

LLAURANT LA LLUM ESPIOCA

Nº 9

DICIEMBRE-2013



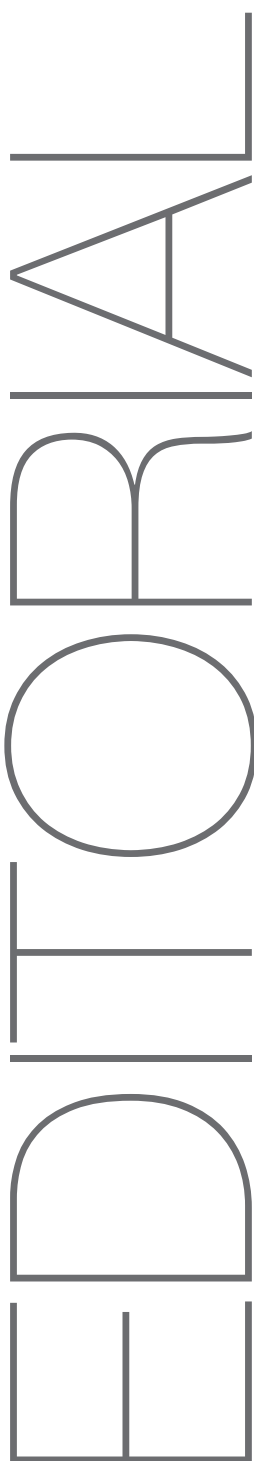
Revista Espioca

nº 9

Diciembre 2013

SUMARIO

P2	Editorial
P4	Horóscopo
P8	Ojo Clínico y Anécdotas
P10	La Noche de los Gabites
P12	Poema
P13	Por una Patología Dual
P14	Primeras Reflexiones
P15	Artículo Rafa Nadal
P17	Veó, Veó
P18	Rutas desde Gea de Albarracín
P20	Zanahoria



Estamos muy contentos de poder presentar esta nueva edición de Espioca. En esta ocasión, nuestra revista trae novedades muy interesantes. Entre ellas la predicción del horóscopo para el 2014, escrita por una personita muy especial para todos nosotros y que hace poquito que marchó a continuar su vida, que todos esperamos, sea muy feliz. Un abrazo Maleni.

Como decía, contamos con artículos muy interesantes. No podéis perderos las anécdotas de Manuel. Os aseguramos que os lo pasaréis muy bien leyendo entre otras la anécdota que tuvo con una monja o la analogía que hace Roberto sobre su propio proceso y el camino hacia el número uno de Rafa Nadal. También contamos con una carta, muy liberadora e interesante, que Alex envió a su familia.

Podéis disfrutar de las recomendaciones sobre libros que os hace Rebeca con su carisma y toque personal y un bello poema muy íntimo que escribió José María hace tiempo y que hemos rescatado para vosotros. No nos olvidamos del artículo de Mari Ángeles, escrito desde lo más profundo de su corazón, donde nos relata su propia vivencia sobre su patología dual que padece.

La súper portada que habéis visto, se la debemos al compañero Ángel que ha puesto todo su empeño en dibujar una portada diferente a lo que estamos acostumbrados y los fantásticos dibujos del interior de nuestra revista son obra de los amigos Chema y Curro.

Esperamos que disfrutéis de esta nueva edición de nuestra humilde revista y sobre todo que os animéis a seguir con la tradición e ir elaborando ya la numero 10.

