones embarazosas y de accidentes con graves consecuencias. Pero es tal el cúmulo de prescripciones nuevas que anulan a otras más veteranas, que los que llevamos años conduciendo estamos expuestos a confusión. Tendremos que volver a las academias para reciclarnos.

Además, y curiosamente, cada vez leo más prohibiciones con multas adjuntas a la infracción, como si fueran inseparables unas de otras, cuando, en realidad, muchas de ellas se solucionarían con una advertencia severa. ¿Tan perversos e irresponsables nos hemos vuelto los conductores para que solo respondamos positivamente cuando el "palo" planea sobre nosotros?

Recuerdo con especial cariño mis tiempos mozos cuando las normas eran más relajadas. Las imprudencias tenían que ser muy graves para que incurrieran en multa y se solucionaban con un buen rapapolvo: tenías el coche mal aparcado e inmediatamente venía el agente y te lo hacía quitar; ahora, te sacan una foto y vas listo.

Interesante sistema recaudatorio.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Mañana celebraremos el Día de Aragón bajo la advocación de san Jorge, el valiente caballero que acabó con el mal, reencarnado en dragón. Reiniciamos su celebración después de un fatídico año en el que la pandemia covid19 nos sumió en un profundo foso de calamitosas consecuencias, sobre todo para las Personas Mayores que nos llevamos la parte más triste y dolorosa.

Por eso ha sido una decisión acertada, y de una sensibilidad exquisita, por parte de la Mesa y la Junta de Portavoces de las Cortes Aragonesas, conceder la medalla de las Cortes de Aragón 2021 a las Personas Mayores de nuestra Comunidad Aragonesa; dignificando, con este galardón, a uno de los colectivos que más han sufrido en esta pandemia que estoicamente estamos superando.

La representación de esta magnífica generación de Mayores estará personificada en doña Emilia Nájera de 80 años, persona que fue la primera en ser inyectada con una dosis de la vacuna salvífica; recibirá esta medalla en nombre de todas las Personas Mayores de Aragón, junto con don Teodoro Corchero, presidente de COAPEMA, ya que el Consejo Aragonés de las Personas Mayores será el depositario de dicho trofeo, mostrando su orgullo de ser el centinela de su custodia.

Celebremos que, al igual que san Jorge venció al dragón, las vacunas y el espíritu combativo de nuestras gentes, logren acabar con este mal que nos aqueja.

Feliz día de Aragón para todos.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

26 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Admirando los edificios modernistas de Zaragoza podemos comprobar, y así me lo hicieron notar en mis clases de arte, que las decoraciones de sus fachadas no son iguales en cada planta, percibiendo que la riqueza en la ornamentación decrece al ir elevándose la altura de los pisos; de tal manera, que el llamado piso principal es bello y cuidado, tanto en las molduras y relieves como en los forjados de sus balcones, y el ático, prácticamente, adolece de ornatos.

Lo que no me dijeron mis profesores, o quizá lo haya olvidado, es que cuando un señor adinerado, a finales del siglo XIX y principios de XX, construía un bloque de viviendas, el piso llamado principal se lo reservaba para sí como vivienda propia (de ahí que se llame principal y tenga condiciones más refinadas que los demás), y el resto lo dedicaba al alquiler; y pásmense, pues la diferencia entre las restantes plantas venía condicionada por la renta a pagar; y, claro, por el poder adquisitivo del inquilino: cuanto más alto, más barato.

¡Qué diferencia con nuestros días donde los áticos se cotizan, nunca mejor dicho, por las nubes!

Animo a que en vuestros paseos por la ciudad os detengáis un momento para admirar los maravillosos edificios modernistas que aún siguen en pie.

Algunos me diréis, ¡A qué viene esto!, pues con esto quiero resaltar el aprendizaje continuo; siempre se aprenden cosas nuevas, incluso las más nimias, si estamos dispuestos a empaparnos de ellas y disfrutar del placer del conocimiento; también, destacar todo lo interesante y magnífico, culturalmente hablando, de lo que en este tiempo de pandemia han venido programando diferentes entidades: COAPEMA digital, Canal Senior, Fundación Ibercaja, cursos online de UEZ o AMUEZ, entre otras; unas como entretenimiento, otras como puerta de acceso a la cultura sin necesidad de salir de casa.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

He intentado abrir una pequeña lata de melva en la que destacaba, en un rincón de la caja, un aviso que decía "abre fácil"; pues bien, quizá sea mi torpeza o que mis fuerzas manuales empiezan a flaquear, he tenido problemas para abrirla, con un riesgo extremo de cortarme con su afilada tapa que parecía una cuchilla de afeitar; todo ha ido bien hasta que, con mis menguadas fuerzas, he estirado de la anilla y solo he podido abrir, con dificultad, un tercio de la lata. Al final, la solución ha venido a través de un abrelatas "explorador" que guardo como oro en paño para estas emergencias.

Me gustan mucho las anchoas en aceite de oliva. Ya sé que no me conviene comerlas, pero qué queréis: "una vez al año no hace daño". Y ¡aleluya! La tapa no es metálica; no hay, pues, riesgo de cortarme con ella: estiro de la pestaña maravillosa que debería servir para ir despegado la tapa; estiro, es- ti-ro y ess-tii-rooo, y ¡plaf! en vez de abrirse la tapa se rompe la pestaña; nuevamente hago uso del abrelatas "explorador".

Llego a la conclusión que estos "abre fácil" no son para Personas Mayores. Ocurre lo mismo con botes de conservas y un sinfín de productos enlatados que deberían facilitar una apertura cómoda y sin riesgos.

Se agradecen todos esos sistemas actualizados para mejorar la facilidad y seguridad de uso en conservas enlatadas, y en algunas marcas se ha notado esa inquietud por hacer que su manipulación sea accesible para todas las edades, pero sigo pensando que para los Mayores todavía no se ha conseguido, en muchos casos, eliminar la peligrosidad inherente a su uso.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

28 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

"¿Quieres que te cuente un cuento? ...pues ¡aquí tienes ciento!"

Estamos en una época en la que abundan tantos relatos distintos sobre una misma realidad que para digerir la información tendremos que tomar alka-seltzer, aquellas pastillas que nos ayudaban a digerir comidas copiosas. Cientos de "cuentos" en forma de noticias tendenciosas que nos generan estados de angustia porque, al final, no podemos saber con claridad cuál de ellas se acerca más a la verdadera, pues todas tienen su punto de invención.

"Cuentos" que intentan unir, frente a otros que fraccionan parte de la sociedad, pero la mayoría de ellos con un componente desestabilizador que siempre encuentra rentabilidad política en ese barullo ruidoso donde la ficción, si es atractiva, nos envuelve y acabamos montándonos nuestro propio "cuento" con las características interesadas de los que intentan aleccionarnos.

Con este sistema tan pueril de contarnos ciertos "cuentos" solo se consigue que cada vez estemos más desorientados, nos volvamos más incrédulos cuando no superficiales, y acabemos asqueados, pasando olímpicamente de cuestiones sociales de vital importancia.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Leo lo beneficioso que es para la Personas Mayores tener un animal de compañía y me llama la atención que hacen un excesivo hincapié en que el animal sea un perro. Sigo leyendo y, claro, me doy cuenta de que se trata de una página de perros: su alimentación y cuidados. ¡Vaya por Dios!

Indudablemente hacerse cargo de un animal es una responsabilidad que ofrece muchos beneficios a todas las personas y cuando se trata de Mayores tiene una connotación especial por lo que acompañamiento se refiere. Pero a la hora de elegir debemos tener en cuenta el tiempo que vamos a invertir en su cuidado y si nuestra movilidad es acorde con sus exigencias.

Visito todas las semanas a una señora Mayor, muy Mayor (92 años), que tiene un canario cantor en total libertad por la casa; sus trinos alegran sus horas y distraen sus pensamientos en los ratos de sombrías bajuras. El tiempo que invierte en sus cuidados, junto con los amables ratos de sorprendente cháchara con el simpático pájaro son momentos que resta a la soledad: es un amigo que se posa sobre sus hombros y al que puede regañar sin herir, por las lógicas desavenencias con un pájaro en libertad. Es asombroso lo importante que es y el bien que reporta un animal tan pequeño.

