

# ESCRITOS VIVENCIALES

Vivir a tiempo, la vida y la muerte



Manel Troya Y OTROS

## Índice

PRESENTACION.....	4
1.- Merceditas y los árboles emparejados del torrente.....	5
2.- La capa de Ramon.....	8
3.- Los dedos mágicos de Elena.....	12
4.- Clara y la gota de agua.....	14
5.- Recolectores de creencias.....	16
6.- María recupera la Y.....	18
7.- Anita y los juguetes rotos.....	21
8.- Los cuatro elementos.....	23
9.- Poema para el alma.....	26
10.- El abuelo Zaragatos. (Lucía Figueroa) .....	27
11.- Amanece (Lucía Figueroa) .....	29
12.- La vida (Lucía Figueroa) .....	30
13.- La vida es corta (Lucía Figueroa) .....	31
14.- Ahora es el momento. (M. Isabel Collado Figueroa) .....	35
15.- Dedicado al padre que se ha ido (M. Isabel Collado Figueroa) .....	36
16.- Esencia (M. Isabel Collado Figueroa) .....	37
17.- La madurez de ser niño (M. Isabel Collado Figueroa) .....	37
18.- El Jan i el gira-sol (Antonia Figueroa O.) .....	38
19.- Alex (Antonia Figueroa O.) .....	42
20.- El nou amic (Antonia Figueroa O.) .....	43
21.- Un día para el recuerdo (Antonia Figueroa O.) .....	62
22.- Déjame contar un cuento (Paula Farias, por Marisa Castellanos) ...	68
23.- Te deseo (V́ctor Hugo, aportado por Belma Ruiz) .....	69
24.- Parlem de tu (Miquel Martí i Pol, aportado por Antonieta González).	71
25.- Fragmentos del libro: La rid́cula idea de no volver a verte	

(Rosa Montero aportado por Cesca Rodríguez-Arias) .....	72
26.- El anciano y el caballo: buena o mala suerte (cuento chino) .....	76
27.- El joven que se cayó de una escalera (cuento sufí) .....	78
28.- Nada te turbe (Santa Teresa de Jesús, por Josep Anton Clua) .....	79
29.- De Terrassa a Barcelona (Belma Ruiz Sánchez.) .....	81
EPILOGO: A Montse.....	85

## PRESENTACION

Estos escritos recogen vivencias propias, y de compañeros de vida que, van desde jóvenes a personas como tía Lucía de 94 años, que escribe poesía desde los 7 años.

El objetivo de este trabajo es muy simple: expresarse y compartir emociones, sensaciones y pensamientos.

Se publica en recuerdo de Montse Gusi, que marchó el día 18 de enero de 2025 y fue enterrada en el cementerio de Terrassa.

Rabindranath Tagore dijo:

*“Aunque mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá hablando”*

Nada te turbe, nada te espante todo se pasa,  
Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza,  
quien a Dios tiene nada le falta sólo Dios basta.

*Santa Teresa de Jesús*

# 1.- MERCEDITAS Y LOS ÁRBOLES EMPAREJADOS DEL TORRENTE

Estás corriendo por el bosque y casi te caes al tropezar con una rama del suelo que no has visto, absorta como vas con tus pensamientos. Estabas pensando en lo curiosa que es la palabra amor. Todo el mundo habla de ella y aún hoy, es para ti un misterio.

Recuerdas a tu madre cuando tenías tres años lo mucho que decía que te quería, pero en el fondo de tu corazón tu sabías que quien la quería de verdad con locura eras tú a ella, tú sí que amabas a ella, a tu padre y a tu hermana pequeña que nació cuando tú tenías dos años

Vas corriendo y recuerdas cuando hiciste la primera comunión y el sacerdote os hablaba de amor, aunque tú lo que en realidad tenías en la mente aquel día eran los regalos que sabías que te iban a hacer después de la comida, y piensas que cada día que fuiste a la iglesia el amor era un tema recurrente en el sermón de la parroquia.

Te vienen recuerdos de la escuela; en especial te acuerdas de tu maestra Felicitas que no te hablaba de amor, pero sí del respeto y de lo importante que era aprender a compartir con los demás. A ti no te parecía mal compartir el material con tus compañeros, pero había un niño, Kevin se llamaba, que siempre que podía te molestaba y te tenía atemorizada y para colmo le tenías que dejar tus colores.

Tenías trece años cuando te enamoraste de un chico en el instituto, estabas como loca por él... pero aprendiste que no era amor verdadero, según te dijeron tus amigas, ya que a los seis meses se te pasó y no volviste a sentir nada por él.

Y ahora estás corriendo por el bosque y te preguntas ¿Qué es el amor? Y casi te caes porque no has visto la rama en el suelo, en este bosque que te hace sentir hinchado el corazón de energía, sobre todo cuando oyes el canto de los pájaros, unos cantos que te encantan y te enamoran.

Entonces continúas corriendo y te das cuenta de que:

Sientes que te derrites cuando piensas en tu hijo y se te vuelve el corazón tierno.

Sientes que te derrites cuando piensas en tu pareja y se te vuelve el corazón blando.

Sientes que te derrites cuando piensas en tus amigas y se te vuelve el corazón flexible.

Sientes que te derrites cuando piensas en tu trabajo de enfermera y se te vuelve el corazón delicado.

Sientes que te derrites cuando piensas en el mar y se te vuelve el corazón suave.

Sientes que te derrites cuando piensas en la montaña y se te vuelve el corazón dulce.

Sientes que te derrites cuando piensas en la vida y se vuelve el corazón joven.

Y entras por el puente de la Kalma que atraviesa el Torrente.....

Y justo cuando has corrido quinientos metros hay algo que te llama la atención. Te quedas atónita y aunque cuando corres no te gusta pararte, te paras. Ves que hay un árbol del lado izquierdo del torrente que vive gracias a que lo sostiene otro árbol de lado derecho del torrente. Y te viene la duda ¿Se ha caído el primero y el otro lo sostiene? ¿O es que se ha enamorado y se ha lanzado confiado en los brazos de su amor?



**Fig.1. Torrente dels Alous (foto del autor)**

Respiras hondo... ¿Quizás los árboles también sienten amor? ... ¿Y tú?  
...sigues corriendo y ves algunos árboles tendidos en el suelo... ¿Acaso no  
hayan encontrado su amor?

*M. Troya*

## 2.- LA CAPA DE RAMÓN

La mamá de Ramón decidió coser para su futuro hijo una hermosa capa, que ella pensaba le iría bien para ir por la vida.

Durante el embarazo de su querido hijo no se sabe bien por qué motivo, la mamá estuvo a punto de perderlo y lo vivió con mucha ansiedad y preocupación. Gracias a la intervención de un eminente médico, Ramón se salvó, y vino al mundo un mes antes a la fecha esperada con parto de nalgas; con este paño la mamá empezó la capa del hijo.

En el transcurso de su infancia, Ramón un niño feliz y curioso, lucía orgulloso su bonita capa tejida de ansiedad y preocupación que cada día se hacía más y más grande.

- *¡Qué suerte!* Se decía:

- *Yo sí que tengo una hermosa capa de niño bueno y no como esos otros niños traviesos que viven relajados haciendo todo el santo día lo que les da la gana; no se pueden comparar sus madres con mi maravillosa madre que me educa con "exigencia".*

En sus estudios se mostraba brillante y trabajador; en la época de exámenes Ramón los vivía con enorme preocupación y ansiedad por los resultados. Como estos eran buenos se decía:

- *¡Qué suerte que tengo esta estupenda capa que me ayuda tanto!*

Ramón empezó a trabajar, se casó, tuvo hijos y todo lo que había que tener y aunque una parte suya disfrutaba mucho; su parte capa se cuidaba de que siempre estuviera en tensión y estrés.

Pasó el tiempo y Ramón que tras meditar "*Lo que antes me fue bien ahora me va mal*" se dio cuenta que la capa no era tan buena como creía y se la quiso quitar. Pero *Ohhhh*, la capa era como su sombra; entonces visitó a un experto en quitar capas, a ratos la capa desaparecía, pero después de un tiempo volvía a aparecer de nuevo.

Un día Ramón se quedó muy pensativo observando la misteriosa capa; tanto y tanto se concentró en ella que se dio cuenta que la capa estaba hecha de minúsculas capitas. Grosso modo, habría unos "*diez billones de capitas*",

cada una de las células de su cuerpo tenía su propia capa. Entonces se le ocurrió una brillante idea:

- *¡Hablaré con ellas y tal vez ellas sepan cómo desprenderme de mi capa!*

Ramón cerró los ojos y entró dentro de sí mismo. Las células lo miraban extrañadas, era la primera vez que Ramón las visitaba y tenían el lógico recelo.

- *¡Bienvenido Ramón!* Le gritó una célula traviesa.

- *¡Hola! ¿Tú quién eres?* Le contesta Ramón.

-*Soy SEZB45 del sistema linfático.*

*Ahhh!* Dice Ramón; *no sabía que las células tenían nombre.*

- *Sí, le dice la célula; nosotras las células tenemos un nombre que nos indica cual es cada uno de nuestros doce Sistemas Corporales y la zona específica donde trabajamos.*

Entonces Ramón se da cuenta que está sonando una especie de música.

- *¿Qué es ese sonido?* Pregunta.

-*Es el sentimiento de fondo, es una vibración.* Responde SEZB45.

Ramón se da cuenta que es un sonido ansiógeno.

- *¡Caramba da un poco de iuiu!*

-*Sí, le contesta la célula; cada persona tiene un sentimiento de fondo, y el tuyo según cuentan las células mayores apareció cuando estabas en la barriga de tu madre y hubo un problema, después se incrementó el volumen con el parto el día que viniste al mundo. Nosotras lo llevamos escuchando desde entonces generación tras generación de células, aunque molesta, ya nos hemos acostumbrado.*

Ramón no sabía que cada persona tiene una música de fondo y le pregunta a su nueva amiga

- *¿Esa vibración de fondo se puede cambiar?*

SEZB45 frunce el ceño.

-*No es cosa fácil, para cambiar un sentimiento de fondo la persona tiene que volver a renacer.*

Ramón exclama:

- *¡Pero si yo ya he nacido! ¿Cómo voy a poder renacer otra vez?*

- *¿A ver si lo pillas Ramón?; si ya has nacido no puedes volver a nacer otra vez, es un renacer espiritual, es un nacimiento diferente al primer parto, es un renacer ficticio, porque el nacimiento real ya se produjo. Piensa Ramón que todo lo que has vivido nosotras las células lo tenemos guardado en la memoria; entonces lo que hay que hacer es cambiar la memoria corporal.*

Ramón hace cara de que lo está entendiendo, hace una inspiración muy profunda y ¡PUAFFFFF! Todas las células de su alrededor se ponen alegres al llegarles unas pequeñas burbujitas azules; las células gritan:

- *¡Viva, viva, viva oxígeno, oxígeno, oxígeno!*

- *¡Caramba! exclama Ramón, no sabía que os gustara tanto el oxígeno.*

Ramón vuelve a respirar lentamente una vez tras otra, y sonrío al ver las células tan alegres.

Se dice a sí mismo:

- *¡Y pensar que respirar es gratis!*

En esto aparece una célula con una enorme cabeza y una cola súper larga que da chispazos.

- *¿Quién hace tanto alboroto?*

Ramón hace un gesto de retroceder delante de la nueva célula que acaba de aparecer;

enseguida se da cuenta que es una neurona por la cara de huevo estrellado y su enorme cola. - *Perdone Señora! Soy Ramón y he venido porque quiero saber cómo desprenderme de mi capa tensional.*

- *Entiendo, responde SDP3 una neurona del Tálamo cerebral, la central sensorial del cerebro; la célula sensorial se rasca un momento su enorme cabeza y le dice:*

- *Ramón habrás de ir a la raíz porque solo atacando la raíz, se puede equilibrar una situación - ¿Y cómo encuentro la raíz?*

Pregunta Ramón a SDP3 que lo ha acompañado en su vida desde su embarazo, hasta hoy.