Quiero decir en nombre de todo el equipo terapéutico que compone Llaurant la Llum, desde el primer trabajador hasta el último, que estamos muy orgullosos de trabajar en un lugar como este y que seguimos aprendiendo y creciendo tanto personal como profesionalmente gracias a vosotros. Algunos estaréis de acuerdo conmigo en que este es un lugar mágico, donde cada situación cotidiana te puede hacer aprender, sea cual sea la razón que te ha traído aquí, seas usuario, psicólogo, cocinero o monitor. Estamos todos en el mismo barco, que nadie se olvide ;)

ESTHER



4 SEGÚN M.V

2014

PO

SO

SO

SO

RO

RO

RO

RO



ARIES, del 21 de marzo al 20 de abril
TRABAJO. Al principio del año la cosa no va a empezar demasiado bien; en realidad pinta mal. Inestabilidad y dudas que te van a poner de los nervios. Mi mejor consejo es que pongas en funcionamiento tu creatividad e innovación, de esta manera allá por finales de verano vas a obtener los resultados que esperabas. Saca pecho que para entonces tu estado de ánimo alto será muy importante para tu estabilidad laboral.

SALUD. Bueno, a partir de enero tu sistema nervioso y riñones se resentirán, ten cuidado con los alimentos cargados de toxinas. Sobre la mediación del año, una buena actividad física va a obrar maravillas en ti. Pero claro, se pueden resentir las lumbares y músculos de las piernas, cuidadín con los deportes de contacto. A final de año, por fin, regeneración y curación así como procesos de mejora llegarán a ti como el hijo pródigo. A tu hígado y riñones se les saltarán las lágrimas de agradecimiento hacia ti. En cambio, tu sistema nervioso todavía un poco alterado, besará por donde pisas cuando le mantengas en contacto la naturaleza y el campo y, sobre todo, disminuyas el consumo de alimentos saturados y grasas.

AMOR. Ándate con cuidadito y controla tus impulsos, nada de violencias ni cosas de esas; en caso contrario tendrías cambios no deseados en el terreno del amor. Si tu relación es sin compromiso, hacia mayo, acontecerán cambios y alejamientos; también tú lo querrás de esa manera porque surgirán nuevas oportunidades de aventuras y relaciones con gente nueva. Hacia el final de año, llegarán meses de paz y tranquilidad. Si llegara alguien nuevo a tu vida, te traería equilibrio paz y fluidez (o sea, no te va a complicar la vida; más bien al contrario) Ea, a grandes trazos, esto es lo que los astros han decidido que va a ser tu 2014. No se sabe bien para o por qué, pero es lo que hay. En resumen, vas a empezar regularo, pero con un poco de interés vas a acabar el año, seguramente, muchísimo mejor que este.



TAURO. - 21 de Abril a 21 de Mayo.

SALUD.- Empezamos bien. El principio de 2014 es un periodo muy favorable para tu salud. Si estás en tratamiento, debes saber que este es un tiempo ideal en tauro para curaciones y mejoras. Te voy a recomendar para esta época una dieta depurativa y ejercicio físico que te va a mantener con mucha vitalidad y hecho un pincel. Sobre todo porque para la mediación del año vas a tener algunos problemitas sin importancia, pero molestias en garganta y cuello. Por algún motivo que desconozco por completo, unas energías muy potentes se van a concentrar en esa zona y, repito, vida sana porque si llegas a esta época con sobrecarga de estrés, éste va a elegir tu espalda como residencia habitual; y eso no lo queremos. Para final de año todo este derroche energético y nervioso, le va a pasar factura a hígado, vías urinarias y riñones. Cuida tu higiene y alimentación y para forzar la eliminación de toxinas, bebe mucho líquido (a ver, líquidos buenos solamente).

TRABAJO.- Al principio del año todo pinta bien. Mucha estabilidad y confianza en este campo. Apoyo de tus jefes y compañeros, fluidez y tal. Solo deberías resolver algunos problemas que os beneficiarán a todos. A la mediación del año, afirmate en tu trabajo porque todavía te irá bien. Eso sí, amárate los machos que vienen curvas amigo. Para final de año...problemas inesperados. No provoques a nadie en tu trabajo y transmite confianza; pero eso sí, si encuentras algún empleo nuevo, no lo pierdas de vista. No obstante si consigues separar tu vida personal de la profesional (donde tengas la olla...) puede que consigas controlarlo todo.

