

Editorial

ACTUALIDAD:

- Mirando al futuro de la epidemia.

REFLEXIONES:

- Nuestras posibilidades superan nuestras limitaciones.
- Alcohol y violencia de género.
- Soledad.

TESTIMONIOS:

- Mi verdad es la siguiente.
- Vuelo a la boca del lobo.
- Desde el hospital.
- A pesar de todo...
- Volver a nacer.
- Testimonio de una madre.
- El alcohol y yo.
- Una meta marcada.

COLABORACIONES:

- Carta a mi hija.
- 101 kilómetros por basida.
- La familia.

VOLUNTARIOS:

- Alumnos de bachillerato.
- Mi vida en Basida.

COSAS DE CASA:

- Lavandería.
- Viaje a la Expo de Zaragoza.
- La crisis económica.
- Un taller muy positivo.
- ¡A por ellos!

RECETAS

DE PASEO POR ARANJUEZ

- El maestro ciego.

CUENTOS, POEMAS, ILUSIONES, ...

- Los ancianos.

Tantos años...

...desde la puesta en marcha de esta casa, desde que nació Basida, desde la elección libre, ética y personal de un grupo de voluntarios, que decidieron dejar todo para formar un hogar y una familia con todas aquellas personas drogodependientes, seropositivos, enfermos de SIDA, así como de otras enfermedades terminales, que por su fase avanzada de la enfermedad no les quedaba otra alternativa que la muerte en prisión, el hospital o la calle.

Durante estos años hemos visto como los avances de la medicina van a un ritmo inferior al duro avance de las enfermedades, y ante este hecho no podemos quedar impasibles, consolidando día a día nuestro compromiso.

No importan los años que pasen, lo que importa realmente es paliar el sufrimiento de las personas.

Tanto amor...

... porque el objetivo marcado en esta casa está basado en el Amor. No se puede entender de otra forma. Porque aquella elección, aquel compromiso, adquirido hace ya 18 años, se hizo de una forma totalmente altruista y altruismo quiere decir "amor al otro", y sin amor no puedes sentir como tuyos, los problemas y necesidades de otros, no puedes mejorar ni cambiar las cosas, y mucho menos transformar el mundo.

Merece la pena...

... aún en los momentos de duda. Merece la pena cuando miras a tu alrededor y ves la familia de la que formamos parte, y te alegras cuando una herida se cierra, cuando un miembro de la familia nos deja porque ha conseguido reinsertarse en la sociedad, cuando uno de los enfermos recupera su valía personal elevando el nivel de su propia estimación, y sufres cuando la enfermedad se lleva al débil, sufres cuando rechazan tu ayuda, cuando vuelve a tropezar en la misma piedra, siendo testigo de su destrucción. Aún así, merece la pena, es nuestra vida, elegida libremente.

Dedicar tu vida a los demás es darle sentido a tu existencia y eso merece la pena porque dura tanto, como nuestros años sobre la tierra.



Mirando al futuro de la epidemia

Desde el privilegiado primer mundo

Del 3 al 8 de agosto de este año, se ha celebrado en la ciudad de México, la XVII conferencia sobre el SIDA.

Dicho evento se convoca cada dos años y ha tenido una participación de más de veintidós mil personas, llegadas de más de 194 países.

En esta ocasión, el tema principal era recordar a los líderes del G8 que en 2005 llegaron a acuerdos de mejorar el acceso universal a los tratamientos y cuidados de dicha enfermedad, teniendo como fecha para cumplirlo el 2010.

Es por tanto que estando en el 2008, es el momento perfecto para evaluar el trabajo que se ha realizado hasta ahora.

Dicha evaluación no ha sido positiva pues los países implicados ahora han alargado dicha fecha para el 2015, provocando por ello un aluvión de críticas. Si nos paramos a pensar podemos llevarnos a engaño, creyendo que la solución está muy avanzada.

En Basida, que es el centro más grande de España de atención a enfermos de SIDA, es el reflejo de lo que vive Europa. Pero no nos llamemos a engaño. Que en Basida todos

“La evaluación no ha sido positiva pues los países implicados han alargado la fecha de cumplimiento de los objetivos para el 2015, provocando por ello un aluvión de críticas.”

sus residentes estén atendidos y con medicación antirretroviral y tengamos acceso a todos los controles médicos, no quiere decir que no pensemos que, en la actualidad, en el mundo existen 33 millones de personas infectadas, de las cuales 30 millones, no tienen acceso alguno a los medicamentos.



Nuestras posibilidades superan nuestras limitaciones

Diferentes maneras de dar respuesta a las necesidades de personas dependientes

Nuestras posibilidades superan nuestras limitaciones, este es el lema presente en cada uno de nuestros objetivos, en cada uno de nuestros proyectos y actividades que llevamos a cabo día a día desde el *Maset de Frater* en Castellón, "Centro de promoción cultural e integración social de personas discapacitadas gravemente afectadas."

El centro fue fundado allá por el año 85, por la Fraternidad Cristiana de enfermos y minusválidos de Castellón, asociación que dirige y gestiona.

Surgió ante la necesidad de dar respuesta a las necesidades concretas de un grupo de discapacitados físicos adultos, que vivían en sus casas excluidos de toda atención y de los medios necesarios, tratando por tanto de crear un espacio donde el concepto de aprender, que incluye el derecho a leer y a escribir, pensar y reflexionar, a la imaginación y la creación, al acceso a los recursos educativos existentes, al desarrollo de las competencias individuales y colectivas, sea el objetivo primero.

En definitiva, un espacio dirigido a personas que no desean renunciar a serlo y a vivir "aparcados" sino que buscan el desarrollo de todas sus posibilidades.

Nuestro objetivo podría quedar resumido así: "Ofrecer los medios culturales, técnicos y de socialización necesarios para favorecer el desarrollo personal y la integración social de las personas con discapacidad".

"El Maset surgió ante la necesidad de dar respuesta a las necesidades concretas de un grupo de discapacitados físicos adultos, que vivían en sus casas excluidos de toda atención y de los medios necesarios."

El centro actualmente acoge a un total de 52 usuarios, distribuidos en 3 grupos dependiendo del régimen residencial, residencia permanente 21, residencia de estudiantes 14 y centro de día 15.

El personal del centro lo constituimos: psicólogo, logopeda, monitores, fisioterapeuta, cuidadores, personal de limpieza, cocineras y administración.

Yo conocí el maset por el año 93, cuando comencé mis estudios en la universidad, era una realidad que desconocía y me interesaba también la labor profesional que se llevaba a cabo desde el centro. Después de varios años como voluntaria, a finales del año 2000 me ofrecieron incorporarme en plantilla, desde entonces trabajo aquí como monitora.

La dinámica que seguimos durante un día normal es similar a la de un colegio, de 10:00 a 17:00h, con dos horas para comer. Trabajamos en contacto con centros de formación de personas adultas de Castellón. Los que pueden salir a estudiar a estos centros lo hacen, y para los que no, les ofrecemos la posibilidad de realizar los estudios desde aquí.

A la vez que se les ofrece esta formación, hay una serie de talleres, teatro, música, prensa, reciclado, video, cerámica, que se desarrollan en horario escolar.

Dadas las limitaciones físicas, la participación en cualquier actividad supone siempre un reto. Partimos de que cada ser humano tiene capacidad creativa y lo que intentamos transmitirles es que lo que puedan hacer por ellos mismos lo deben hacer, el tiempo no importa.

Cuando me plantearon la posibilidad de hacer desde nuestro taller de cerámica, los regalos para el aniversario de Aranjuez, no lo dudé, me pareció un idea estupenda el poder compartir con vosotros parte de mi trabajo y una de las actividades en las que más disfruto y más me apasionan.

A vosotros os conocí años más tarde, en el verano del 2001, una chica que conocí aquí en el trabajo, me comentó que iba a pasar una semana con vosotros, y que me podía animar a ir. Quizás el desconocimiento, la falta de información, o lo más probable los prejuicios, me hicieron dudar, pero tenía curiosidad y al final decidí ir. Ahora sé que fue una decisión acertada, quien me iba a decir que años más tarde estaríais tan presentes en mi día a

“Ambas surgen ante la necesidad de dar respuesta a una realidad de un grupo de personas intentando suplir una serie de carencias en un momento en concreto.”

día.

Poniéndome a pensar en ambos centros, sí que es cierto que en cuanto al objetivo principal, a las actividades que llevamos a cabo en uno y en otro hay muchas di-

ferencias, ya que la problemática es bien diferente. Atendemos a personas con diferentes características, con realidades distintas, aunque quizás en sus orígenes o en su filosofía creo que hay bastantes aspectos, en común.

Ambas surgen ante la necesidad de dar respuesta a una realidad de un grupo de personas intentando suplir una serie de carencias en un momento en concreto. En ambas las personas encuentran el apoyo necesario para hacer frente con dignidad a las barreras, en ambas la integración sigue siendo un reto.

Desde sus inicios ambas han sido y siguen siendo una aventura día a día, son trabajo, esfuerzo, entrega, compromiso.

Bea ■



Alcohol y violencia de género

El alcohol es una enfermedad que puede llegar a ser terrible. Causas para opinar así ya las escribí un servidor de ustedes fechas pasadas, en un pequeño artículo. No obstante dejé en el tintero un actual problema que tiene una muy gran importancia social y que quizá la gente no se percate con suficiencia: y es que el alcohol tiene, o puede tener, otra importancia notable. Me estoy refiriendo a la violencia de género.

Según las noticias que llegan al servidor que escribe estas notas, el alcohol no aparece como una causa muy común cuando se dan noticias de algún suceso en el que se ha producido la muerte de alguna mujer a manos de su pareja o expareja (o de un hombre a una mujer sin haber cumplido ningun-

na de las citadas), pero con absoluta seguridad el citado alcohol ha tenido una importante incidencia en muchas agresiones.

“Me parece elemental pensar que muchas personas adictas al alcohol “pierden la cabeza”, de tal manera, que son capaces de llegar a matar a otras personas.”

Me parece elemental pensar que muchas personas adictas al alcohol “pierden la cabeza”, de tal

manera, que son capaces de llegar a matar a otras personas. Siendo pues este un punto más que hay que tener en cuenta sobre el problema del alcohol y por lo tanto un motivo más para luchar contra él cuando se trata de abusar de manera desconsiderada.

Aunque un servidor no tenga una idea fiable de la cantidad de veces que ha ocurrido esto, sí que estoy seguro de que el alcohol ha dado lugar a muchas de estas desgracias. Los efectos bajo los cuales se encontraba la persona que agredió a la otra, es la causa de muchas muertes o cuando menos de graves lesiones. Razón de más, y una más, para acabar con esta lacra social llamada alcoholismo.

✍️ Fernando G. ■

Soledad

Para un servidor, la soledad es algo que se puede definir de varias maneras. Puede parecer algo necesario en muchas ocasiones para cualquier persona, cuando intenta relajarse de problemas varios, como por ejemplo el exceso de trabajo o problemas de otra índole (familiares, por ejemplo).