La neurona le responde:

-*Ramón te tendrás que volver como un niño.*

- *¡Vale!, dice Ramón; eso ya lo había oído antes, pero la verdad no sé cómo se hace.*

Entonces la neurona le aconseja:

*-La esencia de un niño está en su mirada, date cuenta de que los niños miran y los adultos ven; ven porque se han cansado de mirar y creen que ya lo saben todo, pero el truco está en mirar. Mirar es la actitud de ver las cosas como si fuera la primera vez; mirar es ver con interés, curiosidad, atención y concentración como hacen los niños.*

Ramón se está dando cuenta que tendrá que desaprender muchas cosas, mientras tiene estos pensamientos se oyen pequeños flujos de energía bioeléctrica como si millones de conexiones se estuvieran moviendo; su cerebro acaba de hacer un reset y miles de archivos de memoria procedimental se reprocesan. Acaba de borrar el exceso de memoria basura del ordenador de su cuerpo. Entonces Ramón respira lentamente y se promete a sí mismo:

*- ¡Miraré las cosas como si fuera la primera vez que las viera!*

Ramón abre los ojos y mira alrededor suyo, parece que la capa tensional ha desaparecido: nota una sensación nueva de relajación en todo el cuerpo y otra como estar más presente; agradece cariñosamente a sus células las enseñanzas. Excitado sube en el ascensor y en la bajada se da cuenta de mil detalles que antes había pasado por alto de tanto verlos. Sale a la calle y empieza a mirar, es una sencilla hoja de un árbol que está caída en la acera. Ramón la mira detenidamente, parece que la hoja le dijera:

*- ¡Bienvenido Ramón!*

*M. Troya*



**Fig. 2. Mirar**

### 3.- LOS DEDOS MÁGICOS DE ELENA

Un día Elena le pidió a su papá

- ¡Papá, cuéntame un cuento!

Su papá, después de pensar un ratito le dice

- Está bien Elena... ¿Te puedo coger la mano?

- Claro papá

Entonces el papá, le coge su mano entre las suyas y señalando el dedo pulgar de Elena le dice

- Ves Elena, el dedo gordo representa el deseo.... El deseo es la emoción más importante ya que sin deseo no habría vida y por eso al igual que el dedo pulgar dirige y se coordina con los demás dedos el deseo dirige y relaciona a las demás emociones.

Después tenemos el dedo índice, el índice representa la emoción de la alegría; la alegría es la emoción de la vida, por eso tenemos la alegría de vivir y la alegría de estar con los demás que llamamos amor.

El papá señala entonces el dedo de en medio, y le dice: - Verás que a veces hay personas que hacen una señal con este dedo; es el dedo que representa la rabia; la rabia nos sirve para protestar cuando algo o alguien nos molesta y sirve para avisar a los otros.

¿Y este dedo, pregunta Elena? Mostrando el dedo anular en el cual llevaba un anillo. Este dedo le dice su padre representa el miedo; el miedo nos sirve para escondernos cuando algo nos amenaza, y el anillo que mucha gente lleva representa que están atados a algo.

- ¿Y éste porque es tan pequeñito? Pregunta Elena mostrando el dedo meñique. El dedo meñique le contesta su papá representa la tristeza por las pérdidas que vamos teniendo en la vida, por eso es el más pequeñito de todos... Elena siente ganas de llorar... se está acordando en ese momento de su abuelita y de otros seres queridos que ha perdido.

Pero pasados unos momentos se abraza a su papá alegre y sonriente...

- ¿Qué te pasa Elena? le pregunta su padre

¡Papá, papá!, Es que estoy contenta de tener todos mis dedos en las manos y de tener mis cinco emociones.... y además papá...

¿Qué? Le dice tiernamente su padre. Y además papá.... Es que he notado que era con tu dedo índice...el dedo del amor con el que me tocabas la mano...Entonces el papá notó que se emocionaba



**Fig.3. Dedos**

*M. Troya*

#### **4.- CLARA Y LA GOTA DE AGUA**

“¿De dónde procede la vida?”

Preguntó Clara a su profesora Nalitacris.

La profesora se mira a Clara con dulzura y responde:

“No lo sabemos, puede que viniera de fuera o puede que se originara en la Tierra. Lo que si sabemos es que cuando empezó la vida en la Tierra hace 3.500 millones de años, la Tierra estaba inundada de agua.”

Entonces Nalitacris sacó una botella azul con agua que siempre llevaba en el bolso y la empezó a mover en diferentes direcciones delante de sus alumnos.

“Fijaros como el agua se adapta a las distintas posiciones de la botella, así la vida es adaptación también”.

La profesora sacó luego un cuentagotas del bolso y extrajo un poco de agua de la botella. La derramó en una pendiente que había en el suelo de la clase y dice:

“Podéis observar lo humilde que es el agua, siempre va al punto más bajo. “

Y les pregunta:

“¿Sabéis por qué?”

Clara que está muy atenta responde: “Porque va a buscar un río, para después llegar al mar y al océano.”

“¡Muy bien Clara! La humildad del agua la lleva a buscar siempre el punto más bajo y esa humildad es curiosamente también la fuerza del océano.”

Entonces Nalitacris extrae con el cuentagotas unas gotas que va dejando caer una a una en el cuenco de la mano de cada uno de sus alumnos y les dice:

“¿Esta gota que hay en vuestra mano qué es? ¿Es gota o es océano?”

Clara que ha entendido de que va, responde rápido:

“Ahora es gota y a la vez es océano; ya que en el momento que llegue al río o se evapore buscará a sus hermanas del océano.”

¡Muy bien Clara! Así son también nuestras emociones. Nuestro amor es amor y es odio a la vez. Nuestra mente crea imágenes que las carga con afecto, pero

ese afecto puede transformarse de amor en odio si nuestra imagen del objeto amado cambia. La vida la rige el agua, y el agua es océano y gota a la vez. Clara se concentra en la gota que tiene en el cuenco de su mano, le parece que coge la forma de un corazón. En ese momento siente que todos los líquidos de su cuerpo se conectan con la gota de la mano. Clara cierra los ojos; está recordando y oyendo el murmullo tranquilizante de la fuente del pueblo de sus abuelos; ahora se da cuenta que el murmullo del agua de la fuente es el saludo de las gotas que se vuelven a encontrar entre ellas. Respira profundamente y sopla con todas sus fuerzas la gota de la palma de su mano. Ohhhh. La gota se ha evaporado y Clara exclama despidiéndola: ¡Buen viaje al océano!

*M. Troya*



**Fig.4. “Velahí” (ahí está). Foto de Cesca Rodríguez-Arias**

## 5.- RECOLECTORES DE CREENCIAS

- *Buenos días, Juan Carlos.*

Saluda Dunia, a Juan Carlos (un trabajador de la salud de un hospital del área metropolitana de Barcelona) mientras suben juntos por las escaleras.

- *Buenos días, Dunia*

- *Oye, Juan Carlos, ¿Cómo llevas el libro que estabas leyendo de Antonio Damasio?*

- *Ya lo estoy acabando, y la verdad es que me está gustando mucho (se refiere al libro “el extraño orden de las cosas” de Antonio Damasio). Deja muy claro que es un sentimiento.*

- *¡Qué bien!, si te parece, cuando lo acabes me lo pasas.*

- *Ningún problema, pero recuerda que yo los libros los pinto y los subrayo. Jajaja*

- *No importa le contesta Dunia, me servirá para entenderlo mejor.*

Juan Carlos prosigue:

- *La verdad es que Damasio me está ayudando a comprender lo que es un sentimiento; él piensa que hacemos una valoración delante de cada hecho que se nos presenta en la vida y lógicamente esta valoración puede ser positiva, negativa o neutra.*

- *Eso debe ser por las creencias;* le responde Dunia, que además de médica es también psicóloga.

- *¡Las creencias son la madre del cordero!*

- *Así ¿Por qué lo dices con tanta seguridad?* pregunta Juan Carlos.

Dunia asevera:

- *Las creencias son nuestras opiniones, juicios y convicciones y están en la base de nuestras expectativas; y depende de las expectativas que tienes sobre un hecho, éste nos generará un sentimiento u otro.*

- *¡Caramba! Dunia, se ríe Juan Carlos, cada día te pareces más a Epicteto que decía que “lo importante no es lo que te pasa sino como te lo tomas”.*

- Sí, para mí, Epicteto era un seguidor del taoísmo de Laot-zé y yo también soy taoísta.

- Creo que tienes razón Dunia, las creencias son la base de los sentimientos y de las emociones, pero claro nuestras creencias se formaron cuando éramos muy pequeños y no somos conscientes de que las tenemos.

- Sí, es que las creencias son muy necesarias; responde Dunia.

- Las creencias nos estructuran, el problema es que no somos conscientes de ellas.

- ¡Bueno! Dice Juan Carlos riendo:

- Nos tendremos que convertir ¡EN RECOLECTORES DE CREENCIAS! y las que no sean buenas o estén pasadas, ¡zas!, a la basura.

- Exacto. Responde Dunia, mientras los dos se ríen del chiste.

- Ya hemos llegado a nuestra planta.

- Que tengas un buen día Dunia.

- Igualmente, Juan Carlos.

- ¿Nos vemos a la hora de comer?

- ¡Ok!

- ¡Hasta el mediodía!

- ¡Vale!

Dunia marcha meditando en su diálogo interior: ¡recolectores de creencias...recolectores de creencias... qué buena idea ha tenido Juan Carlos!

Mientras respira lenta y profundamente..., Dunia abre la puerta de su despacho.

M. Troya

## 6.- MARIA RECUPERA LA Y

- *¿Qué te parece este sombrero de paja?*

Le pregunta su madre a María, que ayer se quejó de que el Sol se le ponía en la cabeza en el patio de la escuela.

-*Me gusta mucho mamá, muchas gracias.*

Al salir de casa la mamá le pone de adorno en el sombrero un bonito lazo rojo que tiene forma de letra Y.

Por el paseo que hacen cada día camino del colegio María y su hermana Lucía encuentran un grupo de palomas que miran extrañadas el sombrero de María; una paloma negra como un grajo se queda absorta viendo el lazo rojo que lleva María en el sombrero. María no es consciente de este hecho y cuando se le acerca mucho la paloma negra se asusta; sale corriendo y el sombrero se le cae; la paloma negra aprovecha para picotear el lazo rojo en forma de Y, y echar a volar veloz con él en el pico.

- *¡Lucía, Lucía, Lucía!*

Grita María. *¡Mi lazo, mi lazo! La paloma me ha robado mi lazo.*

-*Ohhhh.*

Demasiado tarde. La paloma ha volado a un platanero de sombra del paseo y se ha posado encima. Lucía le hace gestos con la mano a la paloma para que baje.

- *¡Devuélveme el lazo de María!*

Pero la paloma ni caso. Entonces Lucía tiene una idea, coge el móvil y llama a Juan, uno de sus hermanos mayores, que todavía viene bastante detrás.

- *¡Juan Juan!, ¿puedes venir un momento?; Estamos en el paseo al lado de la farmacia. A María una paloma le ha robado su lazo.*

En un minuto Juan está raudo y trepando por el árbol en busca del lazo. Juan lo coge y antes de tirárselo les gasta una broma. Se acuerda de la canción que su abuela les cantaba cuando les contaba un cuento de Andalucía.

- *“Mujeres poned colchones,*

*Que va la virgen de los dolores”*

Y partiéndose de risa les tira el lazo.

Al llegar a la escuela la maestra Marisol felicita a María por su bonito sombrero.