AMOR.- Primeros meses del año muy buenos para el amor ya que a tu signo le gusta la estabilidad. Ni se te ocurra presionar ni asustar a tu pareja. No te metas en historias ya que los planetas te son propicios esta temporada. Continuando con el año, no le cuentes mentiras ni hagas tonterías, pero por si acaso no sigues mis instrucciones, no la lles más; habla con ella/él, aclara las cosas y mucha vida al aire libre, ambientes rurales y eso. De todas formas, habla mucho con tu pareja porque te voy a decir que hay algunas cosas de ti que no le gustan pero que le cuesta mucho decírtelo.

RESUMEN.- para como están las cosas, ya puedes llorar con un solo ojo.



GEMINIS.- 22 de mayo a 21 de junio
SALUD.- Durante los primeros meses de 2014 cuida mucho tu zona respiratoria y el equilibrio de tu sangre porque hay serios riesgos de que se desestablezca tu PH y eso puede generar decaimiento de la salud. No fuerces demasiado tus pies y tus tobillos con actividades que pongan en riesgo su cuidado. Para la segunda mitad del año estaréis en los mejores meses de salud para vosotros y tu tarea será mantenerla. Tú sabes bien que tu sistema nervioso y respiratorio son los más afectados por tus excesos. Evita todo, TODO, lo que les perjudique. Para finales de año te vas a encontrar con los meses más estables para tu salud. Disfrútala y cuidala. Sé prevenido, es el mejor consejo que te puedo dar.
TRABAJO.- Ten cuidado con realizar alguna acción en la cual te puedas involucrar en algo deshonesto en relación con tu trabajo. No juegues con fuego y sé prudente o se puede liar una buena. Pero tranquilo, porque a partir de mayo estás en tu tiempo favorable y estarás a tiempo de ponerte en acción. Si no tienes trabajo, las oportunidades para encontrarlo llegarán. A final de año, pon tu creatividad a trabajar, inventa y ten ideas, demuéstrate de lo que eres capaz cuando tú quieres.

AMOR.- Al principio del año los tiempos serán complicados para el amor; mentiras infidelidades, inestabilidad y ocultamientos. Yo, sinceramente, lo veo mal. Harías bien en pensar y actuar con libertad, seguridad y paz. Hacia final de año, si quieres pareja, la vas a encontrar. Conocerás varias personas que estarán interesadas en ti, por tu misterio y atractivo irresistible, pero antes de comenzar nada, piensa bien en lo que realmente quieres.

RESUMEN.- Bueno, no está mal. Lo bueno de Géminis en este año, es que todo depende de ti. Aprovéchate que no siempre las cosas son tan fáciles.



CÁNCER.- 22 de Junio a 22 de Julio.
sentimentales, imaginativos, amantes de lo misterioso, tiernos, bla, bla, bla...
SALUD.- bla, bla, pero al final os habéis quedado con casi toda la buena suerte del año. Bueno, empecemos por lo único un poco complicado. Estómago y piel. Pero la verdad es que teniendo un poco de cuidado

y no haciendo barbaridades con la comida o con el sol, los problemas pueden pasar casi desapercibidos. Tiempo ideal para cuidar cuerpos y mentes con alimentación, vida al aire libre y deportes. Siempre teniendo en cuenta que, dado que las féminas cáncer van a tener grandes posibilidades de engendrar pequeños seres humanos, es conveniente no realizar excesos con el ejercicio físico. Los hombres se sentirán fortalecidos y en calma emocional.
TRABAJO.- Principio de este año va a ser muy importante en cuanto a los cambios que habrá en tu trabajo, se reestructurará y modernizará todo el esquema operativo. En el caso de que, de momento, no tengas trabajo, mayo será una época ideal para encontrar oportunidades, entre otras cosas porque física y psíquicamente te encontrarás muy bien. Al final de año se producirá el efecto oportunidades a gogó. Incluso si estás trabajando una de tus mayores aficiones se puede transformar en medio de vida con lo que llega el tiempo de negociar con tu actual empresa.