Tener momentos de soledad puede suponer un alivio, si como he citado anteriormente, estamos bajo una vida muy agobiante por causa de las muchas ocupaciones derivadas del trabajo que frecuentemente realizamos.

Ahora bien, no se debe abusar de la soledad, porque si así lo hacemos nos puede suponer el que nuestra mente tenga acceso a malas costumbres o llenarla de una manera “vana” y poder incluso enfermar.

Un servidor conoce el caso de un familiar que era casi por sistema solitario (y que yo recuerde lo era voluntariamente) a pesar de que cuando estaba acompañado de gente, tenía un sentido del humor que se salía de lo común. Era casi imposible que el citado familiar estuviese acompañado de alguien y no se estuviera tronchando de la risa.

“Tener momentos de soledad puede suponer un alivio, si estamos bajo una vida muy agobiante.”

Pues bien, sorpresivamente y de la noche a la mañana, cambió profundamente de manera de ser. A juicio de todas las personas

con las que tenía contacto, su exceso de soledad le acabó por jugar una mala pasada. En poco tiempo, perdió su sentido del humor y le entraron deseos de acabar con su propia vida, a pesar de los muchos intentos por parte de la gente que le daba ánimos para que se recuperara.

Quisiera insistir en lo relatado en el sentido de que la soledad tiene su lado positivo, pero hay que ser cuidadoso si no queremos tener repercusiones negativas. Yo, por ejemplo, por no ser sociable y pasar por vicisitudes muy amargas llegué a refugiarme en el alcohol. Y si alguien lee mis letras y ha tenido una situación similar, estará de acuerdo en que la soledad es buena, siempre y cuando no se abuse de ella.

✍️ Fernando G. ■

Fabio, residente en Basida murió en agosto.

Dos días después, encontramos entre sus pertenencias esta nota, que transcribimos literalmente:

Mi verdad es la siguiente:



Yo llevo 6 años cargado con mi cruz, un cáncer de colon. Mi camino del Calvario me ha traído a esta Casa de Acogida. Gracias a todas las personas buenas que están aquí, siento que voy a salir adelante con mi cruz, y muchos de los que estamos aquí también. Siento que tras la Cruz está la Gloria, y que mientras hay vida hay esperanza.

Vivo cómo Tú nunca me abandonas y que al igual que me estás cuidando en mi duro Camino, estás cuidando de mis hijas allá en Colombia y aquí en España.

Por eso, desde aquí, desde mi vivencia, os invito a coger cada una de vuestras Cruces, las que unos considerarán grandes y otros pequeñas, pero que a todos se nos da la fuerza y la valentía para llevarla con el honor y la dignidad que nos enseñó el Maestro.

✍️ Fabio ■

Vuelo a... la boca del lobo

Sueños y deseos transformados

El 19 de enero del año 2000, estando en el aeropuerto de Guayaquil (Ecuador), a punto de tomar un vuelo para España, tenía dos pensamientos cruzados; uno la añoranza de dejar mi tierra y a mi familia, a pesar de una vida llena de calamidades económicas; y otro lleno de esperanzas de mejorar la vida de la gente que dejaba allá.

Al llegar a Barajas con la maleta llena de ropa mezclada con montones de ilusiones, me crucé con José un viejecito con piel de cordero, pero con corazón de lobo, que aparentemente iba a mejorar mi vida, pero no fue así, en seguida me di cuenta que eso no era así. El mismo día de llegar a España me llevó a una casa de relax en contra de mi voluntad. En esta situación estuve año y medio, para poder pagar el pasaje y la estancia durante este tiempo que ascendió aproximadamente a la cantidad de 9.000 \$.

Saldada la deuda conocí a un chico de Albacete y me fui con él, con una amiga y su novio. Por un lado él me sacó de ese mundo tan oscuro e incierto, pero los celos le corrompían por dentro y con el tiempo me hacía la vida imposible.

A los tres años de estar en España sentí los primeros síntomas del VIH; ingresé en el Hospital Universitario de Albacete con fiebre y dolor de todo el cuerpo y con una parálisis en el brazo derecho y tras hacerme las pruebas



“Al llegar a Barajas con la maleta llena de ropa mezclada con montones de ilusiones, me crucé con José un viejecito con piel de cordero, pero con corazón de lobo, que aparentemente iba a mejorar mi vida, pero no fue así.”

me detectaron el VIH, y todo apuntaba a que el contagio se produjo en Madrid. Durante la estancia en el Hospital me abandonaron todos menos una amiga, que me visitaba todos los días, durante los 4 meses que estuve ingresada.

Un buen día me dijeron que me iban a llevar a una casa que me cuidarían bien (Basida), o de lo contrario que regresara a Ecuador. Decidí quedarme aquí y me llevaron a Basida Manzanares. Y poco a poco me fui recuperando, tanto física como emocionalmente, pero lo más importante fue el poder volver a confiar en la gente.

Tras ocho años en España y después de una pequeña o gran desilusión porque no se habían cumplido las expectativas con las que salí de Ecuador, tengo un deseo de estrechar los vínculos perdidos con mi familia. Cuanto más tiempo pasa, mayor es el deseo de conocer y que me conozcan a mí.

Los arraigos con mi familia crecen, junto al deseo de volver a mi casa en Ecuador. La esperanza de volver a verlos, sobre todo a mi hija, cada día es mayor. También crece un deseo de compartir mi alegría por haberme recuperado.

Estos deseos y esperanzas son un estímulo para recuperarme y sentirme cada día mejor conmigo misma y con los demás.

 Celia ■

Desde el hospital

Como se puede unir una familia por sorpresa y sin buscarlo

Por no haber hecho caso en serios momentos, el destino te puede llevar a casos como el que vamos a intentar contaros, con un relato que posiblemente no vuelva a ocurrir otra vez.

Yo, por el mal funcionamiento de mi cabeza y mi mal andar con la gente, llegué a conseguir mi enfermedad que por mi cabezonearía, yo solito me busqué este mal, que es el que lleva mi sufrimiento y el de mi familia, sobre todo el de mi madre.

Estaba yo ingresado en el Hospital del Tajo en Aranjuez y como otras veces, vino mi madre a verme, con mi hermana y me subieron un sándwich mixto, ya que no quería tomarme la medicación, pues estaba bastante fastidiado, sí, estaba mal de verdad y me quedé dormido, pero mi hermana me prometió una sorpresa y le dije que era imposible, pero cuando alguien tiene algo bien preparado, pues le suele salir bien.

Yo no me quejo porque en el Hospital me sobraba cariño, amor, dulzura y sobre todo lo bien cuidado que estaba, pero me faltaba lo que mi hermana había ido a buscar, y que yo pensaba que iba a fallar, pero al despertarme y abrir los ojos vi una imagen que era lo que yo estaba esperando, con tanta ilusión como él también lo deseaba y al final se consiguió.

Después de un tiempo sin vernos, apareció un preso escoltado entre seis guardias civiles, pero no era un preso cualquiera, era mi hermano pequeño, que a pesar de ser buena persona tuvo un fallo y ahora lo está pagando con creces.

“Después de tiempo sin vernos, apareció un preso escoltado entre seis guardias civiles, pero no era un preso cualquiera, era mi hermano pequeño.”

Lo bueno fue que por ir mi madre a verme me junté con mi hermano, mi hermana, y casi media familia. Tuve suerte, pues a mi hermano le dejaron unos minutos y toda la alegría que me había dado al verle se la llevó hasta la próxima vez, que espero sea cuanto antes.

P.D.: Nunca olvides a la familia.

✍️ Juan Carlos ■



No llores, te quieren

Cuando estás nervioso no piensas en lo ocurrido, lo único que haces es pensar en ti y tu egoísmo, pero siempre hay gente que te adora, que te aprecia, que quiere estar contigo y no te olvida.

Prometo que un día contaré mi llegada a un sitio exquisito y bello, donde están deseando ayudarte y lo consiguen. Es la pura verdad y es Basida.

**Bienestar
Ayuda
Solidaridad
Increíble
Deber
Amor**

A pesar de todo...

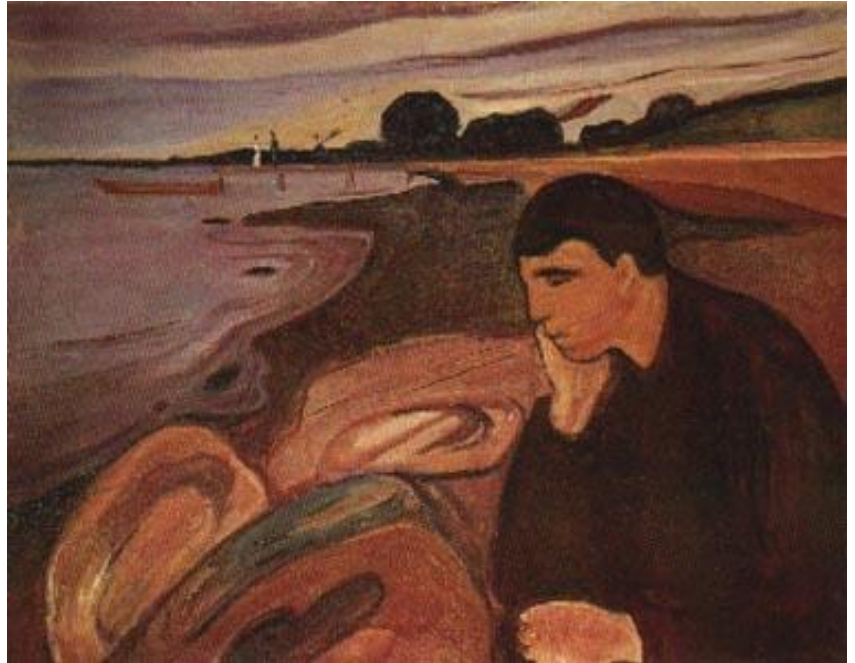
Siempre queda un hilo de esperanza

Tengo que empezar el artículo diciendo que mi vida la he planteado de una manera errónea. Siempre he intentado ser una persona completamente distinta a como realmente soy, sin llegar a conocerme de verdad, comparándome con los demás, viviendo en un mundo irreal inventado por mí, en el cual me he aislado de todo lo que me rodea y de la belleza de este mundo quedándome solo con las cosas negativas.

He llegado a un punto en el cual, no veo solución al problema en el que me encuentro, aunque debo decir que tengo la ventaja de que mi familia me apoya, por lo que no me encuentro solo. Puedo decir que la enfermedad que tengo es un trastorno obsesivo y una profunda depresión, según me ha diagnosticado hace unos meses mi psiquiatra y que he intentado ocultar hasta ahora.