Y le comenta:

- *María, ¿me podrás dejar un momento tu lazo rojo?*

-*Claro que sí,* responde María

Marisol les explica:

*-Hoy os quiero hablar de la importancia de la letra “Y”. La letra Y une los opuestos. Todos a veces tenemos sensaciones y emociones contrarias y eso es normal. Podéis observar vuestras sensaciones y emociones.*

Entonces María cierra los ojos y se observa. Por un lado, le gusta mucho la paloma negra, y está también enfadada con ella. Y a veces le pasa que siente dos cosas opuestas con su madre, con su padre, con Lucía, con Juan y con otros miembros de su familia. Los quiere mucho y a veces se enfada con ellos.

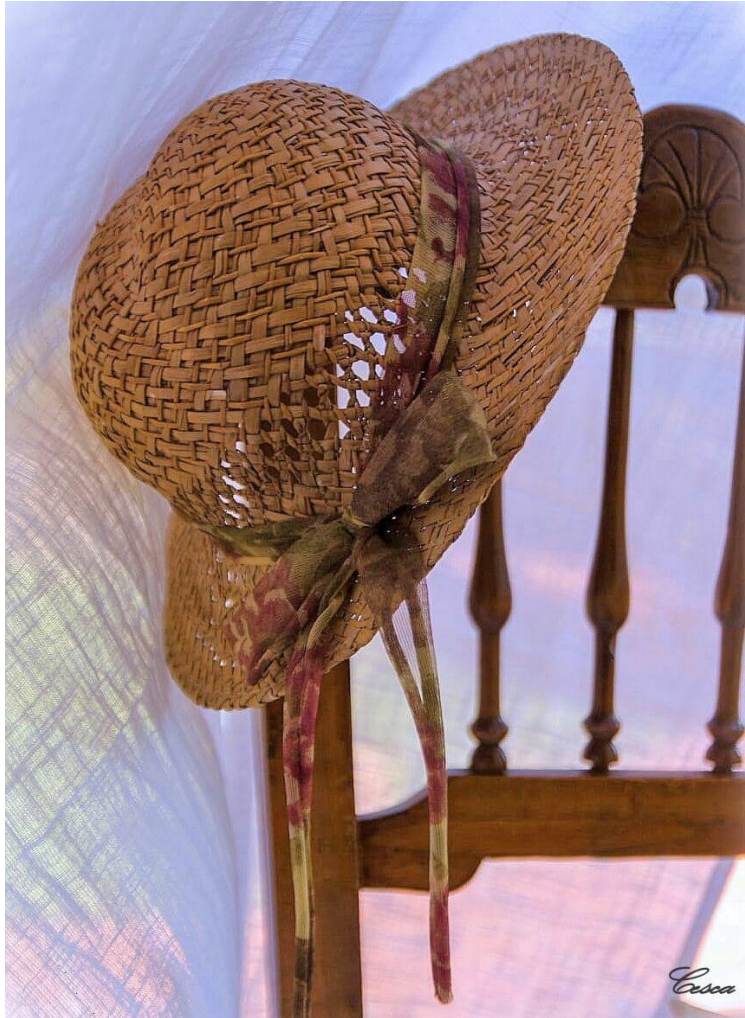
- *¡Ah! Se dice. Tendré que aceptar la “Y” y renunciar a la “O”*

Al llegar a casa María se da cuenta que mira las cosas con más comprensión.

No sabe cómo ni por qué, pero intuye que la letra “Y” es una palabra curativa del alma.

¡María respira profundamente!

*M. Troya*



**Fig.5. Serendipia. Foto de Cesca Rodríguez-Arias**

## 7.- ANITA Y LOS JUGUETES ROTOS

Imagina que eres Anita, tienes cinco años, todavía no has llegado al uso de razón que tiene tu hermano Isidro de siete. Él siempre va diciendo *“No hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti”* y tu no entiendes que quiere decir, pero lo soportas porque lo quieres mucho.

Esta tarde al salir del colegio tu madre ha tenido que marchar a comprar y os ha dejado solos a los dos diciendo:

- *Isidro y Anita, portaros bien que vengo enseguida.*

Y vosotros dos le habéis dicho a la vez

- *¡Claro mamá; vete tranquila!*

Pero lo que ha pasado es que habéis comenzado a jugar, los dos tan estupendamente en el cuarto de jugar; con tan mala suerte que le has puesto sin querer el pie encima del “coche rojo” de Isidro. Él se ha enfadado y te ha dicho gritando.

- *¡Me vas a romper el coche! ¡Cuidado con mi coche gorda!*

Si que estas un poquito gordita pero que tu hermano, tu querido hermano, te haya dicho gorda, con la rabia que te hace, no te has podido aguantar y le has dado un puntapié al dichoso “coche rojo” ...zas!.... le ha saltado una rueda y se ha roto.

Isidro ha tenido un ataque de ira, va hacia ti, coge tu muñeca preferida la “Nini” y se ha puesto a bailar encima de ella... tu al ver la escena has salido corriendo y llorando y te has encerrado en el lavabo.

Al ratito ha vuelto tu mamá y ha encontrado la “Nini” rota

-*¿Que ha pasado Isidro?* tu hermano le ha dicho avergonzado:

- *Ha sido sin querer mamá.* Tu mamá no le ha creído y después de regañarlo le ha castigado a su habitación sin salir toda la tarde.

Cuando has salido del lavabo tu mamá te ha consolado y tu del “coche rojo” ni pío. Isidro tampoco ha dicho nada por aquello de *“No hagas a otro lo que no quieres que te hagan a ti”*. Entonces has sentido una emoción rara, es como

alegría por la desgracia de tu hermano y te has sonreído. Tu madre te ha mirado y se ha quedado con tu sonrisa... pero cuando ha visto el coche rojo de tu hermano roto detrás del sofá te ha dicho

- *Ahora entiendo, Anita has sentido TITIA y tú le has dicho*

- *Mamá ¿Qué es TITIA? y te ha respondido es la emoción de Tito... Tito Lucrecio Caro, filosofo romano .... y se ha puesto a cantar gritando:*

*"Es grato, cuando el alta mar turban las aguas los vientos,  
contemplar desde tierra los grandes trabajos de otro;  
no porque el tormento del prójimo sea un gozoso placer,  
sino porque ver males de que se está exento es grato"*

Ha parado y te dice:

- *Anita, TITIA es alegrarse de las desgracias ajenas una emoción que sienten tanto, tanto, tanto, tanto...los españoles que después de 2000 años que Tito la descubriera no se han atrevido a ponerle nombre*

Tú que no entiendes a tu mamá y le dices

- *Mamá ¿Se puede sentir una emoción sin nombre? Pues se ve que sí, responde tu madre .... Al menos los españoles...los ingleses la llaman GLOATING y los alemanes SCHADENFREUDE...*

A ti te gustaría más llamarla ALAGRA porque has sentido una sensación agridulce. Pero lo que de verdad prefieres es que tu madre te diga que tienes TITIA, en lugar de que te digan que eres una niña mala o gorda.... Pero por lo del "coche rojo" tu mama te ha castigado a ti también a tu habitación y al cruzar el pasillo por delante de la habitación de Isidro notas que el te observa con una leve sonrisa en el labio superior derecho... - *¿Quizás mi hermano sienta TITIA o ALAGRA? pero no se lo has preguntado porque estas segura de que el lo negará.*

A la hora de cenar en el telediario están sacando a Iñaki Urdangarin que hace muy mala cara y tu padre que está viendo las noticias....

¡Sonríe igual que tu hermano!

*M. Troya*

## 8.- LOS CUATRO ELEMENTOS

Cuenta una leyenda que una vez había en Córdoba un sabio llamado Arman muy amante de la lectura y el estudio que buscaba conectar todas la ciencias del saber. Un día le llegó de las tierras celtas del Norte un regalo. Era un hermoso pergamino de oveja con el siguiente dibujo:



Fig.6. La rueda de los elementos. Creación del autor

Anman musito: **gas, líquido, sólido, temperatura** ¿Qué querrá decir?

Su hija Basile que era muy curiosa y que inspiraba serenidad y calma nada más ver el regalo le pregunta:

*Papa ¿Puedo ver el pergamino?*

*Claro que sí hija mía*

Basile se quedó extrañada delante de enigmático dibujo.

Pasaron los meses y un día Arman y su hija Basile fueron a Granada donde vivía el sabio Numa, un hombre ya mayor que, aunque era muy creativo vivía un poco en las nubes. Por la mañana mientras subían por una callejuela en busca de la casa del sabio y hacía mucha calor, en un recodo, Basile encuentra a una gitana de las que leen las palmas de las manos. La gitana se aproxima y le dice:

*¡Escucha mi niña! ¿Quieres que te lea las manos?*

*¡Oh sí, me gustaría mucho!*

Entonces, la gitana coge levemente las manos húmedas de la niña y después de acariciarlas le dice lentamente:

*Mira mi alma... veo que tendrás una feliz vida. La línea del **gas** es corta*

*La línea del líquido es larga. La línea del **sólido** es mediana. Y además veo armonía entre tu sol y tu luna*

Basile escuchaba atentamente lo que le dice la gitana, pero al levantar la cabeza descubre con sorpresa que la gitana ha desaparecido; se ha evaporado. Excitada, busca a su papa que se había quedado más atrás saboreando unos dulces higos chumbos y oliendo profundamente unas rosas rojas y le grita:

*¡Papa, papa! Una gitana me ha dicho que tendré una vida feliz, que mi línea de gas es corta, mi línea líquida es larga, mi línea sólida es media y que hay armonía entre mi sol y mi luna.*

*¿Qué quiere decir, papa?*

*No lo sé. Contesta el padre. Preguntaremos ahora a Numa*

Al poco tiempo, entran en casa de Numa. Este los recibe con un abrazo y como es ciego les dice:

*Hace un ratito que he captado vuestra esencia.*

Entonces, Arman le enseña el pergamino y se lo deja palpar, mientras le describe su contenido y después Basile un poco agitada le narra lo ocurrido con la gitana. Numa les dice:

*Mis queridos amigos; "Todo es uno". La línea del **gas** son los momentos de perturbación de la vida. La línea **líquida** son los momentos de tranquilidad de la vida. La línea **sólida** son los momentos de integración de la vida. Todo se sucede en la vida cíclicamente sin parar, a su ritmo, movido por los cambios de **temperatura** representados por el sol y la luna.*

El sabio Numa exclama: *¡Como dice mi maestro el gran Segroeg!:*

*¡"La sabiduría está en aceptar y renunciar"!*

Arman se rasca la cabeza y pregunta:

*Pero por favor, Numa, dime ¿Qué he de aceptar y renunciar?*

El sabio fregándose los pantalones y golpeando rítmicamente con los pies en el suelo, con voz grave proclama:

*Está bien que aceptes el fluir de tus sensaciones, emociones y pensamientos y renuncies a salir de la rueda, recuerda que eres naturaleza. ¿Te hace?*

Con el frío de la noche, volviendo hacia Córdoba, Arman reflexionaba sobre las palabras de Numa, mientras Basile exclama de repente sobresaltada:

*¡Papa, papa, papa! ¡Ahora lo veo, ahora lo veo, ahora lo veo!*

*¿Que ves?, le pregunta su padre*

*¡Las zapatillas y los pantalones de Numa eran idénticos a los de la gitana!*

### *“El ciclo del Universo”*

*Al principio una gran explosión de luz y calor se expandió en gas. Cuando el gas se enfrió apareció el agua y al enfriarse el agua se pudo desarrollar la vida en la Tierra. La Tierra y la energía amorosa de la vida volverán a su origen.*

*Recordando a Fidel, hermano y maestro de vida.*



**Fig.7. Tulipanes**

*M. Troya*

## 9.- POEMA PARA EL ALMA

### **LA MIRADA COMPASIVA**

Ni miedo

Ni pena

Ni rabia

Ni vergüenza

Ni culpa

Ni envidia

Ni alagra

Qué más da que el/ella ...