AMOR.- es buen momento para regeneración dentro de la pareja. Tomar decisiones para el futuro, cambiar de casa, ampliar la familia, mudanzas etc.... Aunque también es buena época para los que tengan dudas, ya que os encontrareis suficientemente lúcidos y atractivos como para producir un cambio de pareja. Lo que sí es cierto es que para final de año todo el mundo feliz. Claro está, para llegar a esta situación ideal debes mantener la cabeza en su sitio, ser prudente y llenar tu vida de amor.

RESUMEN.- Vaya tela. Aprovecharos este año porque es difícil encontrar un mirlo blanco como este 2014.



LEO.- del 23 de Julio al 22 de Agosto
SALUD.- En los primeros meses no hay grandes acontecimientos de salud en tu vida, lo cual es favorable. Lo único que debes saber es que en la medida que seas imprudente con los excesos, tu suerte puede cambiar. Es buen momento para establecer una disciplina de vida y adquirir técnicas de equilibrio físico y mental; practicar relajación y meditación te vendría muy bien. Tus únicos puntos débiles estarán controlados y la presión sanguínea, corazón y columna

vertebral te van a adorar casi tanto como tú a ellos.

TRABAJO.- Va a ser un año muy tranquilo y gratificante en este sentido. Aquellos Leo que no tengan trabajo, si usan su creatividad y concentración para buscarlo en los campos que más les gusten, será fácil que lo encuentren. Si tienes trabajo y no te gusta demasiado lo que haces, también es un buen año para que, buscando en las áreas que te gusten, puedas cambiar sin temor. Tendrás gratas sorpresas siempre que mantengas tu estado de ánimo y tu seguridad en ti mismo.

AMOR.- Oportunidades nuevas y buenas de encontrar y conocer a personas que se interesen por ti en el campo sentimental. Todo lo que tiene que ver con ocio, arte y cultura, será lo que te relacione con esa persona que tanto estas esperando que acaricie tu corazón. Ahora puedes pedirle lo que quieras al amor. Es tu mejor momento, sobre todo hacia final de año. Eso sí, los planetas indican felicidad pero cuando la encuentres cuidala como oro en paño.



VIRGO.- 23 de Agosto al 22 de Septiembre.
SALUD.- Los intestinos y los pies serán tus zonas débiles. Es buen momento para asumir los hábitos que sabes que repercutirán favorablemente en tu salud. Por otra parte, si estás esperando salir de algún proceso de enfermedad, todo saldrá bien y mejorarás de manera increíble. Aprovecha para fortalecerte físicamente durante este año ya que los planetas están a vuestro favor. A parte de esto, no tendrás problemas de consideración salvo alguna molestia en la piel y las rodillas que te podrían aquejar de manera sutil.

TRABAJO.- A primeros del año, vas a sentir seguridad en tu trabajo en caso de lo tengas. Si no fuese así, debes estar tranquilo porque para el mes de junio aproximadamente, hay muchas posibilidades que recibas la respuesta por parte de quien menos te esperas dándote grandes noticias.
AMOR.- Es el mejor momento en temas sentimentales, tanto el amor como el afecto están rondando tu ser, en relación de tu pareja es importante aprovechar este tiempo para fortalecer y formar compromiso. Si no tienes pareja, es el momento de retomar esa tarea pendiente.



LIBRA.- 23 de Septiembre al 22 de Octubre

SALUD.- Los malos hábitos y los excesos te pasarán factura. Controla las comidas grasas y muy condimentadas. Así mismo no consumas mucho alcohol. Tienes tendencia a sufrir de indigestiones y de problemas de metabolismo.

TRABAJO.- Las oportunidades de trabajo se ven reducidas durante los primeros meses del año. No es aconsejable que te aventures en nuevos proyectos. A final de año habrán momentos de tensión en el trabajo y te recomiendo que busques nuevas oportunidades.