Debo reconocer que me falta valor para encarar la vida y que tengo miedo absolutamente de todo y no he sabido reconocer que he sido una persona privilegiada, porque tengo una familia ejemplar que se ha volcado en mí desde siempre y que ha intentado inculcarme una serie de valores para afrontar la vida de una manera completamente distinta a como lo estoy haciendo en estos momentos.

Tengo 30 años y me he dado cuenta de que no se hacer nada y que es muy triste que nunca haya sentido emoción por nada, evidentemente el único culpable soy yo, por no haberme motivado lo suficiente, pero ahora mismo siento un bloqueo en mi mente



“no sé cual es la solución ni cuales son los medios para hacerlo, pero espero que lo que ahora es negro, algún día pueda llegar a ser blanco; y lo más importante de todo: que deje de sufrir.”

que me impide pensar con claridad y poder realizar las cosas más simples.

Volviendo a mis padres, ellos han intentado y han estado poniendo todos los medios para sacarme de este pozo, me quieren tanto que serían capaces de cambiarse por mí, para no verme sufrir, pero puedo decir que también han cometido algunos errores como es el protegerme en demasía y no permitir que la vida me golpeará para poder levantarme. Me he sentido tan vacío y tan inútil que en repetidas ocasiones

he pensado en suicidarme, sin darme cuenta que no solo echaría a perder mi vida, sino que destrozaría la vida de la gente que me rodea, pero ahora mismo, como decía en el comienzo, no se que quiero hacer con mi vida. La verdad es que no recuerdo con sinceridad si en algún momento de mi vida he sido feliz.

Para finalizar me gustaría decir que la gente que me rodea y sabe cual es el problema que tengo, confía en mí para seguir adelante y poder llegar a disfrutar de la vida, aunque solo sea un instante. Como he dicho antes, no sé cual es la solución ni cuales son los medios para hacerlo, pero espero que lo que ahora es negro, algún día pueda llegar a ser blanco; y lo más importante de todo: que deje de sufrir.

✍️ Anónimo ■

Volver a nacer

*Cuando el color,
la raza y el dinero
no significan nada*

Hola, soy Amadu. Quiero hablar sobre mi vida y sobre mi trabajo con el conjunto de los españoles. Llegué a esta casa el día 12 de abril de 2005, por problemas de salud. Me mandaron aquí gente que quería cambiar mi vida, porque me veían muy triste; y me recibieron personas que creen en la humanidad y no dudan en ayudar a gente que sufre.

Me han tratado con buena mano y mucho cariño los hombres y mujeres de esta casa, compañeros y compañeras, y la gente que ocupa su tiempo en cuidarnos, echarnos una mano en nuestros peores momentos, los voluntarios.

He tenido suerte en estos dos años en participar en la revista. Gracias a estar en esta casa he conocido gente que da su cariño a cualquiera sin mirar su raza ni nada. Por eso yo intento hacer lo que puedo si es bueno para todos. Por mi parte es lo más importante, porque yo no sé quien me va a salvar la vida el día de mañana. Siempre hay gente que tiene la opción de salvar la vida del que está en su peor momento.

El día 24 de mayo de 2007, a las 11:47 horas, estaba enchufado a la máquina de diálisis, y viendo un programa de Antena 3 he visto a un hombre de 50 años que tenía tres pisos y cambiaba un piso por un riñón. Yo me pregunté cómo podría conseguir un riñón, si lo único que tengo es un



“Yo me pregunté cómo podría conseguir un riñón, si lo único que tengo es un reloj que no vale ni 5 €.”

reloj que no vale ni 5 €. Pero siempre tenía gente que me animaba, como los médicos y los cuidadores del centro donde estoy. Me decían que no me preocupara porque la humanidad no necesita dinero.

Y así, el 23 de diciembre de ese año, a las tres de la madrugada me dieron una noticia que fue como volver a nacer. Me mandaban al hospital porque había dos riñones para donar y tres personas que lo necesitábamos (dos vidas y tres muertos). Quiero que sepan que el color, la raza y el dinero no significa nada en estos casos, porque éramos dos blan-

cos y un negro, que soy yo, y me colocaron a mí un riñón. Mientras estuve en el hospital no me faltaron ni visitas, ni llamadas de teléfono, ni dinero, ni nada. Lo tenía todo.

Por eso esta casa, ya forma parte de mi vida. Esté donde esté, cuando pueda y donde me encuentre en España, si hay posibilidad participaré con ellos con todas mis fuerzas, porque yo ya no tengo más familia que los españoles.

Espero que todo el que lea estas líneas, lo haga de corazón y con ganas de luchar por salvar a la gente que lo necesite, porque lo bueno que deseo para mí lo deseo para los demás.

Amadu ■

Testimonio de una madre

Una segunda oportunidad

Queridos amigos que leéis esta Revista cada año, soy Mamen. Hace 10 años que estuve en Basida y la verdad es que vine muy mal tanto de salud como de ánimo.

La recuperación me costó bastante pero lo conseguí, gracias a toda la gente que estaba a mi alrededor y al esfuerzo que hice, pues mi meta era dejar las drogas y cuidar de mis dos hijos, que les estaba haciendo sufrir.

Yo ya me encontraba bastante bien y pensaba que estaba curada por lo que decidí irme a mi casa. Pero al día siguiente me di cuenta que no estaba suficientemente preparada y rehabilitada para estar en la calle. Todos los problemas se me venían encima, mi marido que también estaba enganchado, mis hijos, las drogas, y quise quitarme la vida varias veces, pues no sabía como salir otra vez del infierno de las drogas.

Estuve en varios centros pero no me sirvieron de nada porque mi marido no me dejaba estar en ningún sitio y así pasaron estos años de sufrimiento y desesperación, dejando la medicación y con ganas de morirme porque no veía salida. Pero hace dos años, muerto mi marido, mi vida ha empezado a cambiar. He dejado las drogas y me siento muy a gusto conmigo misma y con mis hijos que me apoyan en todo.

Ahora estoy de nuevo en Basida para rehabilitarme en serio y trabajar mi persona, mis defectos, mis aptitudes, y aprender nuevas cosas para labrarme un porvenir. Por eso estoy muy agradecida por esta segunda oportunidad que me han brindado.

“Lo peor que me ha podido pasar en esta vida me sucedió a los 23 años, ... tuve a mi hijo y él salió con VIH.”



Hola, me dirijo a todas las madres que han tenido problemas con la droga.

Con 15 años me quería ir de casa porque no aguantaba a mi padre, ya que tenía problemas con el alcohol y siempre estaba pegando a mi madre. Yo me sentía *el gato negro de la familia* porque mi padre también la pagaba conmigo y me pegaba.

Entonces conocí al hombre más bueno del mundo, y me hice novia del Boni. La situación en mi casa era un infierno y muchas veces quería matar a mi padre, hasta que decidí irme a vivir con Boni, que sabía mi problema en casa.

Pero al año empezamos a vender heroína y lo que pasa, la pruebas, y como te guste ya no la dejas, y me enganché. A los 18 años me quedé embarazada y decidí dejar la heroína ya que quería que mi hija naciera bien y la tuve, pero al año me enganché otra vez, y esa fue mi perdición. Me cogieron presa, y en la cárcel seguí drogándome.

En esos años de mucho sufrimiento, vendíamos droga para sacar a mi hija adelante y que no nos faltara de nada ya que

era ganar dinero fácil.

Lo peor que me ha podido pasar en esta vida me sucedió a los 23 años. Me llevaron a urgencias por sobredosis y en las analíticas me dijeron que estaba en estado,... no me lo podía creer, y entonces me dijeron que tenía VIH-sida. Me quería morir. Yo nunca me había pinchado pero mi marido sí. Con todo, lo peor fue que tuve a mi hijo y él salió con VIH.

Toda la vida amargada culpándome de que mi hijo había venido al mundo para sufrir.

Ahora tiene 18 años y toma su tratamiento, pero su vida se la he destrozado y ese sufrimiento de madre lo tengo que llevar cada día, compartiendo esta enfermedad con él.

Pero lo más bonito y grande es que mi hijo, aunque tenga la enfermedad, no me rechaza. Me quiere con locura y me apoya en todo. Y como él dice no fue solamente mi culpa, también fue de su padre.

✍ Mamen ■

El alcohol y yo

Toda una vida marcada por la bebida

Queridos lectores, me llamo Román Alcázar, tengo 49 años y quisiera hablar sobre el alcoholismo en mi vida. Mi comienzo con la bebida fue más o menos a la edad de 15 años, empecé como todos los chicos de esa edad, con los típicos guateques que hacíamos los amigos y amigas.

En aquellos tiempos, nos reuníamos los fines de semana, bailábamos, bebíamos las típicas cañas, aquello era un poco más sano que lo de ahora, con tanto botellón y tanto gamberrismo.

Bueno a lo que iba, al finalizar mis estudios de bachillerato en las escuelas Pías en Madrid, me puse a trabajar en unas oficinas de unos almacenes de tejidos, en la que estuve 8 años y creo que ahí empezó todo el desencadenamiento de mi problema.

Yo estaba de pensión en casa de una familia, en la calle Cervantes en Madrid, comía, dormía y vivía allí prácticamente.

Trabajaba de 9 a 2 y después de comer volvía hasta las 7,30 de la tarde. Después del trabajo me reunía con un amigo del pueblo que vivía en Madrid, y todas las tardes quedábamos para tomar unas copas. Empezábamos con las típicas cañas, luego eran cuba-libres y así, prácticamente todos los días de la semana. Me iba a acostar a las tantas de la mañana, con unas copas de más y llegaba al trabajo con unas resacas espantosas.

Así fueron transcurriendo los años, un día igual al otro. A los ocho años, el jefe de la empresa decidió cerrar el negocio, despachándonos a los 20 empleados.

Me pusieron en el paro y me fui al pueblo con mis padres, pero claro aquel ambiente del pueblo era distinto al de Madrid, tenía más amigos y nos íbamos todos los fines de semana a los pueblos cercanos.

Allí se agravó más mi afición por el alcohol. Estuve mucho tiempo sin ganas de trabajar, nada más que pensando en la bebida y en las juergas. Me gastaba todo el dinero que cobraba del paro en bebida y en clubes de mujeres de alterne.

“...con lo bien que estaba y ha vuelto a lo mismo. Y esto me hizo recapacitar .”

Mis padres ya no sabían que hacer conmigo, todos mis estudios, todo mi trabajo lo estaba echando por la borda por culpa de la bebida. Me llevaron a un centro de desintoxicación, estuve un mes, allí no podía beber por lo que estuve un poco mejor, pero en cuanto me dieron el alta y llegué al pueblo, seguí con la bebida y otra vez broncas con mis padres.

Un día, mi hermana se puso en contacto con el cura del pueblo, le expuso mi problema y el cura empezó a interesarse por mí, porque yo ya estaba solo, mi madre había fallecido, mi padre se fue a una residencia de ancianos y yo deambulaba por la calle hecho una pena por culpa del alcohol.