Está comprobado que una mascota apropiada hace que los Mayores nos sintamos útiles, disminuyendo esa ansiedad que a veces irrumpe, sin saber por qué, en nuestra vida diaria.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

30 de abril de 2021

Deseo que os encontréis bien.

El periódico "La Comarca", diario del Bajo Aragón Histórico, informa que: "La Diputación de Teruel va a destinar 500.000 euros para las residencias de la tercera edad a través de una convocatoria publicada este lunes en el Boletín Oficial de la Provincia (BOP). Este martes se abre el plazo para solicitar las ayudas que multiplican por dos los 240.000 euros previstos inicialmente".

Es una noticia excelente que es necesario resaltar por la trascendencia que esta medida tendrá de cara a subsanar las graves carencias que vieron la luz, durante la pandemia, en muchas residencias de Mayores.

Será necesario poner especial interés en nuestras residencias de Mayores en funcionamiento, prestarles la atención debida y exigir que se cumplan escrupulosamente los requisitos que exigen las normas sanitarias, además de dotar de medios y ayudas económicas a las públicas, y mejorar los acuerdos con las concertadas sin ánimo de lucro para que las estancias sean asequibles, a la par que se crean otras nuevas residencias, pues no hay comunidad autónoma que no presente un déficit endémico de plazas.

Por otro lado, se requiere potenciar la formación del personal adecuado, pues se trata de puestos de trabajo con una especialización muy específica, además de una vocación muy definida.

Después de la triste experiencia sufrida, nuestras instituciones sociales no pueden mantenerse al margen; deberán estudiar concienzudamente soluciones para que lo sucedido durante la pandemia no vuelva a ocurrir.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Celebramos con alegría contenida el Día del Trabajo y de los trabajadores activos y jubilados. No tuvimos paciencia para reivindicar nuestros derechos esperando una bonanza epidémica más amplia que la que tenemos actualmente, pues todavía estamos en estado de alarma; cometimos errores de antaño cuando la pasión nos cegaba y volvimos, una vez más, a unir nuestros aerosoles para compartir virus asesinos como lo venimos haciendo en mítines, terrazas y botellones, en los que cuidamos de mantener las normas, pero acabamos gritando y con las mascarillas abrigando nuestro cuello; pero nada importa aunque nos hayamos cargado días de lucha para erradicar el covid19, y los esfuerzos de los luchadores que estuvieron más expuestos: fiesta, alegría y reivindicación ante todo, lo demás es secundario.

No hay puente festivo o fin de semana largo en que como resultado recolectemos repuntes pandémicos que hacen retroceder lo conseguido, con unas estadísticas que humillan a las personas prudentes que con esfuerzo y constancia consiguen mantenerse dentro del predio sanitario salvífico, entre las que se encuentran nuestros Mayores, además de opacar la labor de médicos y enfermeras. Aun así, y a pesar de las recomendaciones, no cejamos, porque nuestras acciones no traerán consecuencias, ¡qué va!

Cuidaos mucho.

Pazy bien.

4 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Los líderes de nuestras instituciones aragonesas siempre han mostrado su interés por la situación de las Personas Mayores en Aragón, como así lo han dado a conocer, una vez más, en sendas entrevistas el Justicia de Aragón, Ángel Dolado, y María Victoria Broto, consejera de Ciudadanía y Servicios Sociales del Gobierno de Aragón, publicadas este fin de semana en el periódico "La Comarca" diario del Bajo Aragón Histórico.

El covid19 supuso un grave impasse en el desarrollo de un "Observatorio Aragonés de la Soledad" que venía fraguándose desde 2018, junto con las entidades sociales, entre las que se encuentra COAPEMA, cuyas conclusiones no se pudieron hacer realidad debido al terrible advenimiento de la pandemia.

Durante este periodo de terrible acaecer, en el que solo se tuvo tiempo de atender a un problema exclusivamente sanitario y cubrir lo más importante del momento, que era salvar vidas y adecuar las residencias de Mayores para parar la radiación pandémica, se han estado recopilando experiencias que se adjuntarán a las estudiadas con anterioridad al contagio para poder actuar con criterio junto a las medidas ya tomadas con carácter excepcional.

Lo que nos han demostrado este tiempo de tinieblas, en palabras del Justicia de Aragón es que: "desde nuestros hijos hasta nuestros nietos tiene que haber una clara dedicación hacia los mayores". Algo muy importante en lo que el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), parte integrante de estos proyectos, no ha dejado de luchar para ayudar a que la soledad del Mayor desaparezca, como problemática acuciante en nuestra sociedad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

6 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Recreación en sentido figurado y metafórico de la esperada "nueva normalidad" tras la pandemia.

Después de que el embarazo de la "nueva normalidad" sufriera un pequeño contratiempo y hubiera que poner a la embarazada en estado de reposo absoluto durante unos meses, el embrión fue creciendo, con ciertos altibajos, dentro del tejido social, siempre con los debidos cuidados sanitarios.

Por fin la tan ansiada "nueva normalidad" ha iniciado el esperado y definitivo parto (debe hacerlo el nueve de mayo); aunque está naciendo de nalgas, ya entrevemos su pequeño cuerpecito; una pequeña entidad que llenará de alegría a una sociedad agobiada por un incipiente desaliento debido a la larga espera de tan publicitado suceso.

Aunque el parto será difícil por la situación del feto que no acaba de posicionarse, tenemos la ayuda de la vacuna-comadrona que solventará cualquier posible riesgo que pueda aparecer durante la ejecución de tan feliz acontecimiento; también contamos con la ayuda inestimable del resto del personal para proteger, una vez nacida esta "nueva normalidad", su crecimiento y desarrollo integral.

Al ser la neonata tan diminuta y delicada, requerirá de un exquisito e incondicional apoyo por parte de esta sociedad en la que va a iniciar su andadura y crecimiento.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

7 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Ayer las nieblas montañosas con su algodonosa grisura coquetearon con los tejados del pueblo, llegando a ocultar bajo su manto parte de sus calles y edificios; era una niebla cálida, casi acariciadora; si con el cuerpo desabrigado te disponías, con madrugador empeño, a pasear por las encosteradas calles del lugar, la sensación era saludable.

Pronto el celaje fue retrocediendo hacia sus cumbres, dejando un hermoso y soleado día para poder disfrutar de los paseos campestres.

El campo de estos pueblos turolenses, en los que la primavera empieza a despertar tardíamente, se va cubriendo de incipientes plantas floridas formando una sinfonía de bonitos colores y aromas. Aunque junio es el mes por excelencia para disfrutar de las delicias campestres, mayo sorprende por la verde novedad después de un largo invierno.

La vida en estos tranquilos pueblos serranos es plácidamente amable, sobre todo cuando la única ocupación del paisano es ver pasar las nubes; si se tiene la preocupación de constatar que esas mismas nubes no sean traicioneras, ya es otro cantar.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

10 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hacemos hincapié continuamente en los beneficios que aporta la lectura; con ella, si la practicamos con asiduidad, podemos viajar y conocer personajes e ideas de lo más variadas; podemos soñar, enamorarnos e incluso odiar a alguno de los protagonistas o secundones que pululan por las páginas de un libro; pero, nunca o casi nunca, hemos intentado plasmar por escrito nuestras vivencias, opiniones o sueños; por más que nos hayan parecido interesantes, siempre nos suenan grotescos, y el pudor o un infundado miedo al ridículo hacen que desestimemos la idea de expresarlos con letras.

No nos damos cuenta de que es mucho más beneficioso para nuestra mente forzar la imaginación hasta el punto de materializar en un escrito todo eso que nos preocupa, agrada o desagrada profundamente; hasta los pensamientos más esperpénticos y alucinantes tienen cabida en todo ese maremágnum de ideas que sentimos la necesidad de transmitir. Es difícil, pero es una magnífica terapia que no deberíamos desestimar.

Os animo a escribir, a desechar ese miedo inicial que puede aparecer ante el folio en blanco; pero ya veréis que gran satisfacción poder releer con vuestra impronta algo que se pudo esfumar con la memoria huidiza de nuestra imprecisa mente.

