

La verdadera esencia

Ocupado con el trabajo. O con tenerlo. Ocupado por el dinero. O por tenerlo.

Preocupado por ser el mejor. O llegar a serlo. Preocupado porque no tengo lo que quiero, porque no quiero lo que tengo. Porque me quiero y no me quieren. Porque no me quiero y no me quieren.

Porque mi vida podría ser mejor. O porque algunos volviesen a ella.

Ocupados peleando, preocupados porque pelean. Porque nada tengo...

¿Y mientras?



Ruge la mar

La mar ruge, tiene motivos para hacerlo. La miro y arrecia, ¿quién soy yo para poder plantarle cara?

Grita auxilio, grita furia, grita... ¡Grita!

Acaso no tiene derecho como todos a hacerlo cuando está sufriendo y no es capaz de sosegarse.

Al menos, hoy, sus aguas revueltas están vacías de bañistas, motoras y en definitiva personas que desde hace mucho no la respetan. Que ruja, que no me molesta, pues si no lo hiciera

no sería la mar. Nunca ha sido mansa... Y nunca lo será.

Ruge, amiga mía, que yo te escucho. Que sé que lo necesitas. Que sé que ruges por mucho y por muchos. Y, además, más pronto que tarde, te calmarás.

Los Nietos (Cartagena -Murcia-), 31 de julio de 2019.



Foto: Ana Soto

Un poema improvisado



Que una sonrisa valga más que mil palabras.

Que ante la adversidad, seamos un muro infranqueable;
Que nuestro muro sea capaz de abrirse para que entre aire
fresco.

– Cógeme la mano, que te guío;
– Dame la mano, que tengo miedo, no sé por dónde ir.

Que tu presencia me ilumine, iluminar tu presencia.

Ser tu mayor confidente, que se seas al único que confío hasta
lo inconfesable.

Que tengamos nuestros secretos, sólo nuestros.

– Súbete con fuerza, que te llevo;
– No puedo más, ¿me ayudas a seguir?

Mirarte a los ojos y que no sea necesario preguntarte.
Que me mires y saber qué respuesta darte.

Un vuelo juntos, sin dirección aparente, trayectorias
paralelas.

Sin heridas por ataduras o esposas innecesarias.

Que te rías porque lloro, llorar porque te ríes.
Reír porque ríes y lloras de reír.

Saber que me tienes, saber que te tengo.
Sabernos sin condiciones.

- Pásalo bien. Te espero soñándote...
- Lo hice, ¡ahora te toca a ti!
 - Me lo pasé bien...
 - No te mereces menos.

Que te crea sin pensar, que me creas sin más.
No dudar.

Vivir unidos por un intangible que nos hace buscarnos y
disfrutar...
Y que dicen se llama amor.

Desde luego, lleva tu nombre.
Sin duda, lleva el mío.

23 de julio de 2019

**I Gymkana Infantil en El
Molar (Madrid)**



Algunos de los participantes durante la carrera de sacos.
FOTO: ANA SOTO

El pasado sábado 1 de junio se celebró en la localidad de El Molar (Comunidad de Madrid) la I Gymkana Infantil organizada por el [Club de Senderismo Sendas y Caminos El Molar](#) junto a [Cruz Roja Española Asamblea Comarcal del Jarama](#) y [Cáritas El Molar](#). Coincidiendo con las fiestas patronales en honor a Nuestra Señora del Remolino, más de cincuenta niños disfrutaron de una serie de juegos y actividades al aire libre en las instalaciones del colegio que lleva su nombre. Hacerles partícipes de las fiestas en un entorno al aire libre en el que se potenciase la cultura del deporte en montaña (como es el senderismo) y educar en el medio ambiente y el reciclaje fueron los principales propósitos que impulsaron a los mencionados colectivos a organizar esta primera gymkana.

Divididos en dos categorías (de 6 a 8 años y de 9 a 12), los pequeños disfrutaron de juegos tan antológicos como la silla musical, la manzana, el juego de la botella o carreras de sacos así como distintas actividades didácticas propuestas por Cruz Roja. De entre ellos, cabe destacar la confección de un muñeco o la creación de frases en relación al medio ambiente y

su cuidado a partir de tarjetones de distintos colores. Además, en todo momento hubo a disposición de padres y asistentes una barra solidaria cuya recaudación íntegra ha sido destinada a la ayuda escolar que la Cruz Roja Asamblea del Jarama gestiona para dicha localidad.

Tras la realización de todas las pruebas por parte de los más pequeños, se hizo entrega de un diploma y detalle a todos los participantes así como las medallas a los seis ganadores (primer, segundo y tercer puesto en cada una de las dos categorías). Todos ellos fueron obsequiados, asimismo, con bombones de chocolate.

