

Buenas intenciones

palomas en el tejado
humo y café en los labios
viento fresco entra por ventana...
me sugieren buenas intenciones

Página 2

Fragmentos de memorias de Manuel López Cruz

En los años inmediatamente anteriores a la Guerra Civil, la juventud de entonces a la que pertenecían mis tíos, organizaba a veces alegres excursiones a lugares pintorescos próximos a mi pueblo.

Página 3

Historias contadas desde el averno

En una tierra roja y ocre como el ocaso, baldía, seca y caliente, una niebla (que un día fue persona) trata en vano de escribir en el polvo de una roca.

- ¡Estúpido! ¿Cómo vas a escribir si ya no tienes manos, ni brazos, ni cuerpo?

Página 6

Amanecer a tu lado

Hoy he vestido al viento tibio con mi piel; me he empapado en tí una y otra vez y en mis sueños he mencionado mil veces tu nombre y cada uno de los espacios de mi corazón. Yo miré al cielo y ahí estabas provocando una avalancha en mis labios.

Página 7

Con el bien por delante



Apoyado en el dintel de la puerta, fumo mientras dentro fríen los calamares, el niño sale del catering; arrastra un mochila con ruedas. Me ve y hace no con la cabeza y sigue andando "¿a qué dices no?" vuelve la cabeza, su madre le alcanza "porque no es bueno para..." la distancia aumenta a unos cinco metros, mi voz aumenta unos decibelios muchacho, "¡tantas cosas no son buenas en la vida...!"

Ya no hay respuesta, aunque quién sabe si dejara una huella en su memoria.

"He aquí, me digo, un muchacho atrapado en ese tipo de comportamiento generalizado de decirle al otro, quien quiera que sea, lo que ha de hacer y/o evitar. Hay tantos que van con el bien por delante. "Los yo haría...; lo mejor será... lo que está bien es... no sé como dices... haces y piensas eso... yo que tú..."

Otra variante de esta intromisión en el comportamiento ajeno es la de quien piensa que "lo que es bueno para él debe ser bueno para los demás" quienes quieran que sea. Es la creencia convertida en regla de conducta moral y política; está presente en mensajes y declaraciones política tipo "es necesario llevar nuestra democracia a países autoritarios" (aunque sea a costa de una guerra intolerable y destructiva de hombres y mujeres y niños (sobre todo) tal sociedad). En nombre de la "democracia",

como antes y todavía en "nombre de dios" o de la salud, o del bienestar y de la felicidad... o de las patrias, sean éstas las que sean, coinciden en ser el último refugio de canallas de "aprovechaos" y chapuceiros.

Cuánto sufrimiento, derechos y tejido de relaciones humanas, ha traído la crisis. Cuántas vidas no se han llevado por delante esta otra forma de guerra que es la crisis para salvar el déficit (y el satisfacer los intereses de una minoría dominante).

En nombre de ideales aceptados, por venir de donde vienen (expertos, técnicos y otra gente de bien), cuánta trampa, engaño e interés individual, de clan familiar y de grupo dominante.

En cada prohibición hay un deseo oscuro, reprimido y no por inconsciente menos activo.

Digamos-nos lo que prohibimos y aprendamos conscientemente las maneras de convivir y hacer lo que deseamos...Lo demás es mercado de sentimientos, discursos, y retórica publicitaria (o de propaganda).

Buenas intenciones



Rafa Cuevas

Cuadernillos en Castro Urdiales



Biblioteca municipal y taberna la Cierbanata de Castro Urdiales, Cantabria

palomas en el tejado
 humo y café en los labios
 viento fresco entra por ventana...
 me sugieren buenas intenciones
 vivir silencios múltiples
 entre árboles y hombres
 vivir esperas variadas
 en crisis y en la crisis
 vivir la lentitud de los flujos
 del tiempo y de la enfermedad
 sin forzar el paso
 de un estado a otro
 de una cosa a otra
 vivir y estar despierto
 en cada movimiento del cuerpo-mente
 y viceversa

Curro

Vocabulario del vino

Bishop

En coctelera con hielo:

2 cucharaditas de azúcar

1/4 de jugo de limón

1/4 de jugo de naranja

2/4 de curaçao rojo

Batir y pasar a copa con hielo pilé

Terminar de llenar con rioja tinto y añadir fruta fresca

Acompañar con pajero y cucharilla.