AMOR.- las disputas y malos momentos del año pasado te han puesto en una situación difícil con la pareja. No es el mejor momento para el romanticismo. Se paciente, ya llegarán tiempos mejores. Si en algún momento se presentara la oportunidad de un nuevo amor, no juzgues a esa nueva persona por tus experiencias pasadas.



SAGITARIO.- 23 de Noviembre al 21 de Diciembre

SALUD.- durante esta temporada estarás propenso a las caídas y dolores musculares. Las salidas al campo son lo más recomendable. No cargues tu zona lumbar. **TRABAJO.**- Oportunidades de negocios se ven próximos a ti, busca socios y veras como estos se diversifican. Tu estado de ánimo será una de tus armas para convencer, adoptarás el lugar de líder. **AMOR.**- desacuerdos con tu pareja te están causando algunos problemas, es el momento adecuado para renovar tu relación o buscar nuevas oportunidades. Aprende a escuchar porque no puedes tener la razón todo el rato. Relájate y orienta tu relación hacia la felicidad de los dos.



ACUARIO.- 21 de Enero al 19 de Febrero.

SALUD.- lo mejor para ti este tiempo es hacer ejercicios y descongestionar las articulaciones. Estarás propenso a las dolencias en huesos. Es recomendable que pienses en tomar un complejo vitamínico. **TRABAJO.**- ideas radicales y extremismos inundan tu cabeza, no es momento de dar opiniones. Aprende a escuchar. Te recomiendo salidas al campo. Muestra tu apoyo a tus compañeros, cada uno tiene sus cualidades...

AMOR.- tu naturaleza curiosa y voluble te llevarán a descubrir nuevos amores o nuevos aspectos de la relación que ya tienes! No te preocupes demasiado por ser perfecto, de los pequeños errores en pareja aprenderás.



CAPRICORNIO.- 22 de Diciembre al 20 de Enero.

SALUD.- Los primeros meses serán buen momento para empezar algún tipo de terapia relajante. Lo mejor es asumir una dieta rica en fruta y verduras. Te recomiendo que empieces a hacer más ejercicio físico. Es recomendable también a final de año que fortalezcas tus huesos. La sauna y el spa te vendrán bien para tu equilibrio tanto mental como físico.

TRABAJO.- Si bien es cierto que tienes mucha paciencia, este tiempo estarás algo irritado, de modo que no te conviene entraren discusiones acaloradas. Lo tuyo es mandar y dirigir, pero no siempre tendrás esa posibilidad, ahora es momento de adecuarte y aprender. Este es un tiempo de regeneración en todo sentido y el trabajo es uno de los sectores más importantes de tu vida.

AMOR.- Situaciones incómodas experimentarás estos meses. Aprende a perdonar. Este es buen momento para regenerarte a nivel sentimental. Te recomiendo que hagas algún tipo de terapia personal, meditación, paseos por la naturaleza...



PISCIS.- 20 de Febrero al 20 de Marzo.

SALUD.- Gozarás de una salud envidiable, te sentirás fuerte y sano. Este es un buen momento para tu equilibrio físico. Evita excesos de tabaco y de medicamentos. Te recomiendo hacer una dieta depurativa y fortalecedora de hígado.

TRABAJO.- las oportunidades laborales son buenas para ti. Durante este tiempo gozarás de estabilidad y de crecimiento. Colabora con tus compañeros y crearás un ambiente armonioso. Si no tienes trabajo, es importante que pongas tu creatividad y acción en buscar esa oportunidad que deseas, llegará y tienes que estar preparado para aprovecharla, es el inicio de tu estabilidad laboral.

AMOR.- estás hecho un conquistador! Tendrás nuevas oportunidades románticas, estarás muy sensible y receptivo hacia tu pareja. Es importante que hay un punto de equilibrio, todo no puede ser romántico. Es buen momento para dejarse llevar por el erotismo.