El cura se puso en contacto con Basida e ingresé en Navahondilla el 19 de julio de 2006. Estuve año



y medio y me fue bastante bien. Creyendo que había logrado desintoxicarme decidí marcharme, pero al llegar al pueblo comencé de nuevo a beber y a dormir tirado en la calle.

La gente del pueblo empezó a criticarme, a decir, hay que ver este muchacho con lo bien que estaba y ha vuelto a lo mismo. Y esto me hizo recapacitar pensando que tenían razón, por lo que decidí llamar otra vez a las puertas de Basida.

Aquí estoy de nuevo a ver si ya tomo el camino recto, me reinsero, vuelvo a ser un hombre como es debido, me aparto definitivamente del alcohol y sigo adelante como un ser normal, trabajar y seguir adelante.

Quiero dar las gracias a Basida por todo lo que han hecho por mí y por lo que se están sacrificando para que yo siga adelante afrontando el reto de la vida. Y hablando de vida quiero terminar con este pensamiento:

“La vida solo se puede comprender mirando hacia atrás, pero solo se puede vivir mirando hacia delante”

✍ Román ■

Una meta marcada

Ingredientes para una reinserción

Hola, me llamo Oscar, tengo 32 años y llevo 4 meses en Basida. Voy a exponer mi opinión sobre la reinserción a la sociedad.

Reinserción para mí es una meta marcada y que me gustaría superar con una buena nota para poder empezar a rehacer una nueva vida, y si no es nueva, por lo menos diferente.

Después de terminar mi programa de desintoxicación, el cual espero terminar con éxito, tengo muchas ideas y proyectos para mi incorporación a la sociedad. Lo más importante e imprescindible es un trabajo para empezar a ganar dinero y poder situarme. También me gustaría poder comprarme un piso y vivir con mi novia, para emprender una convivencia los dos juntos y ser felices. Y a partir de estas cosas, que llegue lo demás poco a poco.

Yo creo que para conseguir todo esto lo que se necesita son estos ingredientes: ánimo, fuerza, esperanza, fe, constancia, amor y fuerza de voluntad.

Me gustaría añadir que mi estancia aquí es muy favorable y creo que servirá para bien. Todo lo que hago aquí, tiene su significado, tiene su porqué y por supuesto tendrá su fruto con paciencia y esperanza.

✍ Oscar ■



*“...para conseguir todo esto lo que se necesita son estos ingredientes: **Ánimo, fuerza, esperanza, fe, constancia, amor y fuerza de voluntad.**”*



Carta a mi hija

Me cuesta separarme de ti, me cuesta más de lo que una puede imaginar,... Creía que el lazo con el cordón umbilical no se había cortado y entonces me di cuenta que no era así, que hacía tiempo que ese lazo se había roto, que el pajarito que crié en el nido con todo mi amor había levantado el vuelo.

Entonces me acometen una serie de sentimientos encontrados y desconocidos hasta ahora,... desconcierto, tristeza, miedo, sensación de no poder protegerte, y eso que siempre he encajado cada golpe que has recibido de la vida en mi propio vientre,... Quizás mi tristeza sea un poco egoísta... Veo que ya no soy necesaria para ti, que todo lo que digo es sospechoso, puesto en entredicho, refutado por exceso de ternura y entonces me pierdo en medio de la pena,...

El foso generacional tiene dos orillas. La travesía es tan profunda para aquellos que suben como para los que descienden por él. A menudo me digo que no tengo el brazo lo bastante largo para tenderte la mano del otro lado y ayudarte a superar tus contradicciones. Otras veces llego a una conclusión totalmente distinta, tú tienes ganas de vivir en tu orilla y por nada del mundo quieres abordar mi lado de la vida, rebotante de problemas y de actividad.

No hemos tenido tiempo de hablar con el corazón en la mano de temas capitales. Tú andabas muy preocupada en hacerte mayor y yo estaba desbordada por mis ganas de vivir.

Es difícil ser joven. No hay nada más desconcertante y complicado. Los verdaderos “años buenos” son aquellos en los que uno se siente a gusto en su piel, pero para llegar a este punto se precisa un largo camino para el encuentro con uno mismo.

En lo que se refiere al Amor, lo buscas, crees en él, pero apenas conoces sus alegrías, conoces mucho más sus decepciones y sus tristezas. Me enterneces con tus dudas, tus complejos, tus suspiros, tus disfraces,... Ya vuelvo a ser una mamá apasionada,... ya vuelvo a encontrarte justificaciones,...

“El foso generacional tiene dos orillas. La travesía es tan profunda para aquellos que suben como para los que descienden por él.”

Aún tienes que descubrir que la ternura es un valor seguro en las relaciones y que permite hacer feliz al otro sin esperar nada a cambio, sólo las ganas

de hacerle feliz. Buda afirmaba que la persona que ha conseguido que el calor humano de los demás no se aparte de su corazón conseguirá, entre otros, los siguientes beneficios: se dormirá con facilidad, se despertará bien, tendrá buenos sueños, la gente y los animales le amarán, los peligros externos no le dañarán, tendrá una cara radiante y una mente serena y morirá en paz. Son buenos consejos ¿no te parece?

Tenemos todavía algunos años en los que podemos disfrutar de una relación adulta, después yo ya tendré demasiadas canas y un corazón frágil para que nos tratemos de igual a igual. Aprovechemos este tiempo...

✍️ Mama ■

101 kilómetros por BASIDA

La madre de todas las carreras pasa por Ronda (Málaga)

Ronda no nos lo puso nada fácil y vendió muy cara su piel, obligando a muchos compañeros a abandonar en medio de unas condiciones terribles, pero yo conseguí completar la hazaña. Por algo los 101 km. de Ronda no es cualquier carrera, es la madre de todas las carreras.

Sin duda alguna, esta ha sido con diferencia la edición más dura en la que he participado, y la mayor aventura deportiva de mi vida. Debe ser que nuestro subconsciente se encarga de arrinconar los malos recuerdos en algún rincón oscuro de nuestra mente, pero a medida que pasan los días, voy olvidando el gran sufrimiento que pasé y se va sobreponiendo el sentimiento de orgullo y de satisfacción por haber terminado, en esas condiciones meteorológicas, una prueba de la magnitud los 101 km. de Ronda.

Quiero dar la enhorabuena y mostrar mi reconocimiento y admiración a todos los que se pusieron en la línea de salida y que intentaron terminar la carrera y lucharon hasta la extenuación por conseguirlo, llegaron o no al final.

Y entrando ya en el relato de esta aventura-colaboración, de los 101 km. POR BASIDA, señalar que todo comenzó a principios del mes de marzo, con un proyecto que le expuse a nuestro amigo Pepín, para poder correr por los enfermos de BASIDA, una carrera de 101 km. que organiza La Legión y que se celebra en el segundo fin de semana de mayo en Ronda, a la que yo había asistido en tres ediciones anteriores.



“Sin duda alguna, esta ha sido con diferencia la edición más dura en la que he participado, y la mayor aventura deportiva de mi vida.”

Como no podía ser de otra forma, Pepín recogió la idea con el entusiasmo que le caracteriza y concertó una reunión con Visi, la directora, en la que se trazaron las líneas de actuación, para difundir el proyecto al mayor número de personas posible, en lo que tuvo mucho que ver nuestro buen amigo Rafa, con su ya famoso cartel.

Pero lo que yo realmente aprendí en esa y en otras reuniones, fue la gran humanidad de unos voluntarios que se dedican, sin límites,

a los demás, el gran amor que sienten por el prójimo, su trabajo abnegado y sin condiciones, en fin una gran muestra de generosidad a la que los demás vivimos de espaldas. Hoy puedo contaros que aquella fría tarde de invierno me sentí el ser más pequeño al lado de estos gigantes, como me trataron, como acogieron el proyecto, con que entusiasmo trazaban lo que después sería este pequeño tributo que se ha recaudado y sobre todo la importancia que le daban a alguien que pudiera correr 101 km. cuando la carrera realmente difícil es la que ellos corren todos los días. Desde estas líneas GRACIAS a todos los voluntarios de BASIDA.

Desde ese momento, no puedo decir que entrenara más o que los entrenamientos fueran más intensos, ya que el tiempo para preparar esta prueba es de lo que realmente carecemos, pero sí que con su ejemplo el objetivo de en-

trenar y terminar los 101 Km. iba a resultar infinitamente más fácil. Y con este trajín de entrenamientos y colaboraciones, llegó el fin de semana más importante para los CINTOUNEROS, y hacia Ronda nos encaminamos.

Las previsiones meteorológicas no eran de lo más halagüeñas para el fin de semana, y efectivamente, el viernes 9 de mayo, Ronda nos recibe con un fuerte aguacero.

Recogemos el dorsal y quedamos para cenar con todo el grupo; los comentarios no pueden ser menos optimistas "como nos llueva así mañana..." y otros sarcásticos como algún novato que pregunta "¿Dónde están los 40 grados?". De todos modos, la cena se va animando y entre bromas y risas nos vamos al hotel, ya que no se puede disfrutar del ambiente festivo que rodea la carrera, debido a la lluvia.

Al día siguiente, antes de la salida, estamos todos en el campo de fútbol, los marchadores veteranos: Ana (madre), Julia, Manuel Arias, Manuel Josa, Reyes, José Luis, mi amigo José y yo, y los noveles: Ana (hija) como marchadora y en el pelotón de ciclistas Isidro y Mamen. Todos con los nervios de la incertidumbre meteorológica y con ese brillo de locura o felicidad en los ojos, pero contentos de estar allí rodeados de amigos y de esa atmósfera de compañerismo que se respira.

En las gradas animándonos y con cierta ansiedad en la mirada, quien soporta nuestras locuras: Pilar, Mari Pili, Ana y mi mujer, Carmen.

Cuando por fin suenan los vivas a La Legión y a España y el ansiado cañonazo que nos da la salida, me persigno y le pido a Dios con una oración, que me dé fuerzas para poder terminar y también por los chicos de BASIDA.



"los comentarios no pueden ser menos optimistas "como nos llueva así mañana..." y otros sarcásticos como algún novato que pregunta "¿Dónde están los 40 grados?". "

Nos ponemos en marcha por las calles de Ronda. La gente nos aplaude y anima, les agradecemos los gestos de ánimo, pensando en cómo se desarrollarán los acontecimientos que nos esperan y sobre todo si las circunstancias de la carrera (las lesiones, las ampollas, la lluvia, el frío, la noche, etc.) nos permitirán terminar, aunque yo llevo mucha ventaja sobre todos los demás cientouneros que han tomado la salida, ya que tengo mucha gente "detrás" empujándome y a mi lado a unos magníficos compañeros de viaje y a mi amigo José Parra.