Feliz fin de semana poniendo por escrito vuestras sensaciones.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

11 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Mañana día once de mayo la Dirección General de Tráfico (DGT) activará una batería de nuevas normas que regularán la velocidad en las vías públicas de nuestros pueblos y ciudades. Son normas que preservarán a las Personas Mayores de accidentes no deseados, pero debemos tener muy claro que aunque estas medidas precautorias inciden sobre el conductor y su vehículo, el peatón, es decir la mayoría de nosotros, no quedamos exentos de responsabilidades a la hora de comportarnos con urbanidad en la vía pública.

Debemos de ser conscientes de que al no respetar las reglas que nos incumben, al infringir esas normas consustanciales al peatón, estamos llamando a gritos al accidente o, al menos, al susto desmesurado. Está comprobado que somos las Personas Mayores las que más riesgo tenemos en cruces y semáforos debido a esa inquietud por unas prisas difíciles de disculpar.

Según un estudio del Instituto Mapfre de Seguridad Vial, los atropellos se producen por:

- Peatón cruzando calzada fuera de intersección.
- Peatón atravesando una intersección.
- Peatón situado sobre acera o refugio.

Si sabemos dónde está el peligro y somos conscientes de lo que debemos hacer cumpliendo con nuestra parte de responsabilidad, evitaremos esos accidentes no deseados.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Ayer compré en una librería de viejo una hermosa novela de Luis Sepúlveda, que hermooseaba todavía más porque venía acompañada de una dedicatoria en la que una madre ofrecía cariñosamente el libro a su hija, junto con un enorme beso. La oferente firmaba escuetamente "La mamá".

Un libro estupendo en el que, presupongo, la madre quería comunicar algo, además de su cariño. Un libro nuevo en una tienda de viejo, tan nuevo, tan sumamente nuevo, sin indicios aparentes de ser leído, que con toda seguridad no se abrió ni tan siquiera para leer la dedicatoria.

Quizás la hija, con toda seguridad, esperaba un regalo menos sentimental, más material. Un libro con dedicatoria materna es una joya para guardar toda la vida, no lo veo susceptible de ser vendido sin abrir por una cantidad irrisoria.

Dejadme que piense qué pudo ocurrir en esta relación filial-materno para que no se valore en su justa medida una dedicatoria que respira tanto cariño.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

13 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

A partir del 10 de mayo, Barcelona y Madrid están a la misma distancia que antes, pero el precio para viajar hasta ellas es sensiblemente menor, pues han empezado a operar trenes de alta velocidad y de características similares a los ya existentes, pero a precios asequibles.

Esto es muy importante para nosotros, aficionados al arte museístico, ya que, ligeros de equipaje, viajamos a Madrid o Barcelona en el día, con la única intención de visitar y disfrutar de los museos o de las exposiciones temporales muy interesantes que continuamente se programan en ellos.

La compañía francesa Ouigo ha puesto en marcha sus trenes entre Madrid y Barcelona y viceversa, con paradas alguno de ellos en Zaragoza y Tarragona, a un precio inicial de 9 euros por billete; y al igual que Renfe, ¡jojo!, solo incluye en dicho billete el equipaje de mano y una maleta de cabina; si se precisa hacer uso del Wi-Fi el precio se aumentará en 3 euros.

Como curiosidad, estos trenes son de dos pisos y con una capacidad para 509 plazas.

Renfe tiene previsto poner en circulación, a partir de finales de junio, trenes con similares características y precio.

Ya no tenemos excusas para no pasarnos un día cultural en estas dos grandes ciudades visitando museos, monumentos o, simplemente, callejando por sus magníficas calles, rincones históricos, paseos y plazas, y comer en típicos restaurantes o tapear en afamadas tascas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Tucídides, historiador y militar griego nacido hacia el 460 a. C., autor de "La historia de la guerra del Peloponeso", fue testigo de la gran epidemia que asoló Atenas en el año 430 a. C., hizo notar en sus escritos la valentía y heroicidad de los médicos y de los ayudantes que cuidaban a los afectados de una enfermedad totalmente desconocida; del desánimo cuando un enfermo moría y la alegría cuando, con sus tratamientos, curaba: un calco exacto a lo que ahora nos aqueja, salvando los medios sanitarios y los conocimientos médicos actuales, pero con el mismo espíritu de entrega.

Fue una epidemia terrible que dio al traste con parte de las costumbres atenienses, entre ellas, lo mismo que nos ocurre hoy, con las relaciones personales, con sus acercamientos físicos y afectuosos cumplidos; lo mismo que hoy, los atenienses se dieron cuenta de lo efímero de la vida, pero cometieron los mismos errores que hoy cometemos, amontonándose en las calles y plazas, haciendo caso omiso de las recomendaciones sanitarias de sus sabios, sabiendo, ya entonces, que esta era la principal vía de entrada del contagio, trasladando la enfermedad a familias y convivientes. La única diferencia es que hoy las recomendaciones sanitarias, repetidas hasta la saciedad por unos medios de comunicación potentísimos, no consiguen hacerse hueco en las paranoicas mentes de algunas personas.

La historia se repite, pero somos incapaces de aprender de ella.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

15 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

El cambio cultural y de convivencia sufrido por las Personas Mayores durante todo este tiempo pandémico ha supuesto un trastorno en su día a día, sobre todo en aquellas que frecuentaban un Centro Cívico o de Convivencia, donde podían realizar actividades de todo tipo que les ocupaba gran parte de la jornada, incluso comer en el mismo centro, muy importante para los mayores que hacían uso de este servicio por la situación espinosa de tener que vivir solos.

Con la vacunación muy avanzada, y en el colectivo de Mayores prácticamente terminada, hace suponer que las instituciones implicadas contemplan, con las debidas normas sanitarias, abrir paulatinamente estos centros para que vuelvan a fluir con normalidad esas relaciones de convivencia que quedaron congeladas, fomentando de nuevo la integración y la participación, contribuyendo a su enriquecimiento, hasta llegar a la normalidad tan esperada para que los Mayores puedan integrarse en su entorno social, a la par que reciben el apoyo de los Servicios Sociales y Asistenciales que estos Centros disponen.

Será una medida muy bien recibida que dará paso, poco a poco, a una normalización que augurará el ansiado destierro de la epidemia.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Salimos de las ciudades o de los pueblos; unos hacia, otros desde, pues lo importante es cambiar de sitio, aunque no de ambiente, ya que dejamos aglomeraciones y cuando llegamos a destino, por lo general, buscamos aglomeraciones, más o menos grandes, más o menos chicas, pero ahí estamos. Somos sociales cuando no gregarios y llevamos con nosotros los mismos síntomas del sitio de dónde venimos, trasplantándolos a una realidad aparentemente distinta, pero no es así.

Nos sentimos prisioneros de las ciudades lo mismo que el paisano se encuentra encerrado en el campo a pesar de que su espacio es infinitamente más amplio que el del urbanita: el uno huye del estrés que produce el excesivo dinamismo; el otro huye del estrés del confinamiento, y todos huyen de la rutina en busca de otra forma de vida que será rutina al poco tiempo, si no se acude con urgencia a estimular la creatividad muy escasa en nuestros tiempos.

Conclusión: si no somos capaces de estimular esa creatividad, en el sitio en el que normalmente estamos ubicados, para ser autosuficientes en cuanto a actividades culturales o lúdicas que nos liberen de la prisión, que aparentemente decimos sufrir, mal podremos desterrar esas cadenas huyendo hacia otras partes.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Nunca como ahora se había valorado tanto el fenómeno del envejecimiento activo en nuestra sociedad. Por lo que conocemos en Aragón, al ser la comunidad en la que vivimos y podemos apreciarlo de cerca, el tratamiento concreto dentro del sistema organizativo es muy bueno con visos de ir mejorando paulatinamente, lo que demuestra el gran interés desplegado por nuestras instituciones para facilitar el desarrollo integral del Mayor. Prueba de ello es el continuo mejoramiento de los Centros implicados en ese hecho social, tanto organizativamente como en aumento de medios.

Siempre hemos considerado a la Edad Tardía como una etapa de plenitud y respeto, pero tenemos que llegar más lejos en este tratamiento, pues en esta etapa vital, la persona está en condiciones de aportar a la sociedad un cúmulo de importantes recursos.