En palabras de Mateo Pozas, Presidente del Club de Senderismo Sendas y Caminos El Molar «son necesarias este tipo de actividades más que nunca pues benefician a los más pequeños, ya que les aparta por un rato de consolas y tabletas y con ello conocen también los juegos de antaño, los cuales resultan muy divertidos, fomentan las relaciones sociales entre ellos y los educa en el medio ambiente, de manera que en un futuro puedan saber cómo cuidar no solo su entorno sino la naturaleza en su totalidad». Además, ha afirmado que el año que viene repetirán la experiencia, con una segunda edición.

El club presidido por Mateo Pozas fue fundado en febrero de 2018 y organiza semanalmente rutas senderistas dentro y fuera de la Comunidad de Madrid. Cuenta, además, con niveles tanto básico como medio y alto, así como con personal cualificado para la organización y práctica de este deporte.

Galería de fotos: [Pinche aquí](#).

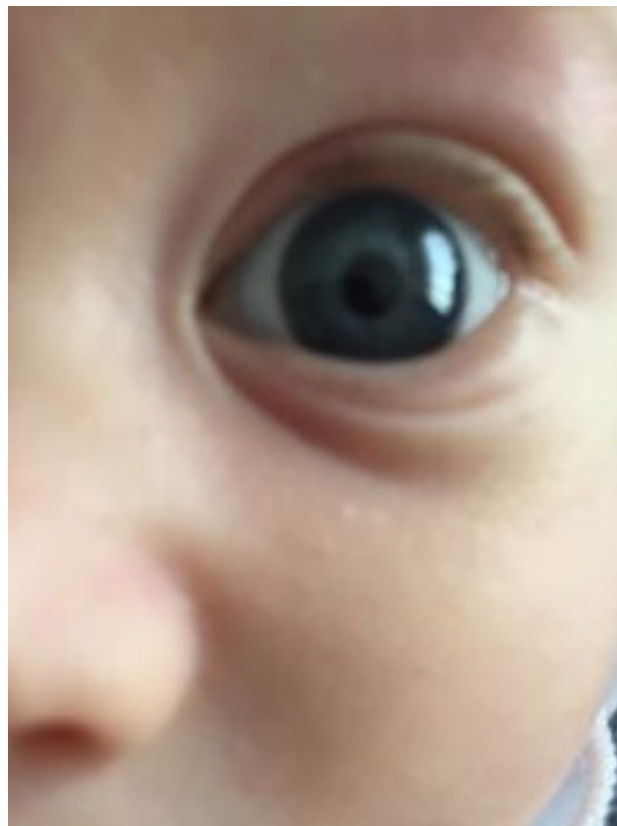
Mi pequeña criatura

A mi sobrino Andrés

Delito tengo por no haberte escrito antes, mi niño. Así es tu tía, en ocasiones inmersa en épocas de bloqueo creativo o, simplemente, en continuas épocas de cambio. Si bien, Andrés, no quiero oscurecerte, de alguna forma, la llegada a este mundo, ya te adelanto que la vida más o menos va de eso, del continuo cambio. Pero no te me asustes, pequeño, que el cambio no es ni mucho menos necesariamente de naturaleza negativa. Más bien lo contrario. Pues si algo nos hace aprender, crecer y desarrollarnos como seres humanos es precisamente el cambiar, entendiendo el proceso como un concepto inherente al paso del tiempo. Pero, de momento, *cielico* mío, no te voy a dar la 'brasa' con mis idas filosófico-conceptuales, pues ya tendrás tiempo de mandarme a pasear al fresco cuando seas más mayor. Pues, ahora, ¡ay, pobre mío!, solo tienes el recurso de llorar... Desde ya y hasta el resto de mis días tienes absoluta licencia para mandarme al infinito. Con confianza, no te cortes. Tómame la palabra.

Cada vez que me miras con esos ojos sencillamente me deshaces. Y al mismo tiempo me inundas de paz y tranquilidad infinitas. Eres un milagro de la vida, un regalo que tus padres, fruto del profundo amor que me consta (pues lo veo y percibo) se profesan. Y sé que es extensible a toda la familia, pues tu llegada a este mundo ha supuesto para todos nosotros un feliz cambio que, a pesar de algunas adversidades, promete ser lo

mejor que nos ha pasado en mucho tiempo. Junto a tu prima Inés, sois nuestro más delicado,preciado y valioso tesoro.