Si yo l@ miro con mirada compasiva

Y respiro profundamente

Qué más da que tú ....

Si yo te miro con mirada compasiva

Y respiro profundamente

Qué más da que yo ....

Si yo me miro con mirada compasiva

Y respiro profundamente

**Envidia:** Tristeza por un bien ajeno

**Alagra:** Alegría por un mal ajeno

*M. Troya*

## 10.- EL ABUELO ZARAGATOS

El abuelo Zaragatos,  
que en una cueva dormía,  
se le ha metido una rata  
por la boca, el otro día.

No hace más que suspirar,  
no hace más que padecer,  
pues dice que se la siente  
por la barriga correr.

Para remediar su mal,  
fue a visitar al Doctor.  
El Doctor pensando mucho  
de pronto le ha recetado...

Que se trague un gato vivo  
y alguien le tire del rabo.

El abuelo que es un bruto,  
para curarse mejor,  
en vez de tragarse un gato  
el pobre se tragó dos.

Se durmió toda la noche,  
contento se despertó,  
pensando que con los gatos  
de la rata se libró.

Parece que ha sido un sueño,  
pero ¿qué he soñado yo?  
que yo no tengo esos gatos  
ni he visitado al Doctor.

Esto es lo que nos ocurre,  
sí dormimos y soñamos  
parece que es realidad  
hasta que nos despertamos.

*Lucía Figueroa Ruiz*



**Fig. 8.- Ilustración de Jezabel Agüero Collado**

## 11.- AMANECE

Desde que amanece  
me paro a pensarlo,  
que algo muy valioso  
me están regalando,

La luz que me alumbra  
el sol calentando  
ese aire fresco  
la lluvia en el campo,

Ya puedo dar gracias  
gracias a la vida  
que voy caminando  
y no tiene precio  
este gran regalo,

Con nuestra familia  
con nuestros amigos  
con nuestros vecinos  
podemos juntarnos,

Y juntos dar gracias  
de lo que tengamos  
ya que en esta vida  
todo es un regalo

*Lucia Figueroa enero 2025*

## 12.- LA VIDA

¿A qué se parece la vida?

Nuestra vida se parece  
a una obra de teatro,  
la vivimos como viene  
pero no permite ensayos.

Tenemos que aprovechar  
de reír y de cantar,  
días que salen bailando,  
otros que hay que llorar.

Todo empieza, todo acaba,  
al final cuando marchamos  
ya se termina la obra,  
el telón se baja solo  
y no oímos los aplausos.

*Lucía Figueroa Ruiz*

## 13.- LA VIDA ES CORTA

Pensamos que hay que vivir  
los afanes de la vida,  
hay que escuchar y reír  
y vivirlos cada día.

Vamos a entrar en razones,  
hay que aprender a reír,  
hay que aprender a escuchar,  
más no se puede pedir.

Que eche raíces la vida  
haciendo el bien a la vez  
hay que valorar lo bueno  
ese es el mayor placer.

Sintoniza con los niños  
los pájaros y las flores  
espera el amanecer  
cantando los ruiseñores.

Valora todo lo bueno  
que en la vida encontrarás  
lo absorbes todo hacia ti  
esa es la felicidad.

A lo largo de la vida  
viviré su longitud  
también viviré su anchura  
vemos que nos da más luz.

Solo hay que comprender  
que el tiempo es limitado  
y cuando nos demos cuenta  
el tiempo se habrá agotado.

Aquí nos dará la prisa  
de hacer algo ¿qué será?  
algo que no hicimos bien  
y el tiempo ya no da más.

Si de manera sincera  
vas a hacer algo importante:  
que recaiga en los demás  
lo consigues al instante.

Hacer algo de provecho  
que dejé para otro día  
ese día que no llega  
porque se agota la vida.

Todo tiene relación  
si administras con cordura  
hablo de su longitud  
también hablo de su anchura.

Cuando menos te lo esperas  
se va acercando el final  
y ya nos entran las prisas,  
que queremos terminar.

Pensamos en algo grande  
que no se puede acabar  
en algo que nunca hicimos  
ese algo ¿qué será?

Y por mucho que pensamos  
no hice esto, no hice aquello,  
pues todo lo que no hice  
sin hacer se quedará.

Lo que es cierto y de saber  
que el tiempo es limitado  
por más que quieras vivir  
el tiempo se habrá agotado.

Pensando en esto tan cierto  
nos vamos a examinar:  
y de la mejor manera  
por si nos llega el final.

Sabemos que todo pasa  
que nada tenemos cierto,  
se nos acaba la vida  
todo queda en sentimientos.

Que nadie se ponga triste  
ni tampoco hay que llorar,  
aunque escriba lo que escriba  
es la pura realidad.

Aunque todo sea tan cierto  
el final quiero arreglar  
os pido me perdonéis  
también podemos cantar.

Dejando buenos recuerdos  
y algo bueno que contar,  
nos pueden echar de menos  
y algo nos pueden copiar.

Ya que nacer no pedimos  
vivimos como podemos,  
en lo que nos enseñaron  
y morir nadie queremos.

Si pierdes el pasaporte  
al viaje de la tierra,  
ya nunca podrás volver  
porque aquí nadie te espera.

LA FELICIDAD se alcanza cuando llega el día en que  
    lo que PIENSAS  
    lo que HACES  
    y lo que DICES  
Están en armonía.

*Lucía Figueroa Ruiz*

## 14.- AHORA ES EL MOMENTO

Nadie se giró, y ese gesto me hizo feliz. Girar es moverse, pero preso, asido a un eje que no te deja evolucionar.

Juan ya lo había comprendido, no en vano hoy cumplía años, y eso siempre te detiene unos instantes; sobre todo, cuando ya las cuentas no salen y el tiempo vivido suma en contra del que resta por vivir. Supo que, si quería ser libre en su esencia, tan solo necesitaba el barrido de su mirada para estar en el punto correcto; el resto, son ángulos muertos. ¿Por qué girar la cabeza si su espalda ya es pasado?

*María Isabel Collado Figueroa*



**Fig.9.- Ilustración de Lucía Agüero Collado**

## **15.- DEDICADO AL PADRE QUE SE HA IDO**

Cuando eres un niño, nunca hay ahora ni luego. Cuando ya eres un hombre, descubres que te falta el antes. Se lo llevaron tus padres abandonando el ahora.

*M. Isabel Collado Figueroa. Dos años después, 17/02/22*

## 16.- ESENCIA

Siempre ha estado ahí, no es preciso nadar en tesis sofisticadas, ni hacer estudios de campo, ni viajar mochila en mano, ni buscar mejor bastón que el camino vuelva plano. Ni graduarse en la vida, que ella ya nos graduó a nosotros. Solo hay que sentarse en uno, mirar donde el ojo es ciego: solo allí es donde nos vemos.

Claro que siempre ha estado ahí, por eso el “siempre” se hace costumbre y pasa a ser invisible, y hay que desnudar el aire para llegar a ese encuentro, para conocer de nuevo lo que ya hemos olvidado por repetido y eterno. Así de simple es lo simple, porque lo sencillo es grande, más de lo que nos creemos.

*María Isabel Collado Figueroa*



**Fig.10.- Foto Lucía Agüero Collado**

## 17.- LA MADUREZ DE SER NIÑO

En el principio la fuerza era poder y supervivencia, la reina en un mundo de flaqueza. Nadie se permitía ser cuerpo, ni carne fácil de apresar. Después, tras mucho caminar, El Hombre de Blanco sintió que estaba equivocado y que todo el sendero recorrido había sido ficticio, una ilusión involuntariamente impuesta.

Entendió que, su verdadera fuerza, era precisamente su fragilidad y ternura, el gran niño eterno que durante años paseó encerrado dentro de sí, amordazado y quieto, ávido de saltos y carcajadas. Ese niño que, por fin, había decidido liberar.

*María Isabel Collado Figueroa*



**Fig.11.- Foto de María Isabel Collado Figueroa**

# 18.- El Jan i el gira-sol

Que content estava el Jan el dia que va anar a l'hort de l'avi.

Feia molts dies que no es veien i per fi veuria l'avi i la iaia.

Quan va arribar, va tenir la sorpresa de veure que tenia una piscina muntada i això el va posar molt content doncs al Jan li encantava nedar.



Va començar a donar una volta pel jardí, es va banyar a la piscina i després va seure al mur que donava a l'hort a veure com l'avi treia herbes i lligava les tomaqueres a les canyes.



Anava mirant i menjava pipes que li havia donat la iaia.

Estava assegut i amb les cames penjant de cara a l'hort i acompanyat de la Lia, la gosseta dels avis.

A mesura que menjava les pipes, les esclofes les llençava a l'hort i també li van caure unes pipes quan la Lia volia agafar-li per menjar.

El Jan va marxar a casa seva i l'avi va continuar regant tot l'hort i també les pipes que li van caure.

Van passar els dies i l'avi va veure que de les pipes que li havien caigut al Jan, havia sortit una planteta.

La va continuar regant i quan va tornar el Jan, va veure que havia sortit una flor.

El Jan, com que estava de vacances, venia sovint per continuar regant la flor que no parava de créixer.

Tant havia crescut que ja era més alta que ell i la flor era molt gran, de color groc. El centre també era enorme d'un color fosc.

Li agradava mirar aquella flor tan gran. Va veure que s'anava girant sempre buscant el sol.



Quan li va dir a l'avi, aquest li va dir que, per això, aquesta flor es deia gira-sol, perquè sempre girava la cara mirant al sol.

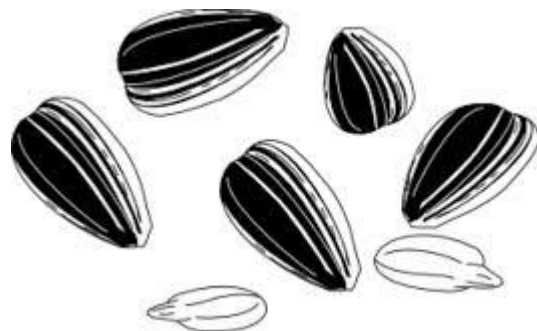


Anaven passant els dies i el Jan va veure que no tan sols es girava buscant el sol sinó que, el centre de la flor estava ple de pipes.

Aleshores, l'avi li va explicar que, el dia que ell estava al mur menjant pipes, li van caure al terra i al regar-les i amb l'escalfor del sol, va sortir una planteta i com que la va cuidar molt, va sortir aquesta gran flor amb més pipes.

Quan ja la flor va morir, les pipes s'havien posat molt grans i li va dir l'avi que ja les podia agafar.

La iaia les va torrar al forn i el Jan se les va menjar i les va trobar boníssimes.



Antonia Figueroa O.

## 19.- ÀLEX

Apenas llegaste a la pubertad cuando te dieron la noticia.  
En plena efervescencia hormonal, te diagnosticaron el mal.  
Ya dijeron los galenos, que el pronóstico no era bueno, pero  
la esperanza no perdías e ibas luchando noche y día.  
Fueron meses muy duros de esperanza y dolor,  
pero tú no perdías el humor.  
Por fin llegó el tan esperado trasplante, pero  
para ti no fue bastante.  
Planeábamos futuro, pero cada día era más duro.  
Cansado de luchar, pero no parabas de animar.  
Pasó casi un año y llegó tu quinceavo cumpleaños.  
No pudimos besarte ni abrazarte.  
Tras un cristal tuvimos que felicitarte.  
Cansado de sufrir y casi no avanzar,  
solo pedias poder descansar.  
Finalmente, tu deseo concedieron y al empeorar, te durmieron.  
Ya no despertaste y, llenos de dolor nos dejaste.  
A pesar del tiempo pasado, te queremos y no te olvidamos.

*Antonia Figueroa O.*

# 20. - El nou amic



Antonia Figueroa Olmo  
Maig 2020

Era un diumenge del mes d'agost i era un dia assolellat. Feia molta calor, llevat que el sol feia molt poquet que havia sortit.