El aumento de la esperanza de vida ha hecho posible, a la vez que necesario, el reformularse qué sitio debe ocupar el Mayor en la sociedad: hoy muchas personas de 60 e incluso 80 años, aunque su ciclo laboral haya finalizado, están capacitadas para ejercer funciones importantes que no tienen por qué interferir condicionando funciones laborales del contexto social, antes bien enriquecerlas a la vez que las dignifica.

Recuerdo la magnífica lección magistral de don Agustín Ubieta Arterta, "Cabe la investigación en la Universidad de la Experiencia de Zaragoza", dictada en 2018, en la misma Universidad de la Experiencia, de la que fue director, dentro de las "XVII Jornadas Internacionales sobre Asociacionismo en los programas universitarios de mayores" auspiciadas por AMUEZ, reclamando para la Tercera Edad la muy digna ocupación de la investigación, por ser actividad enriquecedora además de interesante esparcimiento.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

19 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Aquí, por estos lares, se ejemplariza el dicho de: "Después de muerto, a Pascual le daban caldo".

Ahora, después de cien años de su muerte hay un despliegue informativo y de homenaje tardío a doña Emilia Pardo Bazán, la gran escritora, vanguardista, feminista radical, defensora del voto femenino, catedrática y eterna aspirante a un sillón en la Real Academia Española de la Lengua.

Hasta hoy, los que estudiamos literatura en el colegio no conocíamos de la Bazán nada salvo los famosos "Pazos de Ulloa", que justo aprendimos en bachiller, e incluso estos de corrida; más ignominia representa no estar mencionada en la Historia contemporánea Hispánica de grado en la Universidad, salvo cuando se comentan los amoríos con Pérez Galdós, y resulta que fue una mujer pionera en todo, que hasta sus escritos naturalistas están a la altura de Galdós y Clarín.

Simplemente por ser mujer, en un tiempo poco proclive a tener en cuenta el talento femenino, se vio privada de todos los caminos intelectuales reservados exclusivamente a los hombres.

La proliferación de escritos sobre su persona, en el centenario de su muerte, es tal que da la sensación de haber sido desagraviada después de tantos años de silencio, pero la mayoría dirigen su mirada al morbo que supone haber sido amante de don Benito Pérez Galdós.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

20 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hoy estamos tristes y un poco preocupados. A la señora Ángela de 92 años, que visito todas las semanas, se le marchó el canario que alegraba con sus trinos momentos de su vivir en los que necesitaba desviar sus oscuridades. El pequeño pájaro sintió la llamada de la naturaleza y aprovechó la ventana abierta para volar al exterior. No creo que tuviera intenciones espurias de abandonar a su ama, ya que en su hogar gozaba de total libertad y su vuelo racheado recorría todas las habitaciones de la casa, pero la naturaleza llama a los suyos y el animal ansioso de nuevos espacios marchó, y su corto vuelo no le permitió volver.

Fueron momentos de tristeza dramática en los que no cabía consuelo alguno, ya que las lágrimas surcaban abundantemente su venerable rostro, pues a la pena se unía la culpa por el infausto descuido que se atribuía Ángela. Pronto la solución apareció en forma de un nuevo canario que al punto compró su hija pequeña. Ahora su nuevo entretenimiento, que seguro le ocupará más tiempo, será educar en libertad al nuevo amigo (con las ventanas cerradas, claro). Esperamos que su trino sea igual de primoroso que el anterior, para deleitar las horas opacas de la maravillosa Ángela.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

En las relaciones sociales no debemos olvidar que incluso en las discusiones más enrestandas es necesario demostrar una educación y respeto por el interlocutor y más si ese contrincante es un megalómano que cree estar por encima de todos los demás.

Imaginemos una reunión de empleados de empresa cuyos miembros están suficientemente jerarquizados, pero que el director de la entidad, por igualarse al resto, decide que en ese círculo todos los componentes van a ser iguales: se debate una cuestión con una "tormenta de ideas" en la que todos interaccionan aportando sus soluciones, hasta que dicho director interrumpe las discusiones aportando una idea genial, única. Antes de terminar de exponer su aportación, se escucha un ¿PERO? por parte de uno de los miembros, a lo que el director contesta airado: "¡¡¡Cállese, que la palabra la tengo yo!!!". En ese momento se acabó la "tormenta de ideas", pues un temor enmudeció a todos los componentes y el malestar se dejó sentir en el grupo; no hubiera sido así si el director, al ser interrumpido, hubiera dicho: "Perdone un momento que enseguida termino y podrá hacer sus alegaciones".

En el primer supuesto, el director se define como una persona con poder y aires de grandeza, que seguramente en su interior se sentirá muy bien, pero los que le rodeaban habrán sentido repudio hacia él. Esta actitud suele deteriorar mucho las relaciones interpersonales. No como en la segunda hipótesis, que el director no ha quebrado nada, antes bien con su talante educado ha motivado al grupo animándolo a continuar aportando ideas.

Es beneficioso en nuestras discusiones actuar con educación y muchas veces dejar que el contrario se desgaste con su propio egocentrismo.

Buen fin de semana.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

24 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

He encontrado a mi pueblo con una gruesa pátina de polvo. Los vientos fagüeños han arrastrado nubes de tierra esparciéndola por los tejados, calles y pequeños callejones. Es un polvo sangrante proveniente de las heridas infringidas a los campos, montes y eriales yermos por potentes máquinas excavadoras que devoran la tierra, abriendo zanjas y desmontes, que cicatrizarán en amplios caminos por donde circularán los cuerpos troceados de grandes aerogeneradores productores de electricidad, hasta colocarlos en las altas cimas donde el viento moverá sus pesadas aspas de gigante.

Campos de labor partidos en dos, carrascas abatidas, crestas rocosas seccionadas; grandes desmontes y obras faraónicas para los caminos y accesos; toneladas de hormigón y ferralla para afianzar en el suelo a estas molicies tubulares de aspas aerodinámicas.

Lo mismo que las cicatrices que el ser humano acumula cuando es intervenido quirúrgicamente para ser parcheado de sus dolencias, el campo robusto y saludable, hollado por las heridas del progreso tardará en cicatrizar en nuestra memoria. Ya nada será igual en pro de producciones energéticas alternativas y limpias.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

25 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

La hora de recoger el pan en los pueblos pequeños, normalmente en la plaza del lugar, es el momento propicio para que los pocos habitantes que coinciden a esa misma hora, intercambien opiniones y chascarrillos recientes.

Como comentaba ayer, mi pueblo está inmerso en un proceso laborioso y, a veces, polémico por la implantación de métodos alternativos limpios en la producción de energía eléctrica a través de aerogeneradores. Como siempre cuando se trata de temas que afectan fundamentalmente a las propiedades de algunas fincas, las ideas de los propietarios discrepan ostensiblemente, bien sea para aprobar o reprobar el proyecto.

Pero resulta que a la hora de la recogida del pan, apareció por la plaza una muchachita con aires de saber mucho, sin haber vivido nada, que censuró la instalación de estos aerogeneradores e incluso insultó a las personas que estaban a favor, alegando la pérdida de belleza paisajística en aquellos montes y barranqueras.

Esta muchacha que estaba en contra de la utilización del carbón, en contra del petróleo y el gas, en contra de la energía atómica y en contra de la construcción de pantanos, con fines de producción eléctrica, quiso, demagógicamente, atacar un tipo producción de energía limpia sin dar alternativas fiables. Parece ser que su intención era volver a la economía doméstica antediluviana. No sé, supongo que en su hogar tendría electrodomésticos y los utilizaría con frecuencia.

Es este un caso esperpéntico, que aparece cada vez con más frecuencia en personas que defienden posiciones poco asumibles, pero creo que debemos mentalizarnos y tomar conciencia de lo que nos beneficia, aunque se nos exija algún tipo de sacrificio como garantía.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

26 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Recorriendo pausadamente la margen izquierda del río Ebro, con la laxitud del caminante sin prisas, justo a las espaldas de lo que fue la llamada "Expo", mirando un río que fue caudaloso por excelencia, hoy de escasa corriente y abundancia en islotes resequidos, frecuentado por aves marinas que equivocaron su orientación buscando el mar en sentido inverso, si el caminante intenta relajar su mente, después de sentarse en las reverdecidas gradas de arista traviesa, mirando al río, las pausadas aguas lo tranquilizarán después de horrorizarse con la ruina herrumbrosa que dejó a sus espaldas.