ESCORPIO.- 23 de Octubre al 22 de Noviembre

SALUD.- durante esta temporada, estarás propenso a las dolencias de tipo respiratorio y resfriados repentinos pero pasajeros. Tu piel y tus dientes estarán muy sensibles pero por lo demás te sentirás muy bien físicamente.

TRABAJO.- es uno de tus mejores momentos, oportunidades de afianzarte en tu puesto de trabajo. Organízate bien y verás que triunfas. Te recomiendo que estés enfocado y no te distraigas de tus deseos laborales, tu carácter lo debes controlar con los compañeros de trabajo.

AMOR.- nuevas relaciones sentimentales están en la cercanía, si pensabas profundizar tu actual relación ten por seguro que no te dirá que no. Te recomiendo que hagas actividades de ocio que te enriquezcan y que dejes ya esas densidades aburridas a las que estás acostumbrado.





Siendo estudiante y a lo largo de mi carrera profesional me han ocurrido multitud de situaciones y anécdotas chocantes. Os cuento algunas.

En prácticas de ginecología (las hacíamos de cuatro en cuatro), entraron dos monjitas y nuestro maestro se puso a explorar a una de ellas. Una vez tendida en el potro, y previa explicación de la patología que podíamos encontrar, introdujo el colposcopio (pato o separador) en la vagina, observó y nos hizo pasar a todos por aquel paisaje.

Una vez se fueron las monjitas nos preguntó y todos coincidimos en que se trataba de una lesión ulcerosa en cérvix (cuello de la matriz) sugerente de un tumor. Nuestro profesor lo ratificó y nos miramos felicitándonos. El comentario y conclusión posterior fue que nuestro maestro conocía previamente a la paciente puesto que le encasquetó el aparato sin la previa y delicada exploración manual. Buen ojo.

Durante mi época de tuno hubo momentos para la historia. En una ocasión tocábamos en las terrazas de los merenderos de la playa de Las Arenas donde la pandereta y las invitaciones estaban aseguradas. Nos paramos delante de un grupo de

extranjeros muy animados y tocamos mientras reían y hacían comentarios hasta que una de las mujeres (de un buen ver impresionante) se me acercó y por señas me pidió la capa, se la di y se introdujo en el merendero. Al poco rato salió ataviada con la prenda entre el contento de los demás y se puso a mi lado mientras los otros disparaban sus cámaras. De pronto abrió la capa y apareció completamente desnuda ante el jolgorio general. Se metió en el merendero, me devolvió el atuendo, me dio un montón de besos y me pidió mi dirección. Se la escribí en la libreta de un camarero y nos despedimos la mar de contentos.

Al poco tiempo llegó a mi casa una carta procedente de una ciudad holandesa que no recuerdo, con unas letras dedicadas ("my little baby") y varias fotografías. En la más chocante aparezo boquiabierto mirando a la señora. La enseñé a mis compañeros (el cachondeo fue mayúsculo) y Fernandito tomó precisamente esa con la intención de pincharla en el tablón de anuncios de la facultad. Afortunadamente lo convencimos para que desistiera pues hubiéramos acabados en el calabozo.

Las otras fotografías las rompí por si las pillaba mi novia. De Fernandito no he vuelto saber más.

Mi primer destino (después de urgencias en Valencia y en el ejército en El Pirineo) fue un pueblecito del Alto Mijares (Castellón) con una pedanía y ocho masías.

Un día llegó a la consulta un paciente procedente de una de las masías y tras abrirle la historia clínica, me dispuse a comenzar la anamnesis con las preguntas de rigor: ¿qué le pasa?, ¿desde cuándo le pasa? y ¿a qué lo atribuye usted?. A la primera pregunta me contestó: "se me ha estarrayao el mandil del regueldo". A la segunda me respondió: "desde ayer, pero esto me ocurre a menudo y me j... mucho, a ver si usted me lo quita de una vez".