Tota la família havia matinat molt perquè començaven les vacances de la mare i era quan tothom marxava de viatge.

Tota la família estava molt contenta. El Lluç va començar a agafar totes les joguines amb les que pensava que li agradaria jugar les estones que estiguessin a casa o en els moments d'avorriment.



Va agafar, sobretot, jocs de construcció i de playmobil, doncs li agradava jugar amb aquestes figures. Tampoc volia oblidar-se del joc d'experiments que li havien regalat pel seu aniversari.

El Biel, per la seva, banda també va començar a preparar-se cosetes. Era una mica més petit que el

Lluc, però també volia tenir les seves joguines. Va agafar una mena de cabreta amb quatre rodes que li van regalar el "bató" i la abuela quan va fer un any i que ell volava amb aquesta cabreta. També va agafar una pilota i uns quants ninos. No volia agafar menys que el seu germà.

El seu pare quan va veure la quantitat de joguines que van agafar, es va espantar perquè pensava que no hi cabrien les maletes. Finalment, com sempre, el seu pare ho endreçava tot molt bé i s'ho portava tot.

El viatge era una mica llarg. Havien pensat passar uns dies a la muntanya. Concretament a Sarroqueta, a l'apartament dels tiets i el cosinet Jan.

Durant el viatge, van parar una estona per estirar les cames i que el pare pogués descansar una mica. Mentrestant, la mare va aprofitar per donar aigua al Biel que tenia set i el Lluc per anar al lavabo.



Quan van arribar a Sarroqueta, ja estaven allà els tiets i el cosinet Jan. Els estaven esperant per anar a passejar pel camp i, de passada, veure si trobaven les ovelles del senyor Josep, el pastor.

El pare del Lluc i el Biel, els va dir que podien anar a donar un tomb i ell aprofitaria per treure les maletes i totes les joguines que havien portat.



Van anar a passejar la tieta, la mare del Lluc i el Biel i també van portar el Jan que, com ja caminava molt, no volia quedar-se.

El tiet i el pare van quedar-se a casa per endreçar tot el que portaven al cotxe i preparar el dinar.

Anaven passejant, però no van veure al pastor ni les ovelles. Així que no s'ho van pensar més. Ja les veurien un altre dia.

El Biel, a qui li agradava anar per tot arreu, va pujar a una muntanyeta. El Jan anava al darrere i el Lluc va pensar que podrien caure i fer-se mal. Així que va sortir corrent per agafar-los.

Quan els va atrapar ja estaven a dalt. Era un turonet i estava ple de pedres. Segurament seria d'una casa o un edifici antic.

Els nens van començar a jugar i les seves mares a poc a poc s'anaven acostant.



Jugant amb les pedres, una va sortir rodant pel turonet i van veure que hi havia un cau.

Van esperar que arribessin les mares i els hi van ensenyar.

Les mares van mirar que no fos un cau d'un animal i, mirant amb atenció, van veure que el forat no era fondo.

Estaven els tres mirant el cau i les mares van decidir aixecar una altra pedra del costat i el Lluç va veure una coseta blanca. Al principi es van espantar una mica perquè no sabien què podia ser.

Els tres nens, Lluç, Biel i Jan, es van acostar cada vegada més i amb molta curiositat. Amb un pal, el Lluç va aixecar una mica la pedra que tapava la coseta blanca. Pensava que també podria ser una pedra, però quan la va aixecar, va veure una cosa rodona, com un ou.



Quan li va dir a la seva mare i a la tieta, elles van acabar de aixecar la pedra i si, realment era un ou. Al principi no sabien què fer, doncs no sabien de què podria ser. Finalment van decidir agafar-lo i portar-lo a casa i ensenyar-li al pare i al tiet, ells possiblement ho sabrien.

El van agafar amb molta cura, perquè no es trenqués, però donava la sensació de que era molt

dur. Van pensar que potser era de pedra. Tanmateix, se'l portarien a casa.

Quan varen arribar a casa, el van ensenyar als seus pares, tots tres estaven molt emocionats. Els pares el van veure molt intrigats, però van pensar que era hora de dinar i que ja ho mirarien més tard.

Els tres nens, van dinar molt ràpid i amb molta emoció perquè després podrien investigar de què podria ser aquell ou tan gran.

Quan van acabar les postres, ràpidament van anar a buscar l'ou que, tant el papa com el tiet, havien decidit que el possessin al terrat.

Tota la família va anar a mirar aquella troballa. Era gran com d'estruç però, un dia van veure un a una botiga i era més rodó.



Com que havien d'estar més dies de vacances allà, van decidir guardar-lo dins d'una caixa que li va donar la tieta i el van deixar al terrat al sol.

Els tres cosins jugaven cada dia, sortien a passejar i també baixaven al poble a fer compres o a veure si trobaven les ovelles i el pastor.

Quan tornaven de passejar, com sempre, miraven a veure l'ou com estava. No passava res. Estava igual.

A la setmana d'estar al poble, van anar a fer una ullada a l'ou i van veure que estava trencat. El Lluc va pensar que, potser el seu germà Biel o el cosinet Jan l'havien agafat i els hi va caure.

Quan va preguntar, li van dir que no, que no havien tocat res. Així que van dir-ho als pares per si ells trobaven una explicació.

Després de mirar l'ou amb deteniment, van veure que d'allà havia sortit alguna cosa. Van començar a

mirar tots per tot arreu i no veien res. Després van mirar a sota de la barbacoa i van veure una coseta verda i espantada en un raconet.

Era una mena de drac!

El pare del Lluc el volia agafar, però no volia sortir, estava molt espantat. El van deixar sol a veure si li passava la por. Van entrar dins de casa a pensar què podien fer. Què li podrien donar de menjar? Era petit i no tenia mare.



Quan va passar una estona, van decidir posar una mica de llet en un bol per veure si volia menjar. Li van acostar el bol i es varen allunyar per veure què feia. No el volien espantar.



Va passar una bona estona i no sortia. Finalment va començar a sortir poc a poc i sense deixar de mirar a tothom. Va començar a beure la llet.

Els tres nens quasi salten d'alegria. No ho van fer per no espantar el petit drac.

El drac, treia la llengua com un gos, anava llepant la llet fins que se la va beure tota, però semblava que tenia més gana.

Els tres cosins comencen a buscar a la nevera i per tota la casa, perquè no sabien què més li podrien donar de menjar. Ells no sabien què menjaven els dracs.

Finalment, van pensar d'anar a l'era que hi havia al costat de casa i li van portar un grapat d'herba tendra i li van posar al mateix bol de la llet. El drac, els mirava a tots, però sense deixar de menjar.

Ja semblava que havia quedat satisfet perquè se'n va anar a un racó del terrat on donava el sol i es va quedar adormit.

Els tres cosins estaven ajupits, mirant com dormia el petit drac, no feien soroll per no despertar-lo.

A tot això, els pares van començar a preocupar-se, doncs no sabien de ningú que tingués un drac ni res

semblant. A més, ara era petit, però si creixia, què farien amb ell?

Tots vivien a un pis i tampoc el podrien treure a passejar com un gos. La gent potser tindria por.



No van pensar més. Van decidir que, com que estaven de vacances el tindrien al terrat i que el Lluc, el Biel i el Jan tindrien cura d'ell.

Els cosins, cada dia pel matí, es llevaven molt d'hora i portaven al drac a l'era del costat perquè mengés tot el que tingués gana i fes les seves necessitats.

Els pares veien que els nens s'ho passaven molt bé i, a més, s'havien fet responsables del drac. Un drac que sempre feia cas i obeïa quan els nens li parlaven.

Aleshores, varen decidir quedar-se a Sarroqueta totes les vacances, fins que anessin a l'escola i així tenir cura del drac.

Com que el drac menjava molt, ràpidament es va fer gran. Quan varen acabar les vacances s'havia fet tan gran com el Lluc. Cada dia jugaven amb ell com si fos un gos.



A l'hora de tornar a casa, els tres nens volien emportar-se el drac, però els pares van decidir que anés a casa del Lluç i el Biel perquè tenien un terrat molt gran a sobre del pis.

El dia que tornaven a casa, el Jan va estar una mica trist perquè s'havia d'acomiar del drac però, abans de marxar van decidir posar-li un nom.

Després de moltes propostes, al final varen decidir fer un sorteig. Li posarien el nom que sortís. La mare del Lluç i el Biel va ser la que trauria el nom.

El Jan va posar en un paper el nom de Janito, un diminutiu del seu nom. El Biel volia Lito, també perquè tingués una cosa seva. Finalment el Lluç volia el nom de Lucas.

Van posar els papers amb els noms dins d'una bossa de berenar perquè no es veiés res. Quan la mare del

Lluc i el Biel va ficar la mà dins de la bossa, va treure un paperet doblegat. El va desplegar, els tres nens estaven supernerviosos. El Lluc es mossegava el llavi, el Biel un dit i el Jan el mocador que portava a la mà.

Quan van llegir el nom, va sortir el de Lucas. Tots tres estaven contents perquè el drac, ja tenia nom i un amic més dels tres cosins.

El dia que marxaven cap a casa, el pare del Lluc i el Biel, no sabia com omplir el cotxe. Ara eren quatre i un drac que s'havia fet com un gos gran.



Varen decidir que, el drac Lucas, anés al darrera del cotxe amb les maletes perquè no volien que el veiés ningú pel camí ni a l'arribar a casa.

Tenien previst arribar per la nit, així els veïns no podrien veure al Lucas. Ells no estaven acostumats a veure dracs i possiblement s'espantarien.

Van pujar a casa i a Lucas el van pujar al terrat. El Lluc i el Biel li van explicar que estaria sol perquè a casa no cabia, però que ells estaven molt a prop i

que pujarien sovint a visitar-lo, portar-li menjar i aigua.

Al dia següent, van anar a comprar una galleda per omplir-la d'aigua i un plat enorme, gran com una banyera, per posar-li el menjar.

Cada dia abans d'anar a escola, el Lluc i el Biel amb el seu pare, s'acostaven al bosc que hi havia darrere del pis i portaven herbes pel Lucas que estava encantadíssim amb la nova residència.



Van passar els dies i els mesos i Lucas no parava de créixer. Quan es desplaçava pel terrat, se sentien les passes i de vegades donava la sensació de que el sostre s'enfonsaria pel pes.

Quan el Lluc i el Biel pujaven a jugar amb en Lucas, li deien que no podia saltar, que s'havia fet molt gran i podria trencar el pis.



Veient el problema de tenir a Lucas al terrat, els pares del Lluç i el Biel van decidir que no podia continuar així, al final els veïns el veurien, donarien l'avís a les autoritats i el tancarien.

El Lluç i el Biel no volien, però van veure que realment era un problema, que Lucas s'havia fet molt gran.

Després de parlar-ho molt tota la família, varen decidir que el millor per ell era portar-lo al bosc lluny o una muntanya. Allà tindria espai i tot el menjar que volgués.

El Lluç i el Biel, una mica tristos, van parlar amb el seu cosí Jan perquè vingués a acomiadar-se d'en Lucas.

El diumenge, els tres cosins es van ajuntar i tot el dia van estar jugant amb Lucas, que estava superfeliç d'estar amb tots tres.

A l'hora d'acomiar-se, li van dir a Lucas que ja no el podien tenir més a casa, que ja començava a ser un problema d'espai i que si els veïns el veien, segurament el tancarien.

Van decidir que el portarien a la muntanya de Sant Llorenç. Quedava a prop de casa i el podrien visitar



sovint. A més, si algú el veia allà no s'espantaria, doncs tothom sap que hi ha una cova que li diuen "la cova del drac" així que tindria la seva pròpia casa i tota la muntanya per menjar i passejar.

A la setmana següent, els tres cosins van quedar molt d'hora i, amb els seus pares, es van preparar per anar a la muntanya.