El deterioro por la desidia y falta de mantenimiento que se apropia de un paseo fluvial que fue hermoso y singular, y ahora se deshace en óxidos férricos que carcomen sus magníficas mesas diseñadas para durar, quién sabe, lo que dura una "Expo".

Es lamentable que el tipo de construcciones que embellecen este paseo fluvial sean efímeras, pues la mayoría de ellas en cuanto cumplieron su misión decorativa se abandonaron a su suerte, cuando en realidad podían ser testigos emblemáticos y eternos de un magnífico evento que evoca glorias pasadas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

27 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Siempre me llamó la atención la costumbre de depositar piedras en un montículo que se levanta, como un altar o más bien como un túmulo desarreglado, a pocos metros de llegar a la cima del cabezo donde se ubica el santuario de la Virgen de Herrera, al pie del camino romero, en Herrera de los Navarros.

Aunque la costumbre tiende a desaparecer por el advenimiento de las generaciones del desconcierto, todavía los de nuestra edad adelantada la seguimos practicando por un arraigo transmitido de generaciones anteriores, y que hemos tenido el honor de conservar.

Curiosamente muchas civilizaciones, desde los antiguos ritos celtas, Roma, pasando lógicamente por Grecia, aunque con diferentes intenciones y significados, hasta el advenimiento del cristianismo, que asumió y sacralizó estas costumbres paganas, hicieron uso de estas prácticas, y hasta hoy en muchos lugares se han conservado estos actos atávicos.

Desde los países gaélicos donde las personas deben portar la piedra desde el llano para depositarla en lo alto de una colina con el fin de recibir bendiciones de sus dioses, atravesando masáis o hebreos que depositan una piedra sobre la tumba para el descanso del difunto, hasta los musulmanes que portan siete con el fin testimonial de lapidar al demonio.

Nosotros depositamos una piedra, en lo alto del montón, por cada miembro de la familia o de las personas que quieres que la Virgen, entronizada en el santuario, favorezca con sus dones, mencionando el nombre para quien realizas la petición.

Pronto tendremos que conseguir las piedras en el llano y portarlas todo el camino romero, pues los alrededores del cúmulo ya están completamente limpios de pedruscos: el sacrificio será del agrado de la Virgen.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

28 de mayo de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Continuamente hacemos hincapié en los beneficios que reporta la lectura: desde una relajación inhibiéndose de preocupaciones, mejorar la memoria y el funcionamiento cerebral reduciendo el riesgo de contraer Alzheimer; la lectura, especialmente de ficción, ayuda a incrementar la afinidad con otras realidades, así como la inteligencia emocional y nos transporta a otros mundos desconocidos; nos vuelve más habilidosos y ágiles a la hora de tomar decisiones y, aseguran los expertos, aumenta la sensación de felicidad y de satisfacción con la vida, y un sinfín de beneficios más, pero algunas veces dejamos de lado una lectura porque el vocabulario que emplea el autor, a pesar de que el contenido es interesante, nos deja insatisfechos, pues hay palabras que o bien son desconocidas, hemos olvidado el significado o no estamos seguros de que encajen en el texto.

Por eso es muy importante leer con diccionario y no tener ningún complejo en utilizarlo constantemente, pues, de esta manera nuestro léxico aumentará, así como nuestros conocimientos enciclopédicos y será nuestra llave maestra para entrar en significados que se nos ocultaban con anterioridad, de tal manera que la lectura sea comprendida en su total sentido.

Os deseo un fin de semana espléndido disfrutando del buen tiempo primaveral, por esos magníficos paseos que la naturaleza nos ofrece.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Durante la última década hemos asistido a un aumento de mensajes publicitarios que apelan al miedo, en vez de hacerlo a emociones positivas, ya que, tal parece, la rentabilidad es mayor: "el miedo vende más que la esperanza".

Dicen los expertos en márketing que: "cuando creas miedo, creas necesidad y motivas el deseo que termine con la acción de compra". Pero claro, esto no siempre es así, pues el mensaje publicitario puede tener un efecto rebote y dar al traste con toda una campaña publicitaria o al menos hacerla ineficaz. Si se ocasiona un miedo desmesurado es posible que se rechace el anuncio, por ejemplo las sucesivas campañas contra el tabaco de dudosa eficacia, pues se sigue fumando todavía, y mucho.

Es necesario y prioritario que estos mensajes deben lanzarse con una dimensión ética estricta, pues como ocurre en el caso de la seguridad, afectan a una gran masa de población de Personas Mayores, sobre todo si viven en soledad, que no pueden estar continuamente pensando que su casa es un lugar objetivo potencial de ser asaltado, en cualquier momento, si no posee alarma de seguridad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

1 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hasta el jueves día 6 de junio, Zaragoza está inmersa en plena feria del libro; una feria al aire libre, en nuestra Plaza del Pilar, con todas las garantías de seguridad, pues no debemos olvidar que, aunque prácticamente vencido, el virus todavía está dando los últimos coletazos. Es un momento ideal para rebuscar en quioscos librerías y conseguir el libro que estábamos intentando localizar hace tiempo, obteniendo, además, mejores descuentos que durante el año en librerías.

Es indudable que las librerías y editoriales expondrán sus mejores libros; autores de prestigio y buenos escritores noveles, buscando la gloria, firmarán sus obras para vestir esos libros con la categoría de un ejemplar exclusivo y personalizado que todo buen lector añora.

Será interesante curiosear por sus stands, en estas hermosas mañanas primaverales, empapándonos de cultura, observando novedades editoriales, alumbrándonos con la luz de la literatura.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Por fin he encontrado utilidad para mi insomnio. Con las nuevas tarifas de la electricidad y los nuevos bloques tarifarios con discriminación horaria, pondré la lavadora a las dos de la mañana y plancharé a la cuatro; calentaré mi té a las siete para tomarlo frío a las nueve, dormiré con el centro del día, ahorrando la electricidad de mi aire acondicionado, aunque el sudor me diluya; tomaré ensaladas y me alimentaré de platos fríos. Pero como tendré que seguir pagando la parte correspondiente a los gastos fijos de mi contrato con la empresa de electricidad, que son los que realmente gravan la factura, quizá no sea rentable modificar mi forma de vida.

Mejor me marchó al pueblo. Cancelaré mi contrato con la empresa eléctrica y me alumbraré con candiles de aceite, cocinaré mis alimentos en fogón de leña, lavaré a mano mi ropa en el río utilizando jabón de tajo; y así no gastaré nada en electricidad. Dormiré a pierna suelta sin necesidad de aire acondicionado. Reharé mi vida y volveré a mis orígenes, viviendo de forma natural y ecológica.

El español tiene tendencia a trivializar y hacer broma hasta de las situaciones más acuciantes, pero este grave y endémico problema de las tarifas eléctricas que afecta, con mucho, a las economías más precarias es para tomárselo muy en serio.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

3 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Cada vez con más intensidad se habla de la infantilización de la sociedad y no es porque cada día seamos más jóvenes, pues el tiempo pasa inexorablemente para todos, sino porque cada día somos más inmaduros. Es como si la adolescencia con sus rebeldías e inconsciencias durara hasta la jubilación. No voy a mencionar disposiciones políticas ni tan siquiera voy a comentar decisiones empresariales de envergadura que frecuentan nuestro acontecer diario, pero sí quisiera llamar la atención sobre la estulticia que está afincada entre nosotros, esa deficiencia congénita de algunas personas que no son, mejor dicho, no han sido capaces de controlar su egoísmo y aplicar en sus vidas el sentido común, en una grave pandemia que ha destrozado vidas y haciendas.

El infantilismo se hizo notar después de la obligada reclusión cuando, como niños, estuvimos impacientes por recobrar la libertad deseada: nos pudo la inconsciencia infantil de querer sorber de un trago la emancipación que nos estuvo vedada, sin tener en cuenta que la libertad que se nos ofrecía no era eso. Pronto, cuando la libertad se muestre con rostro descubierto, será el momento de demostrar nuestra madurez y responsabilidad. No cometamos los mismos errores.

"Va desapareciendo la cultura del pensamiento, de la reflexión, del entendimiento y es sustituida por el impulso, la búsqueda de la satisfacción instantánea. La infantilización se impone" (Marcel Danesi).