Pasan los primeros kilómetros en compañía de muchos cientouneros, la carrera se asemeja una romería, todos charlando anima-

damente de cualquier cosa, lo importante es ir distraído y no pensar en lo que aún nos queda. Al final de una de las primeras cuestas, nos encontramos con uno de los hitos del día, una familia que año tras año nos ofrece una manguera de agua fresca (que este año, no hizo falta que sacaran), unos caramelos y sobre todo su ánimo. Un año más, muchas gracias por vuestro apoyo.

La carrera se va desarrollando por un terreno más o menos favorable, lo que nos permite correr la mayor parte del tiempo al grupo de marchadores que formamos, José Luis, mi amigo José y yo. Por delante marchan los ciclistas Isidro y Mamen, detrás, tomándose con más calma el grupo formado por Ana madre, Ana hija, Julia, Manolo Josa, Manolo Arias y Reyes.

La climatología nos está respetando, solo nos ha caído una pequeña tormenta y algunas gotas de vez en cuando, lo que permite que nos vayamos secando y sobre todo tener un extraordinario manejo en quitarnos y ponernos el chubasquero sin dejar de correr. La temperatura es fantástica para correr, así que hasta el km. 35 lo hacemos trotando, sin dejar de

animarnos unos a otros y hablando de cualquier tema. El objetivo es recorrer los Km. con el menor gasto físico y sobre todo psíquico.

En el avituallamiento de Arriáte, km. 35, sufro el primer contratiempo de la carrera, doy un paso en falso, curiosamente cuando voy caminando, y noto un fuerte pinchazo en las lumbares que se acentúa cuando intento trotar. Conociendo mis episodios de lumbalgia, me empiezo a preocupar y me automedico mi primer "pastillazo" de Nolotil.

Pasado Arriáte, comienza la subida al vértice Salinas, con un desnivel de unos 420 m. sobre una distancia de 2500 m., con ligera llovizna y por supuesto barro y la verdad es que no sé si el dolor lumbar desapareció por que me dolían más las piernas o por el "pastillazo" que me había metido.

Llegamos a Setenil sin más problemas que los propios de los 54 km. que llevamos en las piernas. Comemos un sándwich y un poco de chocolate que nos sirven "Los Ángeles Verdes" (que así llamamos los cientouneros a los legionarios) aderezado con sus palabras de ánimo y mucho cariño, que nos sabe a gloria y después de que José se cure una pequeña herida en un dedo del pie, reemprendemos la marcha, ya un poquito más cansados pero con una climatología muy favorable.

Después del Km. 64, nos internamos en lo que los cientouneros llamamos "el purgatorio", que para describirlo someramente basta con señalar el nombre; toboganes constantes con tendencia a subir y acabando en una bajada increíble, ya que la pendiente es tan grande que hay que bajar corriendo, aunque no se quiera.

Y es aquí, al principio de la bajada, donde sufro el segundo con-

tratiempo de la carrera. El suelo está resbaladizo por la lluvia que nos está cayendo y al realizar uno de los apoyos con el pie izquierdo, noto un fuerte dolor en la rodilla.

Estamos en el km. 69 a unos 8 km. del acuartelamiento de La Legión. Me vuelvo a "recetar" otro Nolotil, con la esperanza de que remita el dolor y sin querer desanimarme, le digo a mi amigo José que va a ser difícil que llegue al acuartelamiento, y que si llego voy a tener que abandonar. Me anima diciéndome que no me preocupe y que trate de bajar lo mejor que pueda, pero a cada paso que doy mi rodilla se queja más. Y es entonces, por primera vez, cuando me acuerdo de los

"...a cada paso que doy mi rodilla se queja más. Y es entonces, por primera vez, cuando me acuerdo de los chicos de BASIDA y de todos aquellos que han aportado su granito de arena en este proyecto..."

chicos de BASIDA y de todos aquellos que han aportado su granito de arena en este proyecto, y de alguna manera me siento defraudado conmigo mismo por no poder terminar.

Seguimos bajando, imbuido en estos pensamientos y de alguna forma planteando excusas para intentarlo de nuevo el siguiente año, cuando mi amigo me señala el acuartelamiento, me dice que ya se ha acabado la cuesta y me pregunta por mi rodilla, y es entonces cuando me doy cuenta que, milagrosamente, no me duele, pero mi gozo se viene abajo cuando intento correr y vuelven con fuerza las molestias. Me temo que los 26 km. que quedan los voy a tener que hacer andando, pero la buena noticia es que estoy pensando en acabar, cuando hace solamente 20 minutos estaba convencido de que tenía que abandonar.

Todavía hay luz del día cuando llegamos al acuartelamiento de la Legión; nos reencontramos con José Luís, que nos dejó bajando la famosa cuesta, y recogemos la mochila, nos ponemos ropa seca, nos tomamos el caldito, la ensalada de arroz y el perrito caliente que nos sirven, y entre lo que hemos comido, lo calentito que se estaba allí dentro y lo que caía



fuera, nos dan ganas de quedarnos a vivir allí. Pero nos animamos entre nosotros y nos disponemos a enfrentarnos a la famosa subida a la ermita. A la salida del acuartelamiento tenemos otras dos incidencias, José sufre una pequeña hipotermia, que va desapareciendo según vamos andando, y mi frontal ha debido quedarse encendido, dentro de la mochila, durante todo el día y se han agotado las pilas, ¡fantástico! tenemos que hacer el resto del recorrido con la linterna de José para los dos.

Nos volvemos a sobreponer animándonos mutuamente y no nos da mucho tiempo a quejarnos porque comienza la subida a la ermita, y a llover, cada vez con más fuerza. Según vamos acercándonos al alto, se levanta un viento que junto con la lluvia que cae, se hace por momentos una barrera casi infranqueable. Pasamos por delante de la ermita y este año no me paro a ver a la Virgen, entre otras cosas por que no veo absolutamente nada y no es que llueva, es que jarrea; pero le doy las gracias y le pido por todos, como todos los años, pero sobre todo que me baje el dolor de la rodilla, que me está volviendo a molestar, que de terminar ya me ocuparé yo, aunque sea a gatas.

Empezamos a bajar camino de Montejaque y Benaolan y es en la bajada cuando más duele la rodilla, mi amigo oye mis lamentos y me dice, yo creo que para animarme, que vayamos un poquito más despacio porque a él le está empezando a molestar el tendón de Aquiles. Llegamos al avituallamiento y vemos una ambulancia que hace las veces de puesto de socorro, solicitamos la atención del sanitario y nos aplica un poquito de un spray milagroso que momentáneamente nos consuela las secuelas de los 87 km. que llevamos en las piernas, además de la humedad, el frío y la oscuri-



“comienza la subida a la ermita, y a llover, cada vez con más fuerza. Según vamos acercándonos al alto, se levanta un viento que junto con la lluvia que cae, se hace por momentos una barrera casi infranqueable”

dad.

Afortunadamente, o eso es lo que yo creía, la bajada se acaba y comienza un sendero de unos 4 km. bordeando el río, por el que tenemos que ir en fila india y que se encuentra impracticable por el agua que ha caído y que está cayendo.

Voy detrás de José, intentando poner los pies donde él los ha puesto, para no tropezar con las piedras ni meter los pies en los charcos, aunque a estas alturas estamos de agua hasta las cejas; cuando sufro un resbalón y doy con mi cuerpo en el suelo, aunque no me hago daño por que he caído ien un charco! Lo que me faltaba, estoy muy cabreado y diciéndome lo que en estos casos se dice: "Pero quien me manda a

mi meterme en estos jardines"; pero se me pasa enseguida por que uno de los marchadores que viene detrás, que por el acento no es gallego, comienza a quejarse y suelta un "Joe me metio hazta er moscho" que nos hace soltar una carcajada a todos, y todo parece "verse" de otra forma.

Antes de pasar de vuelta por la puerta del acuartelamiento, nos encontramos con Julia, Manolo Arias y Manolo Josa, que nos cuentan las novedades del grupo; Reyes, Ana (madre) y Ana (hija) están en esos momentos haciendo la ya famosa bajada hacia el acuartelamiento y en esos momentos les está lloviendo todo lo que a nosotros nos ha caído cuando subíamos a la ermita. Nos damos ánimos y seguimos camino de Ronda.

Ha dejado de llover, y tras pasar el último avituallamiento, descrestamos y vemos Ronda, estamos nada más que a 5 km., nos animamos y nos decimos que está chupado, que ya lo tenemos en la buchaca. Pero lo cierto es que todavía queda la famosa "Cuesta del Cachondeo". Un tramo de unos 2 Km. que se hacen durísimos, pero que al final nos meten en el pueblo. José se va quejando de su talón, y mi rodilla ya no sé si es mía o me la han puesto de madera; pero estamos en las calles de Ronda y hay una

tradicción que hay que cumplir: El último km. hay que hacerlo corriendo, nos miramos y con cara de resignación nos ponemos a correr; los dolores aumentan, vamos casi al límite de lo que nuestro organismo es capaz de aguantar, pero como siempre algo bueno surge que te hace sobreponerte, Isidro viene a recibirnos y nos anima corriendo a nuestro lado unos metros.

Las calles están llenas de gente animándonos, son más de la 1 de la madrugada, empujándonos para que lleguemos, vemos la meta de la Alameda al fondo, la distancia se nos hace interminable, pero por fin llegamos y nos reciben "Los Ángeles Verdes" con el saludo militar reglamentario, una cordial y sincera enhorabuena, el ladrillo y la sudadera que certifica que hemos acabado la prueba.

Mi amigo y yo nos abrazamos emocionados, nos damos la enhorabuena, hemos terminado en 14 horas y 39 minutos, un tiempo, ya que hemos bajado 1 hora y 35 minutos la marca del año anterior.

Veo a Carmen que viene hacia mí, me pregunta, preocupada, que si estoy bien, ya que me ve la cara totalmente desencajada por el esfuerzo y el sufrimiento, me dice que nunca me había visto así, pero yo estoy eufórico, me acuerdo de mis chicos de BASIDA y de lo cerca que he estado de abandonar, le doy gracias a la Virgen por oír mis plegarias y me abrazo otra vez a mi amigo. Nos felicitan emocionados Mari Pili, Ana, Carmen, Isidro y José Luís, que ha llegado unos minutos antes.

Dentro del capítulo personal de agradecimientos, quiero incluir al IV Tercio de la Legión, como siempre, por la extraordinaria organización de esta fantástica, maravillosa y durísima prueba,

además del cariño, amabilidad y ánimos que nos dan sus componentes a todos los que participamos en ella desde cualquier puesto de avituallamiento o cruce de caminos. Gracias "Ángeles Verdes".

A todos aquellos que han puesto su granito de arena con su esfuerzo solidario, y han creído en la iniciativa de 101 KM POR BASIDA, apoyándola, para que esta buena gente de BASIDA pueda disponer de recursos con la que llevar a cabo su humanitaria labor. En su nombre gracias de

"...me ve la cara totalmente desencajada por el esfuerzo y el sufrimiento, me dice que nunca me había visto así, pero yo estoy eufórico, me acuerdo de mis chicos de BASIDA y de lo cerca que he estado de abandonar, le doy gracias a la Virgen por oír mis plegarias..."



corazón.