Tots van omplir la motxilla amb aigua i menjar per passar el dia. A Lucas no li calia, allà trobaria fonts i tota l'herba que volgués.

Després de mirar que no hi havia cap veí, van sortir del pis. Lucas s'havia fet tan gran que li costava passar per un tram d'escaleres que eren més estretes, però li van empènyer una mica entre tots i van sortir al carrer.

Un cop al carrer, van decidir anar pel bosc que hi havia darrere del pis. A aquella hora, no es veia ningú i podien anar tranquils.



Lucas estava molt content perquè podia saltar sense trencar res i sense por de que els veïns el veiessin.

El tres nens, anaven jugant amb ell pel camí. Estaven contents perquè Lucas no estaria tancat, tanmateix estaven una mica amoïnats perquè ja no el veurien tant sovint.

Quan van arribar a la "cova del drac", la van veure enorme. Feta de pedra. Just a la mida de Lucas. Allà estaria feliç saltant per la muntanya sense por.



Van passar el dia junts, van menjar, van buscar una font per ensenyar-li on beure aigua i van jugar molt.

A l'hora de marxar, els nens estaven una mica tristos, però com que van veure que el seu drac estava feliç, ells van marxar més convençuts.

Quan van arribar a casa tots plegats, van decidir que anirien cada setmana a veure'l.

Així ho van fer. Cada setmana pujaven i el drac ja els estava esperant assegut a la porta de la cova. Cada dia estava més gran però allà no hi havia cap problema.

Tots s'ho passaven molt bé. Quan va arribar la festa Major de Terrassa, els nens van decidir baixar-lo per veure la festa junts.

A Terrassa, com que ja estaven acostumats a veure que, el divendres de Festa Major, baixava el drac de la muntanya, ningú es va sorprendre que a partir d'aquell any, baixessin dos dracs.

El Lucas estava molt emocionat. Tot l'any vivia a casa seva a la muntanya i corrent per tot arreu. Els diumenges venien els seus amics a jugar amb ell. A més, per la festa Major, podia baixar i estar amb tota la gent de la ciutat i ensenyar com ja treia foc per la boca, però sense fer mal a ningú.

Estaven molt contents i feliços el Lluc, el Biel i el Jan de tenir un amic tan especial.



## 21.- UN DÍA PARA EL RECUERDO

Qué día más espléndido. Después de varios días de casi no comer y cuando ya me sentía algo famélica, por fin me he podido dar un gran ágape.

La mañana además es maravillosa. Estamos en otoño y hace algo de fresquito, pero, aun así, la temperatura invita a pasear por el bosque.

Este bosque es frondoso. Hay pinos y encinas por doquier. El rey sol está majestuoso. Intenta entrar por cualquier huequecito de los árboles, pero, aunque éstos no se lo ponen fácil con sus hojas y ramas, él se resiste a quedar sólo en sus copas, por eso aprovecha cualquier agujero que ha dejado libre la caída de alguna hoja para llegar a las entrañas del bosque.

Durante el paseo se percibe la paz, el silencio que emana el bosque. Sólo interrumpido, muy sutilmente, a mi paso sobre algunas hojas caídas debido a la estación.

Llevaba un buen tramo hecho cuando diviso un área del bosque en el que se encuentran tres esbeltas hayas. Por la cantidad de hojas ocres, marrones y burdeos caídas en el suelo, imagino empiezan su letargo anual.

Hago una parada para admirar el montón de hojas que hay a los pies de estas hayas y pienso lo bien que se estaría sobre ese mullido lecho de hojas. Además, el sol, debido a la desnudez de los árboles, entraba inundándolo todo de luz y calidez.

Decido enroscarme allí, disfrutar el momento y también acabar de hacer la digestión.

A punto estaba de quedarme dormida, cuando siento una gran opresión en el cuello. No sabía quién o qué me lo provocaba. No podía articular ningún sonido.

Abría la boca e intentaba defenderme con bruscos movimientos, pero era inútil.

De pronto, noto que me tapan con un saco, no veo nada, pero al menos han dejado de ahogarme. Me siento algo mejor, pero no tranquila.

A continuación, noto una superficie plana, fría y dura bajo mi cuerpo. De nada sirven mis quejas, no me hacen caso.

Percibo lejanos unos murmullos o voces extrañas. A continuación, oigo un rugido nuevo para mí y unos movimientos bruscos y en ocasiones saltos que no acababa de entender.

Llevaba unos minutos (que me parecieron horas) con este zarandeo, cuando de pronto cesa el rugido y se paran los movimientos.

Intento poner atención a lo que pueda suceder a continuación para entender esta situación, pero nada. Lo que sí noto, es que me desplazan. Salgo de ese suelo duro.

Me liberan del saco. Al pronto, no veo nada.

Poco a poco, voy viendo a dónde he ido a parar o dónde me han traído.

Es una sala. No demasiado grande. Tampoco hay demasiada luz, sólo algunas bombillas de baja potencia. Las paredes están desnudas y casi en el techo, dos ventanucos que deben estar orientados al norte por la poca luz que entra. Al lado opuesto a las ventanas, hay una puerta ciega, pero en la parte alta, hay una vidriera por la que también entra algo de luz.

Miro alrededor para inspeccionar detenidamente la estancia y compruebo que hay más congéneres. Intento llamar su atención, pero ni me miran. Como si no existiera.

Desesperada me abalanzo sobre una para llamar su atención, pero me doy de bruces contra una pared invisible. Entonces lo veo claro. Estamos encerradas en cárceles de cristal.

No puedo ni quiero quedarme aquí. Tengo que salir como sea. Voy mirando detenidamente mi entorno por si hubiera una salida de escape. ¡Imposible! Llevo la vista hacia arriba y... ¡sorpresa! ¡No hay techo!

Aunque parece muy alta la pared, lo tengo que intentar. Pruebo de estirarme todo lo que puedo. Doy saltos. Trego. Todo es en vano. Imposible.

Exhausta por tanto esfuerzo, decido reposar y reponer fuerzas en el piso de la celda.

Ensimismada en mis pensamientos intentando dar con alguna estrategia para liberarme, no me doy cuenta de que la puerta se ha abierto.

En medio de la sala, veo dos personas. Son varones. Uno es bajito, pero de complexión fuerte. Su pelo blanco tiene un corte tradicional. Lleva a modo de collar unas gafas redondas de color marrón.

El otro, justo va detrás. Este es joven alto y atlético y de unos 25 o 30 años.

Tiene el pelo rasurado a ambos lados de la cabeza por encima de las orejas. En la parte superior y llegándole hasta el codo, luce una especie de cresta de color verde.

Este también usa anteojos, pero como debe ser, puestos encima de la nariz.

También son de color marrón, pero las patillas que se enroscan en sus orejas son de color amarillo.

Sorprendida, les sigo con la mirada para ver qué hacen o hacia dónde se dirigen.

Van dando una ronda por la sala y anotando algo en una libreta.

Al llegar a mi altura, el más joven sin mediar palabra, me coge del cuello e intenta ahogarme de nuevo.

Sigue apretándome y el compañero sin inmutarse sigue anotando en su libreta. Yo sin poder articular ningún sonido.

Me voy retorciendo para poder liberarme de esas manos que me agarraban como tenazas, pero no lograba escapar.

De pronto, veo de reojo que el hombre bajito deja la libreta sobre una mesa y cogiendo un vaso de cristal me lo acerca a la boca. No lo entiendo. Está vacío.

Me lo acerca tanto y tengo tanta rabia y miedo, que lo único que acierto es a morderlo.

No le debe haber gustado que lo mordiera, porque me lo aparta y lo vuelve a dejar encima de la mesa, coge de nuevo la libreta y sigue con sus anotaciones.

Por fin el que me tiene cogida por el cuello, decide dejarme otra vez en la jaula. Comenta algo a su compañero que yo en mi desesperación por estar liberada, no logro oír con nitidez. Se dirigen hacia la puerta cerrándola una vez están fuera.

Transcurrieron horas o minutos que se me antojaron siglos, cuando los veo aparecer de nuevo. Empiezo a temer si ya ha llegado mi hora.

Noto algo extraño en ellos. Son los mismos, pero en esta ocasión no llevan bata blanca. Van vestidos con ropa de calle.

Veo que se me van acercando y me temo lo peor, pero en esta ocasión, se paran un poco antes de llegar a mi altura y cogen la jaula de mi compañera de al lado. Entre los dos la transportan hasta desaparecer por la puerta.

Respiro aliviada, pero me dura poco la tranquilidad. Aparecen de nuevo y van de vacío. ¿Qué habrán hecho con mi compañera?

Apenas me da tiempo de hacer cábalas ya que de nuevo se dirigen hacia donde yo estoy. Ahora no tengo a nadie a mi lado, por lo que seguro que vienen a por mí.

No me equivoco. Entre los dos cogen la jaula en la que me tienen encerrada y los tres nos dirigimos a la puerta.

Una vez fuera de la sala, estamos en la calle. Allí mismo veo una furgoneta y en la parte trasera, veo la jaula de mi compañera con ella dentro.

La veo tranquila, pero yo no puedo evitar mi nerviosismo. Dejan con cuidado mi jaula y la aseguran con unas sogas al lado de la de mi compañera y nos cierran la puerta.

Oigo un rugir y me doy cuenta de que es el ruido del motor que lo han puesto en marcha.

En el trayecto las jaulas no se mueven, se nota que las han atado bien, no así nosotras.

Al parecer nos llevan por unos caminos llenos de piedras y baches y no paramos de ir de un lado para otro de la jaula.

Tras un tiempo difícil de calcular, pero que se me antojó eterno, el rugido del motor cesó y quedamos inmóviles en nuestras jaulas y expectantes a lo que pudiera suceder a continuación.

Transcurridos unos instantes, se oye un murmullo de voces y un golpe semejante al cierre de una puerta.

Acto seguido, se abre la puerta del furgón y ante nuestros ojos, aparecen las dos personas que nos habían metido en él.

En primer lugar, se dirigen a la jaula de mi compañera. La cogen y con sumo cuidado la vuelcan en el suelo. Al estar abierta por la parte superior, en cuanto se vio en el suelo, no se lo pensó dos veces. Salió como alma que lleve el diablo alejándose lo más rápidamente posible de aquel lugar.

Acto seguido, los dos hombres, se dirigen de nuevo al furgón y vuelven a depositar la jaula de mi compañera a mi lado, pero en esta ocasión vacía.

Una vez la hubieron depositado y bien atada para evitar que se desplazara y deteriorara o rompiera con el vaivén durante el trayecto de vuelta, se dirigen hacia mí.

Me los quedo mirando con temor y a la vez con ansiedad y esperanza por si me liberaban como a mi compañera, pero no quería pensar en nada más.

Noto y veo cómo desatan mi jaula y no con poco esfuerzo, me sacan del furgón y al igual que hicieron con la otra, la depositan en la tierra. Miro alrededor a través del cristal y me doy cuenta de que me han traído al mismo lugar donde no sé cuánto tiempo hace me raptaron.

Al igual que a mi compañera van volcando la jaula quedando la apertura superior a un lado. Viendo que mis captores no hacían nada para retenerme, opté por salir.

Al verme libre, eché una ojeada al entorno para ver por dónde me podría ir y que fuera un lugar seguro.

Mientras esto me pasaba, oí a mis carceleros que comentaban algo así como que ya tenían suficiente para el antídoto.

No me paré a escuchar nada más. Salí reptando de allí tan rápido como pude, me subí al primer y más alto árbol que encontré y me encaramé en la rama más alta. Me prometí a mi misma que jamás volvería a descansar a ras del suelo por muy confortable que fuera el lecho.