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

4 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien

Una nota de esperanza en la mañana del viernes:

PRIMAVERA

*Cada día vivido
el sol de la mañana
aparece más cálido
abrazando mi alma
con coloridos nuevos.
Bajo mis ventanales
renacen, en las ramas de los árboles muertos,
mil verdes de esperanza,
como adorno fecundo de tiempos venideros.
Revive en mis adentros
cual adolescente inquieto,
una promesa cierta de porvenir soñado.
Celebran en sus nidos urracas y palomas,
la muerte del invierno astillado en sus plumas.*

Que ese sol primaveral caminando hacia el solsticio veraniego temple nuestra esperanza y haga reverdecer nuevas ilusiones.

Buen fin de semana.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

8 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien

Algunas Personas Mayores conforme envejecemos tenemos tendencia a refugiarnos en ideas que nos proporcionen seguridad espiritual frente a una trascendencia incierta.

Si nuestra formación humana y, por ende, también religiosa flaquea podemos caer en los peligros de las supersticiones que aparentemente doten de esperanza nuestro caminar y refuercen esa escasez de, pudiéramos decir, creencias.

Es indudable que todas las ideas, si van acompañadas de la suficiente fe, pueden ser un aliciente para promover y favorecer esos mecanismos psicológicos y emocionales necesarios para nuestro bienestar.

Hay estudios que demuestran que las personas con fuertes creencias, no solo religiosas, consiguen un estado de bienestar superior al resto, pues pueden hacer frente a la ansiedad o la depresión con más fortaleza psíquica.

De cualquier manera es importante tener controlada y cribar con la razón toda posible idea, creencia o superstición, que pueda parecer sospechosa de pertenecer a la esfera del timo y el embaucamiento.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Volviendo la vista atrás, aún recuerdo cuando el régimen político español no era, ni por asomo, amigo del régimen comunista ruso, y la cantidad de filetes rusos que se consumían en España. Albóndigas chafadas les llamábamos, pues el contenido de carne picada y condimentos era igual o muy parecido al de estas. Ha sido una receta muy tradicional, habitual en las cocinas de nuestras abuelas y en el menú de colegios e internados. La carne por lo general era de buena calidad, con pocos aditivos. Ahora lo llamamos hamburguesa, aunque cualquier parecido es mera coincidencia, a pesar que la base es la carne picada: carne más grasa con exceso de condimentos, vamos, alimento ideal para conseguir sobrepeso.

El filete ruso lo comíamos con cuchillo y tenedor; la hamburguesa, en cambio, la comemos en un bocadillo extraño, incomible por lo difícil de manejar, cuyo exceso de componentes se desparrama por todos lados, pringando nuestros dedos.

Como cambian los tiempos, antes cuando el filete ruso era comida sana, lo despreciábamos, por la frecuencia que aparecía en nuestra dieta; ahora la hamburguesa, que es comida basura, poco recomendable, la adoramos e incluso se la damos a comer a nuestros niños, que enloquecen por tenerla en su mesa.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

10 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Se acerca el verano y es tiempo de pensar en lo que vamos a realizar en setiembre. Quizá os parezca de locos adelantarse tres meses en predecir el futuro a tan largo plazo, pero no es así cuando llevamos idea de realizar algún tipo de estudio para el curso que viene, pues es tiempo de decidir matriculaciones.

Es tan sumamente recomendable que, a nuestra edad, volvamos la mirada hacia las aulas para retrasar en lo posible ese deterioro cognitivo propio de una edad tardía que nos acecha en cuanto bajamos la guardia y dejamos aparcadas las actividades culturales.

Estamos capacitados para adquirir nuevos conocimientos. Tampoco es necesario que nos apuremos como cuando éramos adolescentes, pero está claro que si asistimos a clases, conferencias, exposiciones etc., nos mantendremos más vivos.

Una opción estupenda es matricularse en la Universidad de la Experiencia, Universidad Popular o cualquiera de la multitud de cursos, talleres o seminarios que se programan para nosotros, presenciales u "online"; en todos se aprende mucho sin el agobio de exámenes estresantes; además, el contacto con otras personas como nosotros enriquecerá nuestra vida social.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Muchas obras consideradas de arte no pasaron, en sus orígenes, de ser verdaderas extravagancias y hay un montón: Dalí, Picasso, Marcel Duchamp, y alguno más, practicaron ese tipo de genialidades. Dicen los entendidos que todo es susceptible de ser una obra de arte: dependerá del lugar y el momento en el cual esté ubicada esa obra.

Recuerdo una situación en la que el artista había concebido su obra como una cantidad de porquería orgánica colocada en un rincón de la sala de exposiciones; claro, en la noche, cuando la señora de la limpieza hizo su trabajo limpió todo aquello creyendo que se trataba, en realidad, de suciedad, arruinando la susodicha obra.

En otra ocasión, la señora de la limpieza de otro museo de arte contemporáneo dejó el carrito con sus fregonas aparcado a un lado de la sala y cuando volvió a recogerlo se quedó estupefacta al ver un grupo de personas visitantes del museo admirando su carrito como si de una maravillosa obra de arte se tratara.

En una galería de arte de León pude ver una obra genial: una pirámide de botes de conserva, cuyo contenido era aire de las montañas de León, incluso se llegaron a vender por unidades y a muy buen precio. La genialidad y originalidad es premisa imprescindible en el arte contemporáneo, lo demás son aditivos, generalmente, poco importantes.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

14 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Cerca de mi casa del pueblo, en un estrecho callejón, sobrevive un almendro de altura considerable que extiende sus abundantes ramas hacia el exterior de las tapias de su pequeño cubículo, como ofertando al paseante sus abundantes y sabrosos frutos.

Ahí, al pie de ese generoso árbol, hemos pasado horas y horas mi nieto Víctor y yo: el pequeño reclamando frutos pelados de cuyo dulce sabor disfrutaba incansablemente, mientras yo los partía y limpiaba cubriendo una demanda sin fin.

Vienen a mi mente aquellos momentos y otros posteriores en los que yo era el velador de sus sueños, el intérprete de sus deseos, el garante de su seguridad y el guía que intentaba forjar su futuro; éramos, en fin, colegas inseparables.

Pero el tiempo pasa rápido e inexorablemente mi nieto ha crecido en estos tiempos de separación forzosa. Las videollamadas, aunque abundantes, no han bastado para mantener esa relación tan estrecha y amigable que nos unía. Su interés por la vida ha cambiado; poco a poco se aleja de una etapa que recordará con cariño, pero que, al parecer, ya la tiene superada: tiene nuevos colegas, frecuenta y explora nuevas iniciativas. El abuelo ya no pertenece a la nueva realidad y debe dejar el camino abierto a un mundo que se le presenta interesante: él ha crecido y yo he encogido.

Pido a los Dioses que mis enseñanzas no caigan en el abismo del olvido.

Feliz fin de semana.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Diálogo entresacado de una conversación en las zonas rurales cuando las preguntas no son pertinentes.

-Tomás: Buenos días, Manuela. ¿Se puede saber qué haces?

-Manuela: Buenos días, Tomás. Aquí, hijo, a verlas venir.

-Tomás: ¿A quién hay que ver venir? No veo a nadie.

-Manuela: (Se ríe) Será que aún no han llegado.

-Tomás: ¿Pero quién no ha llegado? No entiendo nada.

-Manuela: ¡Tomás, que es una forma de hablar! Una metáfora. ¡Mira! Es lo mismo que cuando te pregunto ¿Qué haces Tomás? Y me respondes: aquí sujetando la vela.

-Tomás: Vamos a ver, ¿qué tiene que ver la vela que yo sujeto, con verlas venir, pero que no vienen?

-Manuela: ¡Tomás! (Un poco enfadada). Antes podía haber dicho: "estoy mirando a las avutardas", en vez de "a verlas venir"

-Tomás: ¿Y de qué avutardas hablas? Tampoco veo ninguna por ningún lado.

-Manuela: Enfadadísima ¡¡¡Mira Tomás, que no estoy haciendo nada!!!

-Tomás: Pero...

-Manuela: (Explota en ira) ¡¡¡Ala, Tomás, que las avutardas ya no vienen y yo me voy!!!