Totalmente confuso sólo observé el hombre hipaba con cierto ritmo y le pregunté:

- ¿Y ese hipo?.

- Pues eso, eso es lo que me j... -

Resulta que el pobre tenía frecuentes y duraderas crisis de hipo. Le enseñé a estimular los "glomus carotideus" (que se encuentran a mitad del cuello e inhiben parcialmente los nervios vagos, nervios que entre otras cosas regulan los movimientos del diafragma).

El paciente lo practicó y al rato cesó el hipo. Se fue tan contento.

También en el pueblo del Alto Mijares acudió a la consulta una viejecita aquejada de tener "la pasia". Comencé la anamnesis de rigor y al preguntarle que le ocurría contestó: "lo que a todas".

La buena mujer debió notar mi perplejidad y me aclaró: "sí hombre, sí, me duele todo, tengo algo de fiebre y sólo quiero estar en la cama". Concluí que tenía un síndrome

gripal y le prescribí reposo, líquidos y ácido acetil salicílico.

En la calle me enteré que "la pasia" era la pasada, es decir, lo que todo el mundo pasa, o sea, la gripe. La cuestión dependió más del vocabulario peculiar de aquella zona que del ojo clínico.

En otra ocasión acudió una mujer de mediana edad diciéndome: "tengo los nervios tan acoraoos que hasta el pelo me veyuga". Su actitud y nerviosismo me llevaron a pensar en un estado de ansiedad. Efectivamente con una benzodiazepina sublingual y haciéndola inspirar y espirar en una bolsa de plástico mejoró a los pocos minutos.

Ojo clínico.

En los últimos 25 años he trabajado en una población de L'Horta Sud próxima a Valencia. Es una zona agrícola que en los años 60-70, época del auge del negocio del mueble, se vio poblada por gente de todas las partes de España.

Vino a la consulta una paciente y apliqué el protocolo:

- ¿Qué le pasa?.

- Que "no salgo fuera".

- ¿Desde cuándo le pasa?.

- Llevo tres días muy fastidiada.

A la vista de que se frotaba en círculos el vientre y apretaba los dientes de vez en cuando deduje que sufría estreñimiento. Un enema lo solventó todo.

Y así tengo muchas, ya os contaré más.

MANUEL

11-12 de Octubre del 2013



LA NOCHE DE LOS GABITES

Bien, y a ti, ¿qué tripa se te ha roto ahora?. Solo me faltaba esto.

Eran las cuatro de la madrugada y allí estaba el bueno de Cecilio, de pie, en medio de la carretera y mirando a su viejo "dos caballos". El pobre había hecho algo parecido a un acceso de tos en la curva anterior y luego paró del todo, ni arrancaba, ni lucían los faros ni nada de nada. Se ajustó la boina y el tabardo envolviendo éstas en una gruesa bufanda, se calzó los guantes y cogió resignado la maleta a la que vivía unido muchos años, una pequeña caja de la que a veces salían remedios y otras muchas, al menos, consuelo. Era fea y rozada en las esquinas pero no podía cambiarse por nada, se pertenecían ya mutuamente.

Para atajar decidió ir por la pista del monte. Empezó a caminar ocupado en protegerse del frío, del aire que a voladas le lanzaba pielecillas y polvo a la cara amenazando también con destocarlo, pero una vez hubo remontado la cuesta quedó al amparo de Las Rollas, unas piedras verticales de rodano que además parecían desprender algo de calor. En realidad no es que estuvieran calientes, es que allí no azotaba el aire.

Andaba ahora menos encogido, pensando que en ocasiones la gente tiene cosas raras. Ya entrada la madrugada le había levantado de la cama Julián, el de la masía de Mores;

- Buenas noches, perdone la deshora pero las ovejas van despacio y yo tenía que darle un recado -.

Julián le explicó que al bajar con el ganado por