No olvidaré jamás la primera vez que te vi. No olvidaré jamás el abrazo en el que me fundí con tu padre cuando salió para decirnos que ya estabas entre nosotros. Y todo en muy pero que muy buena parte gracias a la incalculable, abnegada, bendita y admirable paciencia y fuerza que tu madre tiene y ha tenido desde el momento de tu concepción, si cabe. Eres muy afortunado de tenerla, al igual que a tu padre, jamás lo olvides. Yo me encargaré, si lo haces, de recordártelo. Porque no te haces una idea, pequeño mío, del tesón, de la lucha, del aguante y la actitud admirablemente positiva que hasta el momento han tenido ambos. Me arrodillo ante ellos; mi más cariñosa y abnegada reverencia hacia ellos: qué ejemplo de amor incondicional cargado de ganas de luchar que me han dado. No lo voy a olvidar nunca. *Chapeau.*

Se dice que los niños vienen «con un pan debajo del brazo». Eso, a ti, se te queda escaso, pero que muy escaso. Has llegado con un «capazo» de infinitas emociones entremezcladas de tal manera que, como te he dicho antes, cada vez que te tengo en mi regazo me deshago, me parализo.

Aquí me tienes, sobrino, para cuanto necesites. No importa el día. No importa la hora. No importa de lo que se trate: incondicionalmente. Y sé que, al igual, hablo de boca de mi pequeña Inés (tu prima) al decirte que sé que suscribe cada una de estas palabras. La has hecho tremendamente feliz con tu llegada. La has llenado de más ilusión y vida, si cabe. Has hecho que empiece a desarrollar emociones y sentimientos que hasta el momento ella misma no sabía que era capaz de experimentar.

Así pues, grandiosamente agradecida y sintiéndome infinitamente bendecida, ya puedo decir que tengo un sobrino, un precioso y milagroso sobrino. Otra razón más para tomar el ejemplo de tus padres y abuelos y luchar contra todo. En actitud positiva, sin miramientos ni duda alguna. Pues junto a mi niña, mi pequeña Inés, ahora te tengo en mi haber, mi pequeña criatura.

Con todas mis fuerzas pido a Dios que te bendiga y deseo que la vida te dé todo lo bueno que tiene y que es mucho. Y a mí, que me provea de salud para verlo. Te quiero.

Fdo.: tu tita pesada.

Simetría fraternal

A mi amiga Dulce Bódalo; a la familia Pérez-Bódalo, con el especial recuerdo y cariño a José Eduardo.

**Artículo publicado en mi desaparecido blog <http://blogs.laverdad.es/reflexionesuniversidad30/> el 2*

de mayo de 2014. Está incluido dentro de mi primer libro publicado, 'Reflexiones de Una Treintañera Universitaria', (2015).

No tengo hermanas. Sí hermanos, dos. Yo soy la que va entre ambos. Desde luego siempre eché de menos tener una, sin perjuicio de lo mucho que quiero a mis hermanos y lo que he compartido con ellos. Pero no es lo mismo, supongo que no es lo mismo. Creo que mi hermana hubiese sido ante todo mi mejor amiga y leal compañera, aquella con la que compartirlo absolutamente todo y con la que pienso que nunca hubiese tenido la oportunidad de sentirme sola. Los hermanos son una bendición, pero si son del mismo sexo y con poca diferencia de edad tiene que ser algo verdaderamente genial. Y lo creo porque lo he visto y lo veo todos los días.

Menuda pareja. Menuda pareja de hermanos bien avenidos. El temor de "las nenas", los Zipi y Zape de Cartagena y parte de Polonia. Siempre al acecho, pasan parte de su vida juntos (cuando pueden, también es cierto) y es seguro que se lo pasan tremendamente genial. Yo creo que muchos les envidiamos, aunque sea yo la que ahora a través de estas letras lo reconozca. Pero sobre todo, les queremos y tenemos gran cariño, porque son sencillamente geniales. Menudos son los hermanos Pérez-Bódalo.

Eduardo es el mayor. Es algo más introvertido pero al mismo tiempo tremendamente observador. Y cuando se pronuncia sobre algo, sentencia. Con todas las de la ley. Yo soy algo mayor que él y le recuerdo, yendo yo de nazarena junto al trono de nuestro amado Descendimiento, con un mini-traje de capirote del Descendimiento (cara tapada incluida) llevando el paso al sonido de los tambores junto a su padre que de nazareno lo acompañaba. No tendría más de cinco o seis años y aguantó toda la santísima procesión. Lo lleva en los genes, y de varias

generaciones. Ahora viste el traje titular, el de "verdad", percibo que con el gran respeto y devoción hacia éste alrededor de los que ha crecido. Y es Ingeniero Naval, no podía ser de otra manera. Ama Cartagena, el mar y los barcos.