Canoa: Embudo de cobre en forma abarquillada cuya proa parte un tubo acodado que se introduce en la boca de las vasijas que ha de recibir líquidos.

Julián el de la RUTA DEL SUR

Fragmentos de memorias de Miguel López Cruz



Una excursión con anécdota (1ª parte)

En los años inmediatamente anteriores a la Guerra Civil, la juventud de entonces a la que pertenecían mis tíos, organizaba a veces alegres excursiones a lugares pintorescos próximos a mi pueblo, y como yo tenía entonces ocho o nueve años, solía asistir cuando se llevaba a cabo.

En mi memoria destaca el recuerdo de una especialmente, tal vez porque estuvo aderezada con un hecho jocoso que se estuvo recordando durante mucho tiempo.

Puestos de acuerdo lo que pensaba asistir a la excursión, planificaron los detalles de ésta. Menú a confeccionar, viandas, medio de transporte, lugar y fecha, y empezaron los preparativos con varios días de antelación.

Formarían parte de la excursión C R y A M, los dos maestros que poco tiempo antes había iniciado su noviazgo, E Y M F, hijos de un vecino de mi abuelo con el que mantenía una relación de amistad de siempre, mis padres, mi tías María y

Constancia, M G, la bonita y simpática hija del director de la banda música municipal y alguna otra persona que no recuerdo. También, como es lógico, el dueño y conductor de la camioneta que se contrató para esta ocasión. Por decisión unánime se acordó que el ágape consistiría en arroz con pollo y ensalada, sandía y melón, una garrafa de vino de media arroba y medio saco de naranjas que fue el feliz aporte que hizo A M al fondo común.

El día antes de la partida, quedó preparado todo lo necesario en la cocina de la casa de mi abuelo. Los pollos ya troceados se guardaron en una fresquera para evitar que fueran visitados por alguna

inoportuna moscarda.

Aquella noche dormí poco. Con la excitación del viaje muy temprano ya estaba despabilado, con los ojos como lechuzas. Muy pronto con atuendos campestres fueron llegando todos. También llegó el "Morenilla" con su camioneta.

El punto de destino era el Puente Duda. Se denominaba así porque el notable puente se construyó en los años treinta. Se atraviesa con él un cañón de paredes casi verticales de una anchura de treinta metros. Ochenta metros más abajo se desliza un río de montaña el cual ha tallado en el transcurso milenios tan impresionante tajo.

Llegamos al sitio y nos bajamos todos. El "Morenilla" aparcó en un sitio conveniente, y repartiéndonos lo que había que llevar, iniciamos por una escarpada vereda de cabras el descenso hasta el lecho del río, muchos metros más abajo.

Se optó por este lugar por diversas razones: la proximidad de la carretera, la abundancia de agua fresca y por la existencia de una amplia cavidad excavada en la roca por el paso del agua en un lateral del farallón para cobijarse durante las horas de la siesta.

Se acercaba la hora de comer y empezaron los preparativos para la paella proyectada. Se hizo acopio de leña, que abundaba en las orillas del río. Con tres piedras se preparó unas rústicas trébedes. Encendieron el fuego y las señoras prepararon lo necesario.

Alguien pidió los pollos, que no aparecieron por ninguna parte. Consternación. En vista de esta carencia empezó a creerse que se había cometido un olvido irreparable, aunque nadie se atrevía a expresar en voz alta este ominoso pensamiento.