*Antonia Figueroa O.*

## 22.- DEJAME CONTAR UN CUENTO

La realidad nos asalta cada día, a la vuelta de cualquier esquina, pero nos aburre de horrores y la dejamos escurrir entre los dedos por no mirarla. Los cuentos han sido, y son, la mejor forma de contar verdades. Penetran sigilosos, inofensivos de apariencia, y no nos dan tiempo a defendernos, a levantar barrera, a cerrar el libro o pasar página.

Los cuentos nos envuelven y seducen y, de su mano, entramos en un mundo que está ahí y que de otra manera no nos atrevemos a mirar. ¡Déjate contar un cuento! ¡Atrévete a mirar! Empecemos

Con la casa a cuestas, como los caracoles o las tortugas. Y es por eso por lo que avanzo tan despacio. Porque me pesan los bultos. Aunque tal vez podía haber dejado estas cosas en casa, si es que aún tengo casa. Porque en el fondo creo que falta no me van a hacer, sobre todo allá donde voy.

Soy un caracol y avanzo a paso de caracol y, al hacerlo, voy dejando mi rastro y así, al menos, los que vengan detrás tendrán más fácil el encontrarme.

Y dentro de un rato, cuando me pare a descansar, dejaré los bultos y me daré la vuelta para ver cómo brilla y se pierde en el camino, mi rastro húmedo .....

*Paula Farias, aportado por Marisa Castellanos*

## 23.- TE DESEO

Te deseo primero que ames, y que amando también seas amado.

Y que, de no ser así, seas breve en olvidar y que después de olvidar, no guardes rencores.

Te deseo también que tengas amigos, Y que, incluso malos e inconsecuentes, Sean valientes y fieles, y que por lo menos haya uno en quien confiar sin dudar.

Y porque la vida es así,

Te deseo también que tengas enemigos,

Ni muchos ni pocos, en la medida exacta para que,

Algunas veces, te cuestiones tus propias certezas,

Y que, entre ellos, haya por lo menos uno que sea justo,

Para que no te sientas demasiado seguro,

Te deseo además que seas útil, mas no insustituible.

Y que, en los momentos malos, cuando no quede nada más,

Esa utilidad sea suficiente para mantenerte en pie.

Igualmente te deseo que seas tolerante,

No con los que se equivocan poco, porque eso es fácil,

Sino con los que se equivocan mucho e irremediablemente,

Y que, haciendo buen uso de esa tolerancia, sirvas de ejemplo a otros.

Te deseo que siendo joven no madures demasiado deprisa,

Y que, ya maduro, no insistas en rejuvenecer,

Y que siendo viejo no te dediques al desespero.

Porque cada edad tiene su placer y su dolor, y es necesario dejar que fluyan entre nosotros.

Te deseo estés triste. No todo el año, sino apenas un día. Pero que en ese día descubras que la risa diaria es buena, que la risa habitual es sosa y que la risa constante es malsana.

Te deseo que descubras, con urgencia y por encima de todo,

Que existen y que te rodean, seres oprimidos, tratados con injusticia y personas infelices.

Te deseo que acaricies un gato, alimentes a un pájaro y escuches a un jilguero erguir triunfante su canto matinal, porque de esta manera te sentirás bien por nada.

Deseo también que plantes tu semilla, por más minúscula que sea,

y la acompañes en su crecimiento, para que descubras de cuantas vidas está hecho un árbol.

Te deseo, además, que tengas dinero, porque es necesario ser práctico,

Y que por lo menos una vez al año, pongas algo de ese dinero frente a ti y digas: "esto es mío".

Solo para que quede claro quién es el dueño de quien.

Te deseo también que ninguno de tus afectos muera,

pero que si muere alguno puedas llorar sin sentirte culpable.

Te deseo por fin que, siendo hombre tengas una buena mujer,

Y que siendo mujer tengas un buen hombre, mañana y al día siguiente,

y que cuando estén exhaustos y sonrientes, hablen de amor para recomenzar.

Si todas estas cosas te llegaran a pasar, no tengo nada más que desearte.

*Víctor Hugo, aportado por Belma Ruiz*

## 24.- PARLEM DE TU

Parlem de tu, però no pas amb pena.  
Senzillament parlem de tu, de com  
ens vas deixar, del sofriment lentíssim  
que va anar marfont-te, de les teves  
coses parlem i també dels teus gustos,  
del que estimaves i el que no estimaves,  
del que feies i deies i senties,  
de tu parlem, però no pas amb pena.

I a poc a poc esdevindràs tan nostra  
que no caldrà ni que parlem de tu  
per recordar-te, a poc a poc seràs  
un gest, un mot, un gust, una mirada  
que flueix sense dir-lo ni pensar-lo.

Martí i Pol, Miquel (1985). «Parlem de tu». Dins *Llibre d'absències*. Barcelona:  
Edicions 62., *aportado por Antonieta González Cemeli*

Fragmentos del libro:

## **25.- LA RIDÍCULA IDEA DE NO VOLVER A VERTE**

**Rosa Montero**- Ed. Seix Barral

Aportado por Cesca Rodríguez-Arias

*(En **La ridícula idea de no volver a verte**, Rosa Montero toma como punto de partida el diario que Marie Curie escribió tras la muerte repentina de su esposo, Pierre Curie, para explorar procesos de pérdida y de resiliencia. A lo largo del libro, combina la biografía de la científica con sus propias vivencias, reflexionando sobre el amor, el dolor y la fortaleza de las mujeres en un mundo adverso. En los fragmentos seleccionados, la escritora reflexiona de forma elocuente y empírica sobre algunas fases de su propio duelo)*

"Siempre, nunca, palabras absolutas que no podemos comprender siendo como somos pequeñas criaturas atrapadas en nuestro pequeño tiempo. ¿No jugaste, en la niñez, a intentar imaginar la eternidad? ¿La infinitud desplegándose delante de ti como una cinta azul mareante e interminable? Eso es lo primero que te golpea en un duelo: la incapacidad de pensarlo y de admitirlo. Simplemente la idea no te cabe en la cabeza.

¿Pero cómo es posible que *no esté*? Esa persona que tanto espacio ocupaba en el mundo, ¿dónde se ha metido? El cerebro no puede comprender que haya desaparecido para siempre. ¿Y qué demonios es *siempre*? Es un concepto inhumano. Quiero decir que está fuera de nuestra posibilidad de entendimiento. Pero cómo, ¿no voy a verlo más? ¿Ni hoy, ni mañana, ni pasado, ni dentro de un año? Es una realidad inconcebible que la mente rechaza: no verlo nunca más es un mal chiste, una idea ridícula..."

"Sí, hay que hacer algo con la muerte. Hay que hacer algo con los muertos. Hay que ponerles flores. Y hablarles. Y decir que les amas y siempre les has amado. Mejor decírselo en vivo; pero, si no, también puedes decírselo después. Puedes gritarlo al mundo. Puedes escribirlo en un libro como éste. Pablo, qué pena que olvidé que podías morirme, que podía perderte. Si hubiera sido consciente, te habría querido no más, pero mejor. Te habría dicho muchas más veces que te

amaba. Habría discutido menos por tonterías. Me habría reído más. Y hasta me habría esforzado por aprenderme el nombre de todos los árboles y por reconocer todas las hojitas. Ya está. Ya lo he hecho. Ya lo he dicho. En efecto, consuela. Consoló a Marie. Le hizo intuir que volvería a disfrutar de la vida. Y es verdad: vuelves a disfrutar. Pero, por otro lado, es raro esto del duelo. Sobre todo, supongo, en los duelos extemporáneos, en las muertes que no hubieran debido suceder todavía. Y es raro porque, aunque pase el tiempo, el dolor de la pérdida, cuando se pone a doler, te sigue pareciendo igual de intenso. Por supuesto que cada vez estás mejor, mucho mejor: se te dispara el dolor con menos frecuencia y puedes recordar a tu muerto sin sufrir.

Pero cuando la pena surge, y no sabes muy bien por qué lo hace, es la misma laceración, la misma brasa. A mí me ocurre, al menos, y ya han pasado tres años. Tal vez con más tiempo se amortigüe el mordisco; o tal vez no. Esto es algo de lo que nadie habla; quizá sea uno de esos secretos que todos comparten, como lo de la #DebilidadDeLosHombres.

Quizá los deudos nos sintamos raros y muy malos deudos por seguir sintiendo la misma agudeza de dolor después de tanto tiempo. Quizá nos avergüence y pensemos que no hemos sabido «recuperarnos». Pero ya digo que la recuperación no existe: no es posible volver a ser quien eras. Existe la reinención, y no es mala cosa. Con suerte, puede que consigas reinventarte mejor que antes. A fin de cuentas, ahora sabes más..."

" Vivimos tan enajenados de la muerte que no sabemos cómo actuar. Tenemos un lío enorme en la cabeza. A mí me sucedió que tomé mi duelo como una enfermedad de la que había que curarse cuanto antes. Creo que es un error bastante común, porque en nuestra sociedad la muerte es vista como una anomalía y el duelo, como una patología: «Hablamos constantemente de muertes evitables, como si la muerte pudiera prevenirse, en vez de posponerse», dice la doctora Iona Heath en su libro *Ayudar a morir*. Y Thomas Lynch, ese curioso escritor norteamericano que lleva treinta años siendo director de una funeraria, explica en *El enterrador*: «Siempre estamos muriendo de fallas, anomalías, insuficiencias, disfunciones, paros, accidentes. Son crónicos o agudos. El lenguaje de los certificados de defunción —el de Milo dice *fallo cardiopulmonar*— es como el lenguaje de la debilidad. De la misma manera, se

dirá que la señora Hornsby, en su pena, está derrumbada, destrozada o hecha pedazos, como si hubiera algo estructuralmente incorrecto en ella. Es como si la muerte y el dolor no formaran parte del Orden de las Cosas, como si el fallo de Milo y el llanto de su viuda fueran, o debieran ser, fuente de vergüenza.»

Y, en efecto, yo no quería sentirme avergonzada por mi dolor. Soy de ese tipo de personas que siempre intentan #HacerLoQueSeDebe, por eso saqué tantas matrículas de honor en el instituto. Así que procuré plegarme a lo que creía que la sociedad esperaba de mí tras la muerte de Pablo. En los primeros días, la gente te dice: «Llora, llora, es muy bueno», y es como si dijeran: «Ese absceso hay que rajarlo y apretarlo para que salga el pus.» Y precisamente en los primeros momentos es cuando menos ganas tienes de llorar, porque estás en el *shock*, extenuada y fuera del mundo. Pero después, enseguida, muy pronto, justo cuando tú estás empezando a encontrar el caudal aparentemente inagotable de tu llanto, el entorno se pone a reclamarte un esfuerzo de vitalidad y de optimismo, de esperanza hacia el futuro, de *recuperación* de tu pena.

Porque se dice precisamente así: Fulano aún no se ha *recuperado* de la muerte de Mengana. Como si se tratara de una hepatitis (pero no te recuperas nunca, ése es el error: uno no se recupera, uno se reinventa). No es mi intención criticar a nadie al contar esto: ¡Yo también he actuado así, antes de saber! Yo también dije: Llora, llora. Y tres meses después: Venga, ya está, levanta la cabeza, ánimo. Con la mejor de las intenciones y el peor de los resultados, seguramente.

Con esto no quiero decir que los deudos tengan que pasarse dos años vestidos de luto, encerrados en sus casas y sollozando de la mañana a la noche, como antaño se hacía. Oh, no, el duelo y la vida no tienen nada que ver con eso. De hecho, la vida es tan tenaz, tan bella, tan poderosa, que incluso desde los primeros momentos de la pena te permite gozar de instantes de alegría: el deleite de una tarde hermosa, una risa, una música, la complicidad con un amigo. Se abre paso la vida con la misma terquedad con la que una plantita minúscula es capaz de rajar el suelo de hormigón para sacar la cabeza. Pero, al mismo tiempo, la pena también sigue su curso. Y eso es lo que nuestra sociedad no maneja bien: enseguida escondemos o prohibimos tácitamente el sufrimiento.