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

16 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

A la mayoría de nosotros nos jubilaron en las empresas que trabajábamos antes de cumplir la edad establecida. Fue un boom, una moda, que benefició económicamente a las empresas, aunque solo sirvió para desguarnecer técnicamente los departamentos correspondientes, que quedaron totalmente despojados de personal cualificado, pues la mayoría de estos prejubilados ocupaban puestos de responsabilidad con una experiencia y preparación altísima, estando todavía en la plenitud de su vida profesional.

Aunque predominaba la idea de experiencia versus calidad y el cliente así lo exigía, estas empresas cometieron el error al hacer tabla rasa con las prejubilaciones de sus empleados; pero claudicaron ante la perspectiva económica que se les presentaba: se desprendían de sueldos elevados, cargando a la Seguridad Social con las pensiones a cambio de una contratación pueril, sin experiencia, con sueldos bajos y temporalidad en los contratos, que trajo consigo el "todos valen para todo", llenando de desconcierto el buen trabajo de los especialistas y la calidad de algunos productos.

Hubo un tiempo en que los jóvenes que llamábamos aprendices, terminados sus estudios y carreras, compartían el trabajo con los mayores hasta que estuvieran preparados para sustituir al ingeniero, maestro u oficial, de tal manera que no había quiebro en la cadena laboral cuando el mayor se pensionaba, además de rejuvenecer el personal de la empresa de manera racional.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

A veces no nos llevamos bien con el vecino; unas por culpa nuestra, otras por la del vecino y otras por causas que vete a saber. Esto debe ser motivo de reflexión para no perder la objetividad y poder, con buena voluntad, limar las asperezas y conseguir que la relación fluya por los cauces normales.

El caso se complica cuando toda una comunidad está peleada con un vecino. De entrada, y así lo parece, la culpa será de ese vecino díscolo que posiblemente no acata las normas establecidas, pero, así y todo, debe ser una cuestión a estudiar. Y será el administrador, en primer término, o la justicia, si se diera el caso, la que establezca la cordura.

En España, aún antes de ser una nación, las relaciones de vecindad entre los distintos reinos y condados eran siempre precarias. Por más que le demos vueltas parece ser que los intereses no siempre coincidían; incluso cuando un enemigo exterior intentaba invadir territorios comunes, la traición estaba a la orden del día.

Hemos llegado al siglo XXI, y en nuestra nación, donde la unión debería prevalecer por encima de todo, potenciando nuestras relaciones de vecindad, como así sucede en las naciones europeas, nosotros queremos volver, de hecho ya hemos vuelto, a los Reinos de Taifas, que fueron los que precipitaron el hundimiento de toda una civilización que fue gran potencia en el mundo medieval.

En nuestra nación española cuando no es el norte es el este, y pronto serán todos los puntos cardinales los que estarán en discordia y aquí no vale hablar con administradores ni con justicias: volátiles unos, vacilantes otras.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

18 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hemos hablado a menudo de la lectura como medio para pasar grandes momentos de nuestra vida, pero sobre la música casi no hemos dicho nada, siendo como es un magnífico medio de hacer volar nuestra mente, abstrayéndonos del mundo que nos rodea o sublimándolo, por qué no, trasladándonos a espacios mucho más hermosos que, aunque ficticios, calman, como poco, nuestras ansiedades o, al menos, hacen gozar a nuestros sentidos.

La música nos acompañará en nuestras tareas cotidianas, pues para gozarla no es necesario entregarnos a ella exclusivamente, aunque, a veces, sea necesario dedicarle toda nuestra atención para saborearla íntimamente y soñar, dejarse llevar hasta mundos maravillosos, menos áridos que los reales, que dejaremos aparcados en cuanto suenen en nuestros oídos los primeros acordes de la melodía.

La música es importante como terapia en situaciones en las que la salud se esconde; puede prevenir algunos males y ayudar a mejorar la calidad de vida.

Dejémonos emocionar por esas melodías que formaron parte de nuestra vida, e incluso, la marcaron con la huella inolvidable de la felicidad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Según los estoicos (Séneca, Epícteto, o Marco-Aurelio, I y II siglos a. C.), la felicidad es un bien supremo considerado como objetivo último en la vida humana. Eso está muy bien, pero ¿no es, acaso, una utopía? Si todo fuera en la vida como una balsa de aceite, su consecución sería factible, pero no es así, ya que estamos sujetos a enfermedades, pérdidas dolorosas y situaciones traumatizantes que ponen en riesgo su logro final

Para estos estoicos y también para los budistas su consecución está ligada a la ausencia de trastornos del alma, y hacen de la sabiduría la única condición para alcanzarla.

Poniendo los pies en la tierra debemos darnos cuenta, sin quitarles razón a los filósofos, que los humanos podemos buscar esos momentos en los que la felicidad aparece en nuestras vidas, agarrarla y retenerla el mayor tiempo posible, pues es un bien que se nos dosifica de manera frugal.

En nuestro camino por la vida no se trata de pasar simplemente, debemos amar y reflexionar sobre nuestra existencia, aceptando y superando sus azares, y aprovechar los momentos propicios para ser felices. Cuanta más vida interior tengamos más conoceremos de nosotros mismos y el porqué de nuestra presencia en la tierra, de tal manera que seremos sabios para conseguir, aprovechar y degustar esa felicidad, como dicen los estoicos, a través de la sabiduría.

Al final, todo se sustanciará con los retazos felices que hayamos conseguido retener durante nuestra existencia.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

22 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

En todas las personas cuando siembran, bueno cuando sembramos, hay un pensamiento instintivo queriendo conocer cómo nacerá lo sembrado y hasta nos hacemos una idea de cómo será el plantío el día de mañana. Esta estampa es muy interesante, pero lo es más cuando el fruto de nuestra siembra nace y nos emocionamos al verlo realmente crecer y estar pendiente de los cuidados que requiere: regar o alimentar, cuidar para que crezca derecho, podar para eliminar los brotes que puedan perjudicar su desarrollo y rogar para que las plagas, sequías o hielos no inquieten su evolución, en una palabra, mimarlo para que su crecimiento sea el esperado.

Qué alegría cuando lo sembrado llega a la madurez ¡Qué sensación tan hermosa poder recoger los frutos!

¡Qué semejanza tan exacta nos proporciona la naturaleza con la continuidad de la raza humana! El hombre y la mujer siembran ilusionados una semilla que se convertirá, cuando prospere, en la prolongación de ellos mismos; de tal manera que el ciclo vital de este nuevo ser, si evoluciona con normalidad, será exacto y necesitará de cuidados semejantes a los que cualquier ser vivo de la naturaleza, salvando necesariamente su ubicación dentro de ella, teniendo en cuenta que el humano que recibe los cuidados será un ser con libre albedrío y, como consecuencia, con sus peculiares responsabilidades.

Se trata, simplemente, de una metáfora, pero si lo pensamos con detenimiento es lo que la naturaleza exige a todos sus integrantes; a unos como cuidadores y a otros como benefactores del cuidado. Que lo cumplamos o no es nuestra responsabilidad.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

Deseo que os encontréis bien.

Llevo una semana afincado en un pueblecito de la provincia de Teruel, a los pies de la Sierra de Oriche; pueblo vacío, vaciado progresivamente desde la brutal y obligada emigración de los años 50/60 del siglo pasado.

Es interesante constatar el olvido al que han sido expuestos estos pueblos hasta el punto que, unos años atrás en tiempo de verano, el pueblo se llenaba de gentes de edades extremas: mayores jubilados y jóvenes muy jóvenes, es decir, abuelos y nietos, que ansiaban la libertad y la seguridad que ofrecía un pueblo pequeño. Ahora, aquellos jubilados son tan mayores que no pueden desplazarse por sí mismos y los jóvenes dejaron hace tiempo la niñez y el pueblo no les ofrece nada excitante, a la par que ellos tampoco son capaces de ofrecerle nada al pueblo que no sea alguna fiesta al amparo de la discreción de lugar.

No hay nada que pueda ser atractivo fuera de tranquilidad y paisaje. Los pueblos necesitan tecnología y buenas comunicaciones para que la gente joven pueda afincarse en ellos. No basta que cuando esta generación de niños que venía a los pueblos tenga descendencia traiga a sus hijos algún fin de semana al año a disfrutar de la libertad y seguridad que ellos disfrutaron. Es necesario que esos padres puedan trabajar aquí y sacar adelante a sus hijos sin problemas en este marco natural maravilloso.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

24 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

De pronto, cuando mediaba la tarde, se hizo la noche: la oscuridad fue total. Mi vecina, mujer versada en las Sagradas Escrituras, profetizó el fin de los tiempos.