El "Morenilla" deseoso de sentirse útil se ofreció a subir hasta donde permanecía aparcado el vehículo, e inició el ascenso por la empinada vereda. La voz del "Morenilla" nos llegó a los diez minutos. Con los brazos nos hizo señas de que allí no había nada. Definitivamente se confirmaba que los pollos preparados tan cuidadosamente el día anterior, continuaban bien protegidos de la moscarda a ¡más de treinta kilómetros de distancia!

En una deliberación de urgencia y a propuesta de E F, se tomó el acuerdo de éste, acompañado de mi tío Antonio (los más jóvenes y ágiles), se desplazarían a un cortijo próximo que veía en la lejanía, para intentar comprar los volátiles necesarios. Así lo hicieron sin demora, mientras el resto de la expedición esperábamos que esta solución de emergencia tuviera el éxito deseado.

Yo empezaba a tener hambre. Localicé el saco de naranjas y me comí dos o tres. Esta dieta, no obstante, no satisfizo mi apetito, pero renuncié a comer más. Al apetito que sentía se unió pronto el tedio.

Para mitigar este estado de ánimo inicié una exploración río abajo. El agua del río sobre el lecho de roca era transparente como el cristal, y a través del mismo se veía hasta el fondo, dando una sensación de profundidad real. En las pozas más profundas el agua tenía una suave tonalidad azul. Parecía que sólo había una profundidad de cincuenta centímetros. En realidad el fondo se encontraba a más de un metro. En muchas pozas abundaban las truchas que perezosamente nadaban contra la corriente y eran de un tamaño que habría hecho las delicias de un pescador de hoy.

Agua abajo, a unos trescientos metros del lugar donde se había establecido el campamento, hice un descubrimiento que me llenó de sorpresa, Algo existía en el lecho del río que no encajaba en el entorno agreste que me rodeaba.

Miguel López Cruz

De un Tíbet Andaluz



Y tantas cosas más

Cero grados en tu abrigo Audrey Hepburn,
Mis manos saltadoras buscan los caminos de tus bolsillos llenos de galerías pictóricas y arroz chino tres delicias.

El sol abre las puertas de un convento,
Inventa la sombra travestida de tu pelo en un rosal,
Pasan las bicicletas con su dinamos alumbrando la nada,
Los niños juegan a pirata malayos y se enamoran de damas británicas.

La vida...

Descubrimientos,
Arqueología,
Morfología.

La carta de amor de Belen Ríos,
Un poema de Enrique Juncosa,
Una canción de Luís Eduardo
Esa luna de Granada que se cuele en la terraza.

Un puchero de instantes,
Polaroids y bono bus,
De la novedad de un beso en el adarve,
El aire amable y polinizado que silba.

Javi Marín Sola

Poesía y Flamenco



Tientos

Yo llevo toda mi vida
Intentando comprenderte
Y voy a morirme de viejo
Sin llegar a conocerte

Ha sido muy difícil prima
El no haberte comprendido
Pero he podido resistirlo
Por que siempre te he querido

Yo me ando con rodeos
Cuando digo lo que siento
Por que lo digo a la cara
Con o sin consentimiento

Sabiendo como te quiero
No juegues con mi querer
Que agua que se tira al suelo
No se puede recoger

Yo quiero entrar en tu vida
Primita ábreme la puerta
Que por tu culpa yo tengo
Mi alma y mi sangre abierta