Mañana del 11 de mayo de 1906

*Pierre mío, me levanto después de haber dormido bien, relativamente tranquila, apenas hace un cuarto de hora de todo eso y, fíjate, otra vez tengo ganas de aullar como un animal salvaje.*

Estas cosas decía Marie en su diario."



**Fig.12 . Resilencia. Foto de Cesca Rodriguez-Arias**

## 26.- EL ANCIANO Y EL CABALLO (Cuento chino)

Había una vez un anciano campesino que vivía en una aldea con su hijo. Un día, su único caballo, esencial para las labores del campo, escapó. Los vecinos, al enterarse, acudieron a consolarlo:

— ¡Qué desgracia tan grande! Has perdido tu caballo.

El anciano, con serenidad, respondió:

— Buena suerte, mala suerte... ¿quién sabe?

Días después, el caballo regresó acompañado de una manada de caballos salvajes. Los vecinos, sorprendidos, exclamaron:

— ¡Qué fortuna! Ahora tienes muchos caballos.

El anciano, manteniendo su calma, dijo:

— Buena suerte, mala suerte... ¿quién sabe?

Poco después, mientras intentaba domar a uno de los caballos salvajes, el hijo del anciano cayó y se rompió una pierna. Los vecinos, lamentándose, comentaron:

— ¡Qué desgracia! Tu hijo se ha lastimado y no podrá ayudarte.

El anciano, con su habitual tranquilidad, respondió:

— Buena suerte, mala suerte... ¿quién sabe?

Semanas más tarde, estalló una guerra y todos los jóvenes de la aldea fueron reclutados para el ejército, excepto el hijo del anciano debido a su lesión. Los vecinos, envidiosos, dijeron:

— ¡Qué suerte la tuya! Tu hijo se ha salvado de la guerra.

El anciano, una vez más, replicó:

— Buena suerte, mala suerte... ¿quién sabe?

Este cuento nos enseña que los eventos en la vida no son intrínsecamente buenos o malos; su verdadero significado a menudo se revela con el tiempo. Lo que hoy parece una desgracia puede convertirse en una bendición mañana, y

viceversa. Es una lección sobre la importancia de mantener la ecuanimidad y no apresurarse a juzgar las circunstancias.

Aunque este relato no está directamente relacionado con Nasrudin, el célebre personaje de la tradición sufí conocido por sus enseñanzas a través de historias humorísticas y paradójicas comparte una sabiduría similar sobre la naturaleza impredecible de la vida y la importancia de la perspectiva.

Nota: Para profundizar en este tema, puedes consultar el artículo "¿BUENA SUERTE? ¿MALA SUERTE? ¡QUIÉN SABE!" de Álex Rovira, donde se analiza esta fábula y su significado.

## **26.- EL JOVEN QUE SE CAYÓ DE UNA ESCALERA**

### **(Cuento sufí)**

Había una vez un joven que subía una escalera para hacer una reparación en su casa. Por accidente, resbaló y cayó al suelo con un fuerte golpe. Los vecinos, al escuchar el ruido, se apresuraron a ayudarlo. Sin embargo, en lugar de brindarle apoyo, comenzaron a darle consejos.

Uno le dijo:

— Deberías haber subido más despacio.

Otro añadió:

— No tenías que usar una escalera tan vieja.

Un tercero comentó:

— Lo que necesitas es atarte bien los zapatos antes de subir.

Mientras todos hablaban y daban opiniones, el joven permanecía en el suelo, adolorido. Finalmente, levantó la vista hacia su madre, que había salido al escuchar el alboroto, y le dijo:

— Mamá, por favor, no dejes entrar a nadie que no se haya caído de una escalera.

## 27.- NADA TE TURBE

“Nada te turbe” es un poema que santa Teresa de Jesús llevaba manuscrito en un trozo de papel para señalar las páginas de su breviario.

Nada te turbe,  
Nada te espante,  
Todo se pasa,  
Dios no se muda,

La paciencia  
Todo lo alcanza;  
Quien a Dios tiene  
Nada le falta:  
Sólo Dios basta.

Eleva el pensamiento,  
al cielo sube,  
por nada te acongojes,  
Nada te turbe.

A Jesucristo sigue  
con pecho grande,  
y, venga lo que venga,  
Nada te espante.

¿Ves la gloria del mundo?  
Es gloria vana;  
nada tiene de estable,  
Todo se pasa.

Aspira a lo celeste,  
que siempre dura;  
fiel y rico en promesas,  
Dios no se muda.

Ámala cual merece  
Bondad inmensa;

pero no hay amor fino  
Sin la paciencia.

Confianza y fe viva  
mantenga el alma,  
que quien cree y espera  
Todo lo alcanza.

Del infierno acosado  
aunque se viere,  
burlará sus furores  
Quien a Dios tiene.

Vénganle desamparos,  
cruces, desgracias;  
siendo Dios su tesoro,  
Nada le falta.

Id, pues, bienes del mundo;  
id, dichas vanas,  
aunque todo lo pierda,  
Sólo Dios basta.

*Santa Teresa de Jesús, aportado por Josep Anton Clua*

## 27.- DE TERRASSA A BARCELONA

No esperaba encontrar tantas chicas en clase, había pasado su vida académica entre colegios e institutos religiosos, en los que las clases estaban formadas únicamente por muchachos. A los diecisiete años y con las hormonas a flor de piel, aquella aula en la universidad se le antojó un jardín lleno de florecillas frescas, no sabía cuál era la más bonita de todas. Sin embargo, una muchacha llamó su atención, de pelo negro y ojos grandes, a juego con el color de su pelo, no era ni demasiado alta ni demasiado baja, ni demasiado gruesa ni demasiado delgada, quizás no destacaba en nada, pero sintió que era perfecta en todo. Su rostro emanaba suavidad y dulzura e inmediatamente quedó prendado de ella. Los siguientes días no fueron fáciles, él la miraba, pero parecía ser invisible para ella. Otras chicas se le acercaban y le sonreían, dándole señales positivas para iniciar un acercamiento, pero él ya había decidido que ella era la elegida. Aunque a menudo se preguntaba y nunca supo decir bien porqué, su corazón parecía tenerlo muy claro: sencillamente era ella. Era difícil concentrarse en clase teniéndola tan cerca, parecía una chica aplicada, de las que se sientan siempre en las primeras filas. Él procuraba siempre ponerse detrás para poder verla sin ser visto, observaba su pelo, su peinado, su forma de moverse, de vestir... siempre perfecta, no había nada fuera de lugar ni en su imagen ni en su conducta. Él, sin embargo, andaba siempre con vaqueros desgastados, el pelo algo largo y revuelto, y aquel aire entre rebelde y bohemio que le caracterizaba. Él nacido en Granada y ella con ocho apellidos catalanes de pura cepa, no podían ser más diferentes. Siendo consciente de esto, él mismo se preguntaba: ¿cómo iba a fijarse en él? Aun así, no estaba dispuesto a cambiar su forma de ser para conseguirla, no se iba a traicionar a sí mismo, su principal lealtad se la debía a él. Así que simplemente continuó mirándola, esperando que algún día se cruzasen sus miradas. En los trayectos en tren, de Terrassa a Barcelona, ella viajaba en el vagón de segunda clase, mientras que él tenía que quedarse en alguno de los vagones de tercera. En cierto momento, él confesó su amor por ella a una compañera común de clase y sin saber si fue por esto, poco después ella comenzó a viajar en los vagones de tercera. Él la buscaba para sentarse en el mismo vagón que ella, pero nunca a su lado, respetando siempre cierta distancia. Miradas fugaces, sonrisas tímidas y esquivas por parte de ambos,

acompañaron sus viajes en tren durante aquel año. Hacia final de curso, caminaba por las Ramblas de Barcelona hacia la biblioteca del Carmen, con un grupo de estudiantes en el que iba ella y se puso a caminar a su lado, callado y sin decir nada, dejó que el torso de su mano rozara la mano de ella, se miraron y sus manos se entrelazaron para siempre. A partir de ahí ambos viajaron siempre juntos, desde Terrassa a Barcelona, durante aquellos años universitarios.

Una tarde después de graduarse, él fue a conocer a los padres de ella. Para tal cosa él se armó de valor y pidió a unos compañeros de clase (predominantemente chicas) que le acompañaran y así disimular, la excusa era que querían hacer una excursión a la Montaña de Montserrat. Los padres en principio eran muy reticentes a que su hija pasara una noche fuera de casa con los posibles “riesgos” que eso en esa época entrañaba. El padre accedió finalmente a cambio de que fueran acompañados por un hermano de ella, a modo de controlador; la madre observaba todo el proceso con curiosidad contenida. La propuesta fue aceptada por todos y de esta forma los padres lo pudieron conocer camuflado en el grupo y él pudo conocer a los padres.

Después de cinco años de noviazgo volvieron a Montserrat a casarse por aquello de aquello de: “si vols estar ben casat, ho has de fer a Montserrat”. Se casaron en Montserrat y construyeron un hogar lleno de amor, risas y libros. Dos hijos, que llegaron para llenar sus vidas de alegría y travesuras. Juntos, formaron un equipo invencible, apoyándose mutuamente en cada paso del camino. Los años pasaron volando, llenos días de trabajo, de viajes, encuentros con amigos, momentos con sus hijos y noches acurrucados en el sofá. Vieron a sus hijos crecer, graduarse de la universidad y encontrar trabajo. La vida les sonreía, una dulce melodía de amor y felicidad. Pero la vida, como un río, a veces toma giros inesperados. A los 62 años, ella recibió un diagnóstico devastador: cáncer. La noticia cayó como un balde de agua fría, amenazando con apagar la luz que siempre había brillado en sus vidas. Él se convirtió en su roca, su compañero incondicional en la batalla contra la enfermedad. Juntos, enfrentaron cada tratamiento, cada sesión de quimioterapia, cada momento de dolor y esperanza. Los hijos, ahora adultos, se unieron a la lucha, brindando apoyo y amor incondicional. Durante ocho años, ella luchó con valentía, su espíritu indomable

inspiraba a todos los que la rodeaban. Pero el cáncer, implacable, finalmente ganó la batalla. El preparó su partida, cada ritual, cada detalle para que no le faltara de nada y se despidieron de la misma forma que comenzaron, con sus manos entrelazadas. Ella le pidió, no te quedes solo amor, busca a otra persona, búscate una novia. El dolor de él era inmenso, un vacío que parecía imposible de llenar. Pero en medio de la tristeza, encontró consuelo en los recuerdos de una vida llena de amor y felicidad. Yo le conocí a él una tarde, regresando en tren de Terrassa a Barcelona, mientras él escribía le pregunté: “¿es poesía?” y él respondió: “Puede ser” y me dejó leer. “Cómo encontrar la mirada, si en cada mirada busco tu mirada. Cómo encontrar la dulzura si no es tu dulzura...” La historia de ellos dos es solo una historia de amor, sino también una historia de vida, que nos muestra la fuerza del espíritu humano y nos recuerda que el amor, aunque efímero, deja una huella imborrable en nuestras vidas. Mientras una familiar fotografiaba sus MANOS ENTRELAZADAS, él escribió, el último día de la vida de ella, un poema ...A MONTSE

*Belma Ruiz Sánchez*



**Fig. 13.- Foto cedida por Isabeleta Batlló compañera de clase en un viaje a Roma**

## EPILOGO

### *A Montse*

El temps és relatiu,  
Un segon pot ésser una eternitat  
I una eternitat un segon,  
Quan t'agafo de la mà  
sento la teva VIDA,  
Quan t'agafo de la mà  
sento el teu A REVEURE.  
Bon viatge amb tot el nostre AMOR.

Manel, Oriol, Bernat, familia i amics



**Fig.14.- Manos. Foto de Cesca Rodríguez-Arias**