Cuando salí a la calle alarmado, pude comprobar que la luz solar había desaparecido ocultada por densos nubarrones que nada bueno pronosticaban. Mi vecina, muy rezadora, comenzó un rezo monocorde de letanías implorando a todas las vírgenes y santos del espectro celestial, que aumentó, todavía más, el agobio latente ante la complicada situación.

Gruesas gotas de lluvia empezaron a caer esparcidas hasta cubrir de fría humedad el encementado suelo. "¡¡¡Si esto es granizo, adiós cosecha!!!", gritó la beata rezadora; pero no. Quizá por las imploraciones de la santa mujer, un viento huracanado procedente del punto cardinal por donde el sol se oculta, empujó a las nubes con tal violencia que, en segundos, dejó el cielo sin el menor atisbo de nublado.

La negrura de la bóveda celeste se desplazó hacia otros lugares donde, seguro, nadie imploró ayuda de los Dioses.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

25 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Es muy importante saber plasmar nuestros pensamientos en algo tangible: audios, vídeos o simplemente papel, para de esta manera tener recuerdos palpables de nuestras ideas, y que al releerlas podamos comprobar si hemos sido las mismas personas en cuanto a creencias, a lo largo de los años, o nuestra manera de pensar ha evolucionado con los tiempos, cosa muy loable, ¿por qué no?

Si habéis sido de estas personas que anotan y traspasan al papel todos sus pensamientos o simplemente sois lectores capaces de criticar un libro para mejorarlo, estáis en condiciones de escribir relatos o cuentos en los que vuestra impronta personal se deje notar; de tal manera que, presentados adecuadamente a alguno de los concursos para Personas Mayores, como nosotros, que proliferan en nuestros Centros, podéis convertirlos en escritores premiados y reconocidos como tales por esa multitud de compañeros que darán su aplauso a vuestro trabajo.

Una oportunidad única se os presenta si participáis en el concurso que convoca el Consejo Aragonés de las Personas Mayores (COAPEMA), donde podéis daros a conocer, consiguiendo los laureles del triunfo con premios estupendos.

Animaos a participar y dar a conocer vuestras habilidades literarias.

Feliz fin de semana. Tomando notas para escribir un relato corto.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

28 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Aquí, al lado, justo a dos pasos de mi casa en el pueblo, hay un espacio cercado con una coqueta valla, que junto a un pequeño edificio con hogar y chimenea para hacer fuego y una mesa redonda de bordes labrados y asientos circunvalados, conforman lo que hemos urdido en denominar merendero.

Es un lugar acogedor, pues está resguardado de soles inclementes bajo el hermoso cobijo de un sauco, que en época florida engalana de blancura todo el recinto, a la vez que airea un viento benefactor que suaviza los días de exagerada canícula.

Curiosamente, los del pueblo no hacemos uso de él con excesiva frecuencia: como mucho alguna tertulia espontánea en las mañanas, cuando el bochorno aprieta; pero, sin embargo, es muy apreciado por personas foráneas que forman parte de la mano de obra de los llamados molinos, cuando realizan sus pausas estipuladas.

En la hora de la comida central del día, cuando esos trabajadores se desplazan para comer en los mesones cercanos, todos los días un muchacho come su bocadillo sentado a la mesa redonda de bordes labrados de nuestro merendero.

En uno de mis paseos de mediodía que realizo para hacer hueco a la, muchas veces, obligada comida, entablé a duras penas, conversación con el muchacho de nacionalidad del este europeo y lengua confusa, que comía con apetito su bocadillo, y me comentó que el dinero de su dieta para restaurante lo ahorra para la familia allá en Ucrania: él tenía bastante con su pan. Un joven admirable que según entendí era ingeniero.

Esta situación, a todas vistas encomiable, pero no deseable para nadie, me hizo pensar en nuestros trabajadores que periódicamente marchaban a trabajar de temporeros a otros países para arañar algún dinero que mitigara la endémica necesidad de sus familias: también ellos hicieron grandes sacrificios para poder aumentar el pobre montante que aportaban al hogar. Tristemente, la escasez y la precariedad no acaban.

Un escalofrío ascendió por mi espina dorsal al pensar en nuestros preparadísimos jóvenes. Dónde encontrarán trabajo y en qué condiciones.

Cuidaos mucho.

Pazybien.

29 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hoy el tiempo ha amainado y el caminante puede explayarse por esos estupendos caminos camperos que la Diputación Provincial de Teruel conserva con esmero; pero hoy el caminante ha decidido salir de los circuitos normales y campo a través arriesgarse a pisar el verde manto que la naturaleza le ofrece después de las últimas lluvias.

El colorido es impresionante: el rojo barbecho sangrea en sus surcos, el cereal verde amarillento llamando a gritos a la madurez ha enderezado sus espigas, buscando el sol que las termine de granar; florecen los arbustos que parecían agostados y se deja escuchar insistente el zumbido de la laboriosa abeja; el pastor sesteaa a los pies de la frondosa encina cuajada de futuras bellotas, soñando Dios sabe qué aventuras; el fiel perro pastor le guarda el rebaño que padece tranquilamente disfrutando de los tiernos brotes de incipiente hierba.

El caminante experto sabía lo que hacía al abandonar los senderos por un caminar sin rumbo marcado: cada pisada en el reverdecido matorral es un nuevo aroma que puede apreciar a poco que su olfato se detenga: romero, tomillo y algún brote de lavanda, aunque no es tierra de espliego; las ontinas, como templos de cúpulas escalonadas de amarillentos techados, le recuerda fragancias de maridajes culinarios e infusiones digestivas.

Acompañando al serpenteante camino que el caminante abandonó, y en hileras precisas, las zarzamoras en flor, junto a los escaramujos, verdaderos rosales de miniadas flores, alimentan la insaciable voracidad de la colmena, y más allá, casi por casualidad, la Flor de san Juan, hacía tiempo desaparecida, deslumbra con sus infinitos y hermosos tallos floridos.

Como el caminante no es muy versado en botánica se pierde multitud de plantas y aromas que esta naturaleza le ofrece, pero, como cada año, hace propósitos de conseguir un buen libro para contrastar la flora que encuentra en este jardín botica, con la sabiduría de las páginas impresas.

Cuidaos mucho.

Paz y bien.

30 de junio de 2021

Deseo que os encontréis bien.

Hemos entrado en época vacacional y creo que es el momento para decir hasta luego en esta edición de los Diarios de pandemia. No es buen momento, porque el momento ideal hubiera sido terminar a la par que la pandemia, o al menos cuando esta tuviera los días contados; pero, desgraciadamente, este contagio es como la Hidra de Lerna de la mitología griega que por cada cabeza que se le cortaba le salían dos nuevas: cuando el contagio se cree superado aparecen cepas nuevas, que vete tú a saber.

Todo este tiempo en el que he estado unido a vosotros por este cordón umbilical ha sido estupendo, pero debemos descansar en espera de que un verano amable nos devuelva esa tan esperada normalización que parece esconderse.

Con la solvencia que nos proporciona una vacunación avanzada y la responsabilidad y el sentido común que todos poseemos, haremos frente común a los posibles coletazos de este virus, que sin lugar a dudas morirá por extenuación, a pesar de sus mutaciones, ya que seremos más fuerte que él.

Agradezco a COAPEMA y sobre todo a Elvira que ha sido la piedra angular de todo este proyecto, el haber podido estar, cada día, en vuestra compañía y haberme colado en vuestras vidas y hogares; agradezco la solícita eficacia de Xenya y la amabilidad de María José; y, por supuesto, la bendición a este propósito de Javier Iriarte, nuestro anterior presidente y la de Teodoro Corchero el actual; espero que haya servido para que, al menos, durante unos minutos os haya entretenido llevándoos a espacios donde mis deseos de paz y sobre todo de esperanza hayan predominado, aunque no hayáis estado siempre de acuerdo conmigo.

Como siempre, y ahora más que nunca, Cuidaos mucho.

Recordad que la caricia del afecto ahuyenta la soledad.

Paz y bien.