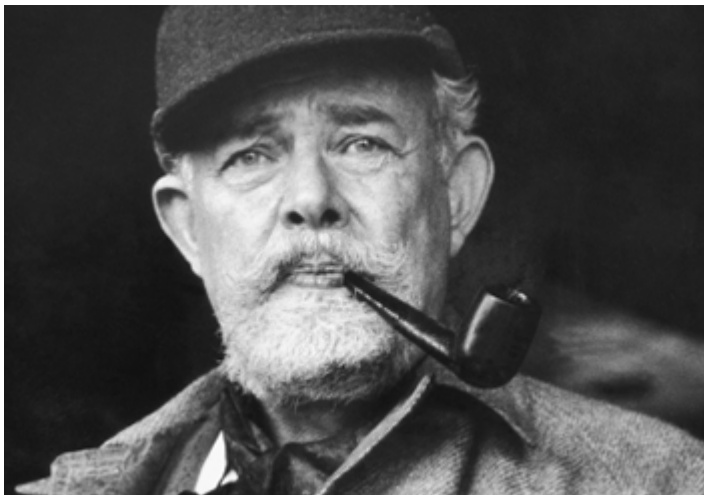
Tangos

¡Que sentimiento!
¡Que sentimiento!
Que estoy pasando
Y estoy contento

Miguel Fernández Lapaz

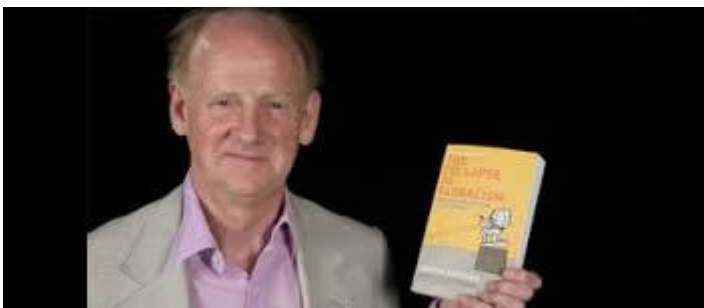
ESTRENAMOS PÁGINA WEB
www.cuadernillosdelasagra.com

Para entender lo que nos pasa



No es posible salvar a nadie de nada; a no ser que se salve a sí mismo. No vale la pena hacer nada por la gente; a menudo, incluso, es peligrosísimo limitarse a actuar. Lo único que sí vale hacer por la raza humana es aumentar su repertorio de ideas. Si amplias el repertorio, la gente es libre de encontrar ayuda en las nuevas ideas (que puede aceptar o rechazar). De esta forma se crea una ligerísima esperanza de que a lo largo de milenios, se produzca algún tipo de progreso.

Terence H White (1906-1964) en "El libro de Merlín", 1977



Encopetados profetas de la economía y finanzas se han pasado años cacareando las bondades de la globalización. ¡Ahí tienen el resultado! Nos prometieron más crecimiento, competitividad, prosperidad, estabilidad, fin de los nacionalismos... ¿Resultado? Mayor abismo entre ricos y pobres, inestabilidad, nacionalismos.

John Ralston Saul (1947), escritor canadiense, autor de "El colapso de la globalización y la reinención del mundo", 2004

Como las nubes, nieves y granizos arrojan truenos, rayos y centellas, así en ciudad de muchos poderosos caerá el ciego pueblo en servidumbre.

Solón (650-559, a. C.), poeta y primer legislador ateniense



La Felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y en despertarme sin angustia. Françoise Sagan

En tu mundo la gente se diferencia en "rara" y "normal".

En el mío la gente "es", cada cual tiene su color.

En tu mundo las cosas son fijas y nunca se ponen en duda.

En el mío todo está en continuo movimiento y cambia a cada paso.

En tu mundo la seguridad consiste en tenerlo todo controlado.

En mi mundo la seguridad consiste en la certeza de que no controlamos nada, no hay seguro pero sí confianza.

Persona Anónima, 2012

Eso te enseñaron tus padres, eso te aconsejó tu jefe, eso te asegura tu esposa, eso te dicen tus amigos...

PERO, ¿Y TÚ QUÉ QUIERES?

Rodrigo Córdoba Sanz, psiquiatra

Ser feliz es una decisión que no depende de las circunstancias. Uno está en disposición de ser feliz o no, sea guapo o feo, rico o pobre.