Javier es el pequeño. Es bastante extrovertido, al contrario que su hermano. También tremendamente observador. Y alguien que dice lo que piensa sin cortapisas (cosas que para mí es una gran virtud) con argumentos y con un margen de error bastante pequeño. Vamos, que no se suele equivocar, no dice tonterías. Tiene carácter, sí señor, parece más pasional. Se lleva algún año más conmigo que su hermano y lo recuerdo algo revoltoso. Recuerdo a su madre, Dulce, con un "Javier, estate quieto" casi siempre en la boca. También viste el traje titular del Descendimiento, y en las mismas condiciones de respeto y devoción que su hermano, han crecido en el mismo ambiente juntos. Y es cuasi-abogado, un gran cuasi-abogado, con un futuro a mi criterio bastante prometedor. Será Fiscal General del Estado, el presidente del Consejo General del Poder Judicial o directamente Presidente del Gobierno. Lo que tengo claro es que no nos va a dejar indiferentes a ninguno. Al tiempo.

Yo siempre digo, entre risas, que soy *muy fan* de los Pérez-Bódalo. Pero es que no se puede no serlo. Son geniales. Lo que no te dice uno, te lo aporta el otro. Son simétricos y complementarios. Van, cuando pueden, siempre juntos. Al unísono. Sus historias, sus Bódalo-secretos, sus confidencias. Disfrutan del ambiente de su querida Cartagena y tienen algo que a mí me encanta particularmente: se enteran de todo. Poseen dos radares a tiempo completo y de gran alcance que hacen que se empapen de absolutamente todo. Y bien saben ellos que la información es poder, sí señor. Visten muy parecido, en ocasiones por detrás no se les distingue. De capirotos es ya una tarea prácticamente imposible. Son esos dos hermanos-mejores amigos que saben que, se dé la circunstancia que se dé, se tendrán el uno al otro. Incondicionalmente. Encarnan

eso que yo tanto he echado de menos y que es una bendición. Permitidme que os dé un consejo: no dejéis que nada ni nadie os separe. Nunca. Es tremendamente valioso eso que tenéis y no es incompatible con tener otros amigos o pareja. Vuestro mejor amigo siempre va a ser el otro, nunca os va a fallar. Yo por esto último soy capaz de poner la mano en el fuego, aunque no se deba.

Y hoy da la casualidad que es el cumpleaños de la gran madre que los parió, Dulce (y permítanme la expresión). Así que no veo mejor oportunidad para felicitarla, pero no solo por su cumpleaños, sino por tener los dos hijos que tiene, siameses cuando tienen la oportunidad. Porque es evidente que ella, junto a su marido, ha tenido mucho que ver en esta tremenda unión fraternal. Y en la gran educación a nivel personal y profesional que ambos tienen. Así que felicidades y enhorabuena, porque como madre, sé que tener hijos de los que estar orgullosa es el mejor regalo que se puede tener todos los días, especialmente hoy que es tu cumpleaños.

Nos vemos por las redes y Cartagena, pareja.



Los Pérez-Bódalo haciendo de las suyas.

Foto: Agustín Alcaraz Peragón.

Amorosa y positiva experiencia

De lo que versa sobre la experiencia... De lo que versa sobre el amor... De lo que versa sobre la experiencia en el amor... De lo que versa sobre el amor experimental... De todo se ha escrito ya. Siglos y siglos (incluso milenios) de literatura. Distintos autores (y autoras) y distintas opiniones... ¿Dadas desde la experiencia vivida en el terreno del amor? ¿Sobre el amor en sí mismo? El amor, como sentimiento, es finalmente

fruto de la experiencia y sobre la cual ya se ha escrito mucho. Voy más allá: ¿qué es el amor? ¿Amor a qué o quién? ¿Hay distintos tipos de amor o se trata de grados? Pues no lo sé. Respecto a estas preguntas puedo tener una opinión, pero no una respuesta. Porque hablaría desde la experiencia, lo que no es en absoluto objetivo.

Es por ello que lo que les propongo para que sigan leyendo estas líneas es lo siguiente: positivemos el amor, en el sentido de 'racionalizarlo' de alguna manera y con la única intención de extraer un **mensaje en positivo** que nos ayude a todos, es decir, un mensaje universal y transversal. Pero, sobre todo, real. Y digo real para que se pueda ajustar al día a día de cualquiera. Ello, inevitablemente, me lleva al terreno de la 'necesidad', acotando el término por un lado, como la necesidad de analizar lo que necesitamos para que ese amor positivizado nos ayude. Por otro, de la necesidad de entender que es el amor en sus diversas *formas*? (como les he dicho, es algo que no sé) el que mueve el mundo. Alguien, en este punto, es seguro que está girando su cabeza izquierda a derecha negando tal afirmación, pues en realidad es el dinero. No, querido lector: el amor al dinero, en todo caso. Pues lo que mueve a las personas a nivel tanto 'micro' como 'macro' son las emociones y sentimientos hacia las cosas, no las cosas en sí mismas.

¿Cómo positivizar -que no positivar, pues no es lo mismo- el amor? Pues tampoco lo sé, supongo que es difícil, por eso me lo propongo, es lo que les propongo. Pues si de algo me he dado cuenta es que **lo que se hace con amor y aprecio siempre tendrá un resultado positivo y satisfactorio**. Y si no lo tiene, nos quedará el sentimiento o sensación de haberlo hecho de la manera más sana y mejor que se puede hacer. Y eso, sin duda, ayudará a hacer frente a las consecuencias y/o responsabilidades derivadas de lo llevado a cabo desde una posición tranquila, desde una actitud positiva, desde el **amor positivizado** que lleva a una clara y sana perspectiva.

La perspectiva y el amor positivizado. Me quiero centrar ahora en este punto que me parece de relevante importancia. ¿De qué depende la perspectiva a través de la cual abordamos la vida? ¿De la necesidad? ¿O más bien de la experiencia? Seguramente de ambas. Pero ya tengo las tres incógnitas de mi ecuación: perspectiva, necesidad y experiencia. Siempre digo (los que me leen con asiduidad lo saben pues está presente en muchos de mis artículos) que para mí la perspectiva es casi lo único importante; el no perderla nunca, tal y como decía Camilo José Cela a través del personaje de doña Rosa en su novela *La Colmena*. Para no perder la perspectiva es necesario no perder el control de nuestra mente ni de lo que nos lleva a hacer. Aquí hacemos válido el axioma **todo es mente**, pero ello a través de una canalización de sentimientos y emociones, que es el 'quid' de mi exposición y positivizando el amor, entendido este como un término abierto y muy amplio.

Así pues, dejemos de teorizar y vayamos a la práctica con un ejemplo. Es seguro que así verán con más claridad (o lograrán entender) lo que les expongo pues tediosa disertación la que están sufriendo, lo reconozco. Escojamos, para ello, algo común, que aglutine al mayor número de personas en ese ejercicio de mensaje universal y transversal que queremos extraer: el madrugar. No me pongan esa cara, parece banal, pero hay 'chicha', vean:

1. Necesidad de madrugar.
2. Tomar perspectiva de la necesidad de madrugar.
3. El madrugar no le gusta a nadie. A muchas personas les induce hasta odio. Vamos a 'positivizar amorosamente'.
4. «Aunque necesito madrugar, lo voy a hacer con amor y aprecio hacia mí mismo y hacia el día que tengo por delante, pues cada día es un regalo. Este día me devendrá todo tipo de cosas que, con mi actitud, lograré solventar». *Mensaje: confianza en que todo tiene solución desde una **perspectiva** positiva.*
5. «El amor a la vida y al nuevo día que tenemos por

delante me produce sensación de tranquilidad, de felicidad y alegría. Ahora, tengo el control sobre lo que siento». *Mensaje: el amor positivizado a vivir nos genera sentimientos y emociones estimulantes . Y nos hace sentir que tenemos el control. Luego pensar que afrontar con 'cariño' positivo la **necesidad** de madrugar (recordemos que he hablado de 'amor' como término abierto) ya nos ha predispuerto en un sentido motivante.*

6. «Tengo que madrugar para trabajar/estudiar/ponga usted lo que quiera. ¿Amo positivamente lo que hago/estudio/X? Si no lo hago, tengo que positivizar el sentimiento que me produce. ¿Mi tarea es por obligación? Pues si lo hago con amor positivizado la jornada se me hará llevadera y corta. ¿Si lo amo? Pues voy a hacer grandes cosas con grandes resultados. Pues cuento con el amor a lo que hago y la herramienta de amar positivamente aquello que me suponga un obstáculo o, simplemente, no es agradable. *Mensaje: relativizar minimizando la **experiencia** de lo que nos disgusta y maximizando la satisfacción conduce al éxito de algún u otro modo.*

Me ha gustado esto de aprender a positivizar el amor como herramienta para afrontar la vida. Ahora, sí que sí, toca aplicarlo. Para todo, ante todo. Entrenemos nuestra mente.