A los voluntarios de BASIDA, con su directora a la cabeza. ¿Qué decir de ellos? Todo se queda pequeño al describir vuestra grandeza. Gracias por ser como sois, por las lecciones de humanidad que, sin proponeros, nos dais día a día con vuestra labor y por la maravillosa acogida que me habéis dado.

A mi amigo de siempre por estar cuando le necesito y demostrar ese "virus cientounero" de abnegación, amistad y compañerismo que yo le infecté hace dos años. Te quiero amigo. No cambies nunca.

Al grupo de compañeros y amigos que compartimos esta edición, tanto a los que físicamente la hacen como a los que aguantan sus locuras y sufren como ellos.

Y por último el agradecimiento más especial a mi mujer, Carmen, que me aguanta todas estas demencias con resignación y preocupación y que sin su apoyo incondicional, comprensión, cuidados y cariño, no podría haber realizado tanto esta última edición como las tres anteriores. Y aunque ella lo sabe, no se lo digo todo lo que debo. Te quiero.

✍️ Abel Caballero ■



La familia

Foco de estabilidad en el que se comparten valores de verdad

La familia es la más antigua institución humana, la más importante que existe. Es un foco de estabilidad en el que se comparten valores de verdad y que como todo, ha sufrido y sufre transformaciones, pero es preciso distinguir entre los cambios y los ataques. Es el lugar natural de la educación y los lazos que se crean en ella son los más fuertes y profundos.

Dos hechos recientes me mueven a escribir sobre la familia, por un lado el nacimiento y bautizo de mi primer biznieto y por otro la noticia recientemente aparecida en una revista científica que asegura que se ha encontrado un enterramiento de hace unos 4.600 años, con los restos de cuatro personas y que por la determinación del ADN se ha comprobado que es una familia compuesta por los padres y dos hijos. ¡Qué antigua y qué nueva es la familia!

Lo que hace importante a la familia es la unión de sus miembros,

que es lo que hoy se ataca, por eso debemos defenderla desde todas las instancias sociales. Un cuerpo no tendría mucho futuro si sus células fueran separadas, pues lo mismo pasa en la familia, por lo que la unión, cariño y trato entre todos sus miembros es muy importante.

“En la familia los padres tenemos que tender puentes a cada uno de los miembros, teniendo en cuenta sus diferencias personales y su libertad”

Mi familia la formamos el matrimonio, nueve hijos, cuatro nuerras, dos yernos, veinticinco nietos, un biznieto y lógicamente los abuelos que son el nexo de unión entre generaciones, lo que ayuda a mantenerla unida, pero siem-

pre sabiendo respetar la libertad de cada uno de sus miembros.

Es importante el procurar el trato entre todos ellos, acogiendo siempre a los que se van incorporando, que desde el primer momento pasan a formar parte de la familia, admitiéndolos y acogiéndolos como nuevos hijos y hermanos, porque desde ese momento pasan a compartir nuestra vida y preocupaciones.

En la familia tenemos que tender los puentes a cada uno de los miembros, pero teniendo en cuenta sus diferencias personales y su libertad; fomentaremos el conocimiento y cariño entre todos, para eso en nuestra casa procuramos celebrar los acontecimientos familiares: santos, cumpleaños, aniversarios, Navidad y Reyes, reuniéndonos los más posibles.

Pero es difícil darse cuenta de la verdadera dimensión y del sacrificio que supone el poder atender a todos, pues es grande la res-

ponsabilidad de educar en valores humanos: amistad, compañerismo, entrega, cariño, compartiendo dificultades y alegrías. Desde los primeros momentos del matrimonio hemos de compartir alegrías y tristezas, y conforme han nacido y crecido los hijos, les hemos inculcado el amor a la familia y al prójimo y a compartir las obligaciones de la casa (de acuerdo con la edad de cada uno); desde muy pequeños cada uno ha tenido sus obligaciones para con los trabajos del hogar y eso lo hemos procurado transmitir de tal forma que en las casas de nuestros hijos, una vez casados se transmiten estas enseñanzas y así los nietos conforme van creciendo aprenden a colaborar en el trabajo del hogar.

Cada nacimiento de un hijo ha sido una alegría, aunque vinieran en momentos que parecían poco convenientes, y ha sido acogido y ayudado por los hermanos mayores.

El matrimonio debe compartir los trabajos, que no quiere decir los mismos, encontrar momentos de descanso, muy importante en la vida. Desde el principio, los padres deben tener para sí unos ratos libres, nosotros hemos cogido como una obligación más, el reservar unas horas a la semana, para alejarnos del bullicio de la casa y poder descansar, pasear o divertirnos.

En toda familia hay risas y llantos, problemas y soluciones, dolor y alegría, responsabilidad y trabajo: pero entre todos se puede formar una sociedad de mujeres y hombres que sepan llevar adelante sus obligaciones y lograr transmitirlos a la sociedad en que vivimos, todo muy aderezado con amor, comprensión, alegría y buen humor.

El hogar debe ser la escuela primaria y principal donde los hijos vivan y aprendan las virtudes

humanas; el buen ejemplo de padres y hermanos y de los demás componentes del ámbito familiar se refleja de manera inmediata en la configuración de las relaciones sociales de cada uno de los miembros de la familia.

“Cada nacimiento de un hijo ha sido una alegría, aunque vinieran en momentos que parecían poco convenientes, y ha sido acogido y ayudado por los hermanos mayores”

La realidad familiar tiene unos derechos y unos deberes, como anteriormente he comentado.

Lo primero son las obligaciones, de las que todos los miembros deben tener una conciencia clara de ellas, así como de la dignidad de la comunidad y misión a desarrollar. Cada uno tiene que cumplir sus deberes con sentido de responsabilidad a costa de los sacrificios que sean precisos.

En cuanto a los derechos, la familia debe reclamar el respeto y la atención del estado, porque es la familia la que le ha dado el origen y porque la sociedad será lo que sean las familias; es en esta donde se encuentran los recursos humanos.

Es importante la educación dentro de la familia y con lo primero que cuentan los padres para educar, es su propia personalidad y su ejemplo. Que sean coherentes, que vivan lo que dicen, que traten a cada hijo según su necesidad, pues cada uno es único e irreplicable. Hay que procurar la perfección humana, porque de unos

padres arbitrarios y amenazadores, rígidos o proteccionistas se pueden engendrar hijos inadaptados, agresivos, con personalidad mediocre, incapaces de desenvolverse en la vida o inestables afectivos. El éxito de una familia, es que los hijos estén deseando volver a casa.

La familia que da fuerza a la sociedad es la formada por matrimonios que hacen crecer su amor desinteresadamente, y en lugar del egoísmo fácil, de la infidelidad o de la búsqueda de sí mismo, se realizan en la entrega y el olvido propio, por eso uno de los campos donde se está jugando el futuro de la humanidad es la familia, institución multiseccular y fundamento de la vida social que ahora se ha convertido en campo de batalla por los que quieren transformar la sociedad y la condición humana.

La familia no está en crisis, como repiten los que la atacan, aunque se enfrenta a graves problemas, entre ellos la falta de protección y respaldo por los poderes públicos, pero debemos seguir formando familias que sean un ejemplo para la sociedad.

 Fernando ■

Alumnos de bachillerato

La oportunidad de conocer de cerca una realidad lejana

Un grupo de alumnos de 1º de Bachillerato tuvimos la oportunidad de conocer de cerca una realidad que la mayoría desconocíamos: la realidad de la droga, los motivos que nos llevan a ella y los problemas que conlleva.

Así que, algunos alumnos de cada clase de 1º de Bachillerato decidimos ir de forma voluntaria a "BASIDA", situado en un ambiente rural, en el pueblo madrileño de Aranjuez; donde tratan a enfermos de sida, drogadictos y una minoría de enfermos de otro tipo. De modo que organizamos todo para ir allí, recaudamos dinero para comprar embutidos y pastelitos, aportamos cada uno una botella de aceite y llevamos una pequeña parte de la campaña de navidad; además, algunos de nosotros preparamos pasteles, tartas o bizcochos para la merienda de esa tarde.

Fue bonito ver las sonrisas de aquellos a los que la sociedad margina cuando entramos en el salón-comedor donde colaboraban los voluntarios y los residentes en mejor estado.

Era como estar en otro mundo, porque una persona



"Fue bonito ver las sonrisas de aquellos a los que la sociedad margina cuando entramos en el salón-comedor..."

que padecía una enfermedad, como en este caso el SIDA, era tratada con total normalidad e incluso con el cariño propio de una gran familia a la que pertenecían voluntarios y residentes en igualdad de condiciones; y en la cual, cada uno, tenía una tarea asignada, recogían y ponían la mesa, preparaban la comida, trabajaban en distintos talleres,...

En primer lugar, nos llevaron a un aula donde nos informaron sobre la labor que se realiza en Basida, sobre cómo se formó y quiénes lo formaban; después, vino un residente, Julián, que nos contó su experiencia, nos advirtió de los problemas del alcohol y de la droga, nos dijo que le mirá-

ramos y que no cometiéramos el mismo error que había cometido él.

A continuación, nos enseñaron las instalaciones, y posteriormente fuimos a merendar. Nos sentamos todos juntos, compartiendo lo mucho o poco que teníamos. Tras la merienda, disfrutamos de un rato de convivencia en el que cada uno aportaba lo que mejor sabía hacer: bailamos, cantamos, ...

Finalmente, tuvimos una Eucaristía presidida por el P. Alberto en la que cada uno de los asistentes puso su granito de arena comunicando su vivencia y sus sentimientos. Nos dimos cuenta de lo afortunados que somos y de la necesidad de compartir lo que tenemos, incluso nuestro tiempo, con aquellos a los que la vida no les ha sonreído de la misma manera.

✍️ Alba, Ramón & Arantxa ■

Mi vida en Basida

Un amor de toda la vida

Desde hace poco más de un año vivo en Basida y es un buen momento para pensar, escribir y saborear lo que este tiempo ha ido forjando en mí.

Ahora que lo pienso, no ha sido lo que diríamos un amor a primera vista, sino más parecido a aquel que se enamora de la amiga de toda la vida y se casan; pues desde hace mucho, he tenido la gracia de poder disfrutar de tantos momentos compartidos en Basida en algún partido con jóvenes, en campos de trabajo, eucaristías y hasta celebrando la Pascua.

Luego, últimamente con más frecuencia y compromiso hasta como voluntario en el divino chalet con los peques donde tanto evangelio se amasa y se hornea. Siempre Basida me ha sugerido la imagen del brote del reino de Dios del que habla el profeta Isaías invitándonos a descubrirlo, un auténtico signo de la presencia del Señor.

Pero no fue hasta el año pasado cuando me di cuenta de que mi lugar podía estar aquí. Creo que más que fruto de una reflexión o de un proyecto fue como un descubrimiento: *yo en Basida...* y como que el corazón se te estremece de gozo sólo de contemplar tal posibilidad. Y así fue como con las alforjas llenas de mucho cariño recibido en mis años de religioso, de sacerdote, de hermano, me incorporo con el nuevo curso en la casa de Manzanares aunque más adelante iría participando también en la de Navahondilla.

Lo que digo, ¡una bendición!, pues yo que siempre había querido vivir en comunidad, me en-



“Creo que más que fruto de una reflexión o de un proyecto fue como un descubrimiento: yo en Basida... y como que el corazón se te estremece de gozo.”

cuentro con una en la que me integro con total naturalidad y que en comunión con los miembros de las otras casas, luchan y sueñan por el mismo ideal de una vida desde Dios entregados a los demás en total gratuidad.

Lo que desde fuera parecía un retazo del reino de Dios, sigue siéndolo por supuesto, pero como más de casa, con sus engranajes y andamios, con sus afanes entre gracia y esfuerzo, confianza y trabajo, providencia y amor. Algo así como el arco iris, que desde lejos se ve bonito en su gama de colores y desde dentro no es más que agua, eso sí, tocada por la luz del Creador.

Quizá Basida no sea nada más que eso, una casa, un hogar; con gente que lucha, que se esfuerza, que convive, que se recupera y se debilita, que da de sí lo mejor y que deja entrever también las mise-

rias humanas, que comparte y que abre sus puertas, gente normal. Pero eso sí, iluminados por un Dios Amor que anima cada paso y que se vuelca por sus hijos predilectos.

Me siento privilegiado de estar aquí, para mí es un regalo, un don. Tanto amor como he recibido, como recibo, me ayuda a comprender que la vida se vive dándose por entero y que aunque se me escape tantas veces como arena de playa entre los dedos de las manos, se trata de ir entrando en la dinámica del Evangelio de gratuidad y donación.

Nada más llegar, me di cuenta claramente de que Basida era un mirador excelente para ver el corazón del Padre y su amor para con nosotros. Con el paso del tiempo, comprendo que no basta mirar y que todos somos instrumentos de ese Amor. Nadie se ve forzado en su voluntad, pero el que quiere, puede llenar su pecho del Aliento divino y soñar con horizontes donde Basida sigue siendo hogar, reino, Amor y guardar la frescura y el cariño de los que hace más de dieciocho años respondieron como María a esa intuición de Dios: Aquí estamos Señor para hacer tu voluntad.

✍ José Darmin ■

Viaje a la Expo de Zaragoza

Un día intenso de sorpresas y lecciones sobre la importancia del agua

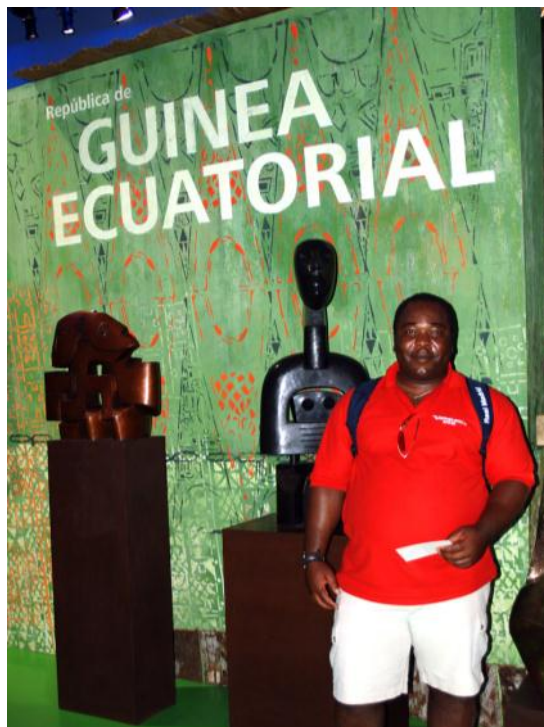
Un día cualquiera nos llamó la directora a la oficina para decirnos a unos cuantos que íbamos a ver la Expo de Zaragoza. Yo personalmente me llevé una sorpresa porque no me lo imaginaba.

Así que un miércoles salimos temprano y llegamos sobre las diez de la mañana. La entrada estaba llena de gente y me sentía afortunado de estar entre toda la multitud que íbamos a ver esa gran exposición, porque a pesar de estar en un centro, todos llevábamos la misma ilusión de ver lo que se nos iba a ofrecer una vez dentro de la Expo.

Yo me sentía igual que los demás y me quedaba observando a toda la gente, había de todas las edades y razas, era asombroso que un lugar uniera a tanta gente. Una vez dentro de la Expo, estuvimos viendo los distintos pabellones (Aragón, Italia, Tailandia, Marruecos, América, África...)

Mi sorpresa fue mayor cuando en el pabellón de África encontré mi país, Guinea Ecuatorial, que pensé que no estaría. Me hice una foto con una paisana que estaba allí y estuve viendo cosas típicas de mi país. Me compré una camiseta que guardo con mucho cariño.

Pensé que la Expo era increíble, porque había unido tantos países para una misma causa, que era el agua y me di cuenta de lo importante que era para nuestra vida, que sin el agua no se puede vivir dignamente, que la falta de agua solo acarrea desastre en nuestro planeta.



“...había de todas las edades y razas, era asombroso que un lugar uniera a tanta gente...”

Sobre las ocho y media, después de degustar un bocadillo y una cervecita sin alcohol, emprendimos el viaje de retorno. Estaba cansado de andar de un sitio para otro, pero a la vez estaba contento por los momentos que habíamos vivido.

✍️ Rodolfo ■

Lavandería

Mi lugar preferido por sus plantas y sus amplios espacios

Llevo seis meses viviendo en Basida como residente, porque mi familia en su afán de ayudarme (hace varios años fui diagnosticada de trastorno bipolar) decidió que pasara una temporada aquí.

Conocíamos Basida porque mis hermanos Abe y Marga son voluntarios desde hace doce años, dando clase de yoga, relajación, meditación y algún masaje.

Desde que entré me gustó la lavandería, es espaciosa y con muchas plantas. Toda la ropa que entra a diario se divide en grupos. “Abajo” que es la ropa de los “peques”, “arriba” que se divide en el chalet de las chicas, la buhardilla y reinserción y por último “comunidad”.

Los primeros meses estuve “fija” en lavandería; me gusta mucho tender al aire libre, planchar las camisetas en el rulo y repartir la ropa de cada uno de nosotros, con cariño.

Lavamos la ropa por grupos, clasificamos por colores, pero sin hacer distinciones entre los que estamos aquí por un motivo u otro. Usamos guantes y un rotulador, supuestamente imborrable, para comprobar que cada prenda lleva la clave que cada uno tenemos. Yo personalmente no soy nada escrupulosa y me gusta clasificar, nos ponemos en corro, en sillas bajas.



“En estos meses he hecho amigos he conocido personas con una capacidad para superarse increíble y he visto también el gran avance de algún peque.”

Esta es la primera imagen que tengo de la lavandería, el día que vine con mi hermana Marga a conocer la casa. Últimamente voy muy poco, ahora estoy, o de pinche de cocina, que es agotador, o en el chalet donde están las habitaciones y los baños de los peques y que según se van levantando, vamos haciendo.

Cuando vine aquí el 1 de abril de este año, dije que venía para nueve meses, que alguien comentó “como un embarazo”. Este último miércoles ocho de octubre, Mar-

ga me dijo que me encontraba mejor que nunca. Espero y confío que antes de que acabe el mes de enero próximo, esté viviendo en Brasil con mi hija Amaya, mi yerno David y mi querida Duna, mi nieta de ocho meses.

A los pocos días de llegar, me maravillé de lo rápida y fácilmente que me había adaptado; con el paso del tiempo, me pareció que no había sido tan rápida. En estos meses he hecho amigos he conocido personas con una capacidad para superarse increíble y he visto también el gran avance de algún “peque”.

He visto venir gente nueva, ser trasladados, marcharse gente, algunos para siempre, como Fabio, que aunque nos tratamos poco nos teníamos cariño y me admiraba ver como llevaba su enfermedad.

Rita ■

La crisis económica

También a nosotros nos preocupa y nos afecta

Hola, nos gustaría dirigirnos a vosotros, amigos lectores de una forma más positiva de lo que en realidad vamos a hablar. Porque hablar de crisis ya tiene una connotación desagradable, puesto que su nombre ya nos preocupa y asusta. No digamos sus consecuencias, siempre desagradables tanto a nivel económico, como material.

Estas consecuencias, que son las que verdaderamente sufrimos, nos afectan y nos preocupan en general. Tenemos cierto temor de que la crisis vaya a mayores, por eso intentamos prepararnos de cierta manera, un poco humilde, con la colaboración de todos, en el ahorro de electricidad, también de agua, reciclaje de todo tipo de materia, ahorro al aprovechar la comida al máximo y no tirar nada. Haremos todo lo que está en nuestra mano.

También nos afecta y preocupa la contribución de muchas personas y entidades que todos los años han colaborado de muchas maneras, bien económicas, bien materiales, cada uno a su manera.

Tenemos la colaboración de pequeñas y grandes subvenciones de distintos sitios y organizaciones; las aportaciones de diversos socios que también aportan su granito de arena mes a mes. También tenemos donaciones puntuales particulares, que pueden ser de ropa, calzado, muebles, electrodomésticos, etc. Todas las semanas el banco de ali-



“...intentamos prepararnos de cierta manera, un poco humilde, con la colaboración de todos, en el ahorro de electricidad, también de agua, reciclaje,...”

mentos, donde recogemos, verduras, frutas, bebidas y alguna cosilla más.

Y más cercano a las fechas que se acercan, me refiero a la Navidad, es cuando empiezan las campañas navideñas, muy importantes para nosotros, y que nos alegran

estas fechas tan señaladas. Gracias a la gente que se preocupa y se acuerda de nuestras necesidades. Agradecemos a todo el mundo su aportación por pequeña que sea.

✂ Oscar, Isabel y Rodolfo ■

Un taller muy positivo

Aprendiendo con alguien muy especial.

Ángel es un padre que viene a basida desde hace muchos años y con el taller de valores nos orienta sobre la vida que vivimos aquí y sobre lo que nos podría venir mañana. Nos prepara para que hagamos las cosas lo mejor posible y para creer en algo. No dice Dios, pero con sus palabras lo refleja.

Nos enseña la comprensión, comprender a los demás, sean buenos o malos; la generosidad, a ser generosos; el respeto, saber respetar a los demás hagan las cosas como las hagan; y sustituir la venganza, la violencia, el egoísmo y el odio. Los primeros son los pétalos de la flor con la que nos deberíamos quedar y los últimos los pétalos que deberíamos rechazar.

Nos suele dar relatos de poetas, pintores, músicos,... con los que abrimos a sus vivencias como por ejemplo Sorolla y el pincel. Ángel es un sacerdote con una mentalidad muy abierta a todas estas cosas con sus pros y sus contras.

También refleja lo que vivimos en basida. Por ejemplo he aprendido que lo que realmente cuenta en la

“Nos prepara para que hagamos las cosas lo mejor posible y para creer en algo.”

vida no son las cosas que tengo alrededor, sino las personas que me rodean, y he aprendido que no debo compararme con lo mejor que hacen los demás, sino con lo mejor que puedo hacer yo mismo, y también he aprendido que lo más importante no es lo que me sucede, sino lo que hago al respecto

✍️ Roberto ■



Sorolla y el pincel

Joaquín Sorolla estaba plasmando sobre un lienzo, con pinceladas breves y fugaces, toda la luminosidad y transparencia de la costa mediterránea. De vez en cuando tomaba distancias y observaba, contrastaba, corregía. En uno de esos momentos el pincel que utilizaba el maestro tomó la palabra y dijo:

□ Nadie ha sido capaz de expresar el fulgor de la Malvarrosa como nosotros. ¡Somos unos genios!

□ ¿Somos?... □ preguntó el artista un tanto mosqueado. No pluralices. Aquí el único que pinta algo soy yo.

□ ¿Tu crees? Y añadió con cierto retintín:

□ ¡Vamos, anda! A ver si eres capaz de pintar algo sin pincel...

¡A por ellos!

Espacio para el deporte aquí en casa

Miro hacia atrás y veo a un niño con un balón de reglamento viejo, estropeado por los golpes de todos sus amigos del pueblo. Todos jugábamos al fútbol. Nuestro ídolo: Santillana, ¡cómo remataba de cabeza!

Han pasado los años, mis ilusiones se fueron truncando, poco a poco el alcohol se fue apoderando de mí. Tuve la fortuna de ingresar en una institución benéfica llamada Basida. Aquí el ambiente es fenomenal, somos un grupo de chicos y chicas, unidos por una causa común: superar nuestros problemas.

Tenemos unas instalaciones magníficas para practicar el deporte, con un gimnasio muy amplio, con diferentes aparatos para ejercitar el deporte. De vez en cuando, también se organizan algunos partidos de fútbol en el cual participamos los miembros de la casa que estamos de residentes, con chicos que vienen de colegios.

Lamentablemente hay personas que están discapacitadas físicamente, que tienen que estar en silla de ruedas o que andan con dificultad, pero ellos también tienen amor al deporte. Todas las mañanas suben al gimnasio, se ejercitan con las bicicletas o las pesas, dentro de sus posibilidades físicas.



“No somos ninguno como mi ídolo Santillana, ni como Rafa Nadal, ni como Fernando Alonso, pero poniendo cada uno nuestro granito de arena, seguiremos adelante.”

Entre todos formamos una piña. No somos ninguno como mi ídolo Santillana, ni como Rafa Nadal, ni como Fernando Alonso, pero poniendo cada uno nuestro granito de arena, seguiremos adelante, practicando el deporte que más nos gusta, con las instalaciones que nos brinda Basida, para conseguir en un futuro, una meta, salir del problema de la droga-

dición y afrontar la vida con realismo y firmeza.

Practiquemos el deporte que es tan saludable. todos unidos lo conseguiremos.

✍ Román ■

CALABACINES RELLENOS

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 calabacines pequeños
- ¼ kg. Carne picada de ternera
- Bechamel
- 250 g. tomate frito
- 200g. queso rallado
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de margarina
- Sal y pimienta

Elaboración:

Cortamos los calabacines en sentido longitudinal, los vaciamos como si fueran barcas y reservamos su carne. En una sartén con un poco de aceite freímos ligeramente los calabacines salpimentados para que se ablanden. Freímos la carne picada junto con el relleno de los calabacines y los dos dientes de ajo troceados.

Con la ayuda de una picadora o batidora, picamos ligeramente esta fritada y volvemos a la sartén, salpimentamos al gusto y añadimos un poco de tomate frito, cocemos durante unos instantes.

Rellenamos los calabacines y los vamos colocando en una bandeja de horno previamente untada con un poco de margarina. Añadimos por encima la bechamel, cubriendo los calabacines y espolvoreamos con queso rallado. En el horno, precalentado a 180° C, horneamos 20 minutos, usando el gratinador los últimos 5 minutos.



POLLO EN ESCABECHE

Ingredientes (para 6 personas)

- 1,5 Kg. de pollo troceado
- 1 cebolla
- 4 ajos
- Aceite de oliva
- 20 granos de pimienta negra
- 4 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de vinagre

Elaboración:

Limpiar bien los trozos de pollo y freír en abundante aceite hasta que se doren ligeramente y reservar.

En la misma cazuela retirar casi todo el aceite dejando solo un poco para sofreír la cebolla cortada a medias lunas, los ajos enteros un poco machacados, las hojas de laurel y los granos de pimienta negra.

Cuando estén dorados echar el pollo y dar unas vueltas. Seguidamente se va regando poco a poco y de manera alternativa con el vaso de vino blanco y el de vinagre.

Dejar cocer a fuego lento 45 minutos, hasta que el pollo esté blandito. Se puede servir caliente o a temperatura ambiente.

🔪 Germana ■





El maestro ciego

Música para un jardín

Hace un par de semanas, cuando el otoño hablaba coloreando los árboles y el suelo se cubría con una espléndida alfombra de hojas secas, salimos a pasear, como cada año, por los jardines y calles emblemáticas de Aranjuez.

Un concierto de colores ocres... amarillos... rojos, armonizados por la magia de la naturaleza, nos traía a la memoria la melodía que ha hecho de nuestro pueblo un lugar conocido en todo el mundo: *"El Concierto de Aranjuez"*. Y todo gracias a un ser excepcional, el maestro Joaquín Rodrigo.

Él, al igual que nosotros ahora, paseó de la mano de su esposa por estos mismos lugares y aunque sus ojos no podían ver, sí percibía a través de sus otros sentidos los sonidos, sensaciones y olores que el otoño regala a los corazones sensibles.

El maestro Rodrigo nació en Valencia, en 1901, el día de Santa Cecilia (patrona de la música), siendo el más joven de 10 hermanos. A la corta edad de tres años, quedó ciego por culpa de la difteria y tuvo que aprender a tocar el piano y el violín con la ayuda del sistema Braille.

En 1924 sus composiciones ya se tocaban en Madrid y en Barcelona. Poco después se

marchó a París, donde conoció a la que sería su esposa, por entonces estudiante de música, la turca Victoria Kamhi. En 1933 se casan y a partir de ese momento ella renuncia a su carrera de pianista y se convierte en sus ojos y compañera inseparable.

El maestro Rodrigo escribía sus partituras o bien usando una máquina especial en Braille o bien dictándolas a sus ayudantes. Así llegó a más de cien obras, incluyendo el 'Concierto Andaluz', el 'Concierto Madrigal' o el 'Concierto para una fiesta', por citar algunas.

Numerosos son los premios y títulos que el maestro Rodrigo recibió a lo largo de su vida, pero en esta ocasión sólo destacaré el título nobiliario, que en 1991, el rey Don Juan Carlos le otorgó: "Marqués de los Jardines de Aranjuez".

El maestro Rodrigo compuso el 'Concierto de Aranjuez' allá por 1939, a raíz de un encuentro que tuvo en París con el guitarrista Regino Sainz de la Maza, uno de los más conocidos por aquella época y que, como es obvio, fue el guitarra de la primera interpretación que se hizo en 1940 en Barcelona.

Parece ser, que ni el propio maestro Rodrigo se imaginaba el éxito que iba a suponer

"Un concierto de colores ocres... amarillos... rojos, armonizados por la magia de la naturaleza, nos traía a la memoria la melodía que ha hecho de nuestro pueblo un lugar conocido en todo el mundo: El Concierto de Aranjuez"

su 'Concierto de Aranjuez' cuando lo presentó en 1940. El 'Concierto de Aranjuez' era la primera obra compuesta específicamente para guitarra y la mezcla gustó tanto, que cuentan que una multitud entusiasmada sacó al maestro Rodrigo a hombros y le pasearon y vitorearon por las calles adyacentes al teatro. Al día siguiente, la prensa ya le coronaba como el mejor compositor de música clásica española de la época.

Durante muchos años la gente intentó averiguar cuál fue la inspiración que le llevó a componer el segundo movimiento, el Adagio, del 'Concierto de Aranjuez'. Y se mantuvo el secreto durante bastante tiempo. La respuesta del compositor era un simple gesto encogiendo los hombros y frases como *"el recuerdo de los paseos que Victoria y yo dábamos por los jardines de Aranjuez,... el viento pasando a través de las ramas de los árboles,... el rumor del agua en las fuentes,..."*. Pero en realidad fue algo más que eso, y pocos, creo, saben la verdadera historia.

La obra fue compuesta en una época en la que el maestro Rodrigo y su mujer, atravesaban los peores momentos de sus vidas, los más tristes. Se encontraba el maestro Rodrigo en plena composición de la obra y su mujer, embarazada del que sería su primer hijo, cayó gravemente enferma y tuvo que ser ingresada de urgencia en un hospital de Madrid. Los doctores anunciaban poco después al maestro que su mujer y su hijo iban a morir. Después de oír aquello, el maestro Rodrigo regresó a casa, se sentó delante de su piano y compuso el principio del segundo movimiento. Finalmente Victoria viviría, pero perderían el hijo. Algunos años después tuvieron una hija.

El segundo movimiento es un diálogo musical entre Dios y el compositor. Un diálogo que co-

mienza con un precioso fragmento, un desconsolado paseo de vuelta a casa después de conocer la noticia, y el inicio de una lastimera oración a Dios, suplicándole que no se llevara las almas de su mujer y su futuro hijo. Es un comienzo extremadamente bonito, capaz de llegar a cualquiera.

“La obra fue compuesta en una época en la que el maestro Rodrigo y su mujer, atravesaban los peores momentos de sus vidas, los más tristes.”



Escuchar el Adagio sabiendo esta historia, te hace emocionar aún más y apreciar la grandeza de la música clásica, que puede transmitirnos emociones aún sin conocer de antemano la historia que el compositor quería contar. Porque si hay algo que el 'Concierto de Aranjuez' consigue, es llegar a los sentimientos de uno y despertar ese no sé qué que tenemos dentro y que reconoce la belleza de las cosas.

Su esposa, Victoria, murió el 21 de julio de 1997 y dos años más tarde, el 6 de julio de 1999, murió Joaquín Rodrigo. Los restos de ambos reposan en el panteón familiar del cementerio de Aranjuez.

Desde estas páginas os invito a que escuchéis el Concierto de Aranjuez, cerréis los ojos y os dejéis llevar. Una maravillosa experiencia os espera.

✍️ Elena&Jokin ■