Yasmina Reza (1959), autora de "Felices los felices"

Nieta: Siempre estás tejiendo

Abuela: También hago otras cosas como fregar los platos, ir a la compra, leer libros y también a veces estoy sin hacer nada.

Nieta: También haces compañía, yo también hago compañía a todos.

Remei Margarit (), socióloga y escritora

Sábetete, Sancho, que no es un hombre más que otro si no hace más que otro. Todas estas borrascas que nos suceden son señales de que presto ha de serenar el tiempo y han de sucedernos bien las cosas; porque no es posible que el bien y el mal sean durables.

Cervantes, Quijote, I, 18

Historia contada desde el averno



En una tierra roja y ocre como el ocaso, baldía, seca y caliente, una niebla (que un día fue persona) trata en vano de escribir en el polvo de una roca.

- ¡Estúpido! ¿Cómo vas a escribir si ya no tienes manos, ni brazos, ni cuerpo? Solo eres una bolsa de gas flotante -se dice. Ceja en su intento y, sintiéndose frustrado, llora sin lágrimas.

Muy al contrario de lo que algunos piensan, el averno no es ni por asomo como lo pintan. No hay fuego, ni demonios pinchándote y torturándote mental y físicamente (cuando mueres no tienes cuerpo).

El infierno es rojo, eso sí. De tierra herrumbrosa y salada. Nada bueno puede crecer. Para que os hagáis una idea, es como esa tierra yerma extraída de las minas de carbón (cerca de donde yo vivía). Ahí no crece nada. Un paraje desolado y unas cuantas ruinas de edificios abandonados, arriba en el monte.

En tu infierno no hay más que tú. Tú y tus pensamientos. Tú y tu culpa...Para siempre.

El infierno consiste en un castigo peor que el dolor físico; al encontrarte solo, lo único que puedes hacer es pensar y conversar contigo mismo...hasta el fin de la eternidad, hasta perder la cabeza, hasta fundirte con la nada.

Hay otra forma de acabar (pero es difícil).

Si consigues perdonar y perdonarte a tí mismo, podrás salir de tu infierno.

Yo lo hice.

Estefanía B. Méndez Alonso

Todavía la sin-compasión a quien no piensa como tú



En su peregrinación, el maestro y algunos de sus discípulos bajaron de la montaña al llano y se encaminaron hacia las murallas de la gran ciudad. Ante la puerta se había congregado una gran muchedumbre. Cuando se hallaron más cerca vieron un cadalso levantado y los verdugos ocupados en llevar a rastras hacia el tajo a un individuo ya muy debilitado por el calabozo y los tormentos.

La plebe se agolpaba alrededor del espectáculo. Hacían mofa del reo y le escupían, metían bulla y esperaban con impaciencia la decapitación.

-¿Quién será y qué delitos habrá perpetrado -se preguntaban unos a otros los discípulos- para que la multitud desee su muerte con tanto afán? Aquí no se ve a nadie que manifieste compasión ni que lllore.

-Supongo que será un hereje -dijo el maestro con tristeza.

Siguieron acercándose, y cuando se vieron confundidos con el gentío los discípulos preguntaron a izquierda y derecha quién era y qué crímenes había cometido el que en aquellos momentos se arrodillaba frente al tajo.

-Es un hereje, decía la gente muy indignada.

-¡Mira! ¡Ahora inclina su cabeza condenada! ¡Acabemos de una vez! En verdad ese perro quiso enseñarnos que la ciudad del Paraíso tiene sólo dos puertas, ¡cuando a todos nosotros nos consta perfectamente que las puertas son doce!

Asombrados, los discípulos se reunieron alrededor del maestro y le preguntaron:

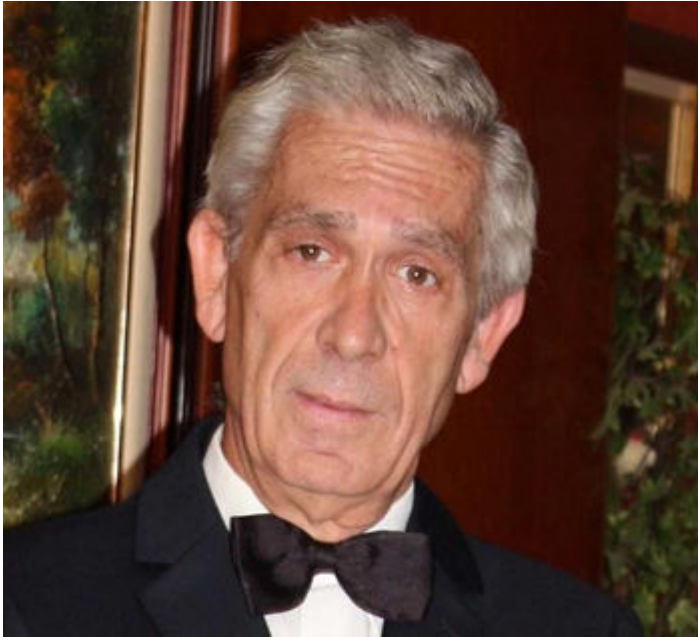
-¿Cómo lo adivinaste, maestro?

Él sonrió y, mientras echaba de nuevo a andar, dijo en voz baja:

-No ha sido difícil. Si fuese un asesino, o un bandolero o cualquier otra especie de criminal, habríamos visto entre las gentes del pueblo pena y compasión. Muchos llorarían y algunos hasta pondrían el grito en el cielo proclamando su inocencia. Al que tiene una creencia diferente, en cambio, se le puede sacrificar y echar su cadáver a los perros sin que el pueblo se inmute.

Hermann Hesse (1877-1962)

Amanecer a tu lado



Hoy he vestido al viento tibio con mi piel; me he empañado en ti una y otra vez y en mis sueños he mencionado mil veces tu nombre y cada uno de los espacios de mi corazón. Yo miré al cielo y ahí estabas provocando una avalancha en mis labios.

Empañando mi piel junto a mí, tus ojos durmientes me embriagaban del aroma de tu cuerpo y respiré cada espacio de tu piel, en cada una de mis fantasías.

Donde quiero amarte en silencio y deseo el sabor de tus labios ser la fuerza en tus noches de insomnio y dormir a tu lado para cuidarme de tus sueños; amanecer a tu lado y nuestros cuerpos abrazados besarán tus labios mojados.

Y recogeremos las caricias que el tiempo nos quitó y acurrucada en mis brazos despertaste con mis besos desde la mañana hasta la noche y amaneceremos juntos y serás mi sueño más ansiado y amanecer a tu lado; estar juntos en el mismo lecho; y sentir la luz del sol sobre nuestros rostros.

Y acostarme contigo entre caricias despertarme conmovido sin importarme que el tiempo corra yo sólo quiero sentirte y tocar tu cuerpo; abrigarme en tu pecho bajo tu mirada; ofrecerte mis dulces besos y decirte que te amo como a nadie en el mundo.

Y escuchar el susurro de tu alma; cuidarte mientras duermes y entrar en tus sueños para amanecer siempre juntos.

Alejandro Ahumada.

Una visita al infierno (cuento)



Cierto día, un sabio visitó el infierno. Allí, vio a mucha gente sentada en torno a una mesa ricamente servida. Estaba llena de alimentos, a cual más apetitoso y exquisito. Sin embargo, todos los comensales tenían cara de hambrientos y el gesto demacrado: Tenían que comer con palillos; pero no podían, porque eran unos palillos tan largos como un remo. Por eso, por más que estiraban su brazo, nunca conseguían llevarse nada a la boca.

Impresionado, el sabio salió del infierno y subió al cielo. Con gran asombro, vio que también allí había una mesa llena de comensales y con iguales manjares. En este caso, sin embargo, nadie tenía la cara desencajada; todos los presentes lucían un semblante alegre; respiraban salud y bienestar por los cuatro costados. Y es que, allí, en el cielo, cada cual se preocupaba de alimentar con los largos palillos al que tenía enfrente.

Algunas personas el egoísmo les nubla tanto la vista que no son capaces a ver quien hay enfrente
Tu conciencia es la medida de la honradez de tu egoísmo, escúchala atentamente.

Para obtener tu propia felicidad procura que sean felices las personas que te rodean

Federico Rodríguez, cuentos clásicos para infantes

Comunicaciones no verbales (cuento)

El lenguaje es la herramienta de la comunicación humana y comunicarnos es transmitir o recibir sentimiento, ideas y aprendizaje de los demás, la comunicación no verbal, por ejemplo la escrita es la cuna de la ciencia y el conocimiento. Ya sabemos que una palabra amable y sincera puede ser más eficaz que un medicamento, pero ¿Qué ocurre con un pequeño gesto o acción?

Cuando llegamos a casa después de una complicada jornada laboral, un beso de nuestro hijo pequeño, nos resarce en un instante de todo un día de dificultades. Cuando un bebe esta irritado, solo con tomarlo en nuestro regazo con ternura, hace que deje de llorar. La caricia de una madre, te puede quitar un padecimiento en un instante. El abrazo de un amor puede hacerte soñar despierto, un solo roce te puede provocar tocar el cielo o simplemente con una sola mirada.

Esta comunicación por medio de los sentidos, es mucho más antigua que el lenguaje y la más utilizada por los animales de este planeta, su importancia es tal, que prácticamente percibimos la realidad del mundo de esta manera, a través de los sentidos.

Con una simple palmadita en la espalda, podemos transmitir; aprobación, ánimo, felicitación, cariño, empatía, respeto, admiración, disculpas, congratulación... etc. resulta curioso que un gesto de tacto tan pequeño puede decir tanto. Tocar la mano de una persona enamorada, ni te cuento, pues seguro que ya lo has experimentado o lo experimentarás. Que decir de las miradas, pueden transmitir un cúmulo de sentimiento algunos de ellos imposibles de plasmar con palabras ni lengua escrita.



En toda esta comunicación no verbal quiero hacer hincapié hoy, de su importancia en nuestra vida cotidiana y de la facilidad de obtener un sencillo rendimiento con pequeños gestos y acciones que contribuya a ese bienestar que buscamos día a día. Solo se necesita procurar un mínimo de atención a estos pequeños detalles y como todas las cosas grandes de la vida se consiguen con mayor o menor facilidad, pero si te puede asegurar que incluso el mejor de los éxitos, está construido con un montón enorme de pequeños retales, cuya insignificancia individual apenas tendría importancia a ojos del un distraído.

Ceder el paso en una entrada, ofrecer tu silla, advertir con un gesto un peligro, evitar una caída, saludar con la mano, subir el purgar o dar el OK, asentir con la cabeza un ofrecimiento... y así un número incontable de gestos, que como granitos de arena engordan nuestra existencia, relación y crecimiento.

Decía una abuela, que nada era insustancial después de estar cocinando varias horas en una olla. Saber escuchar, es la madre de la sabiduría, su suma sencillez encierra gran complejidad, pues además de percibir por el oído lo que te están transmitiendo, has de saber hacer llegar al trasmisor tu deseo de recibir, entender y disfrutar con lo que se te esta dando. La mayor satisfacción de esta vida, es el agradecimiento del que recibe, cuando das sinceramente lo mejor que tienes.

Pequeños gestos no verbales, crea la mayoría de la bondad en el mundo, no dejes de ser participe de esta maravilla que te ha concedido la naturaleza.

Federico Rodríguez 03/12/2012 cuentos para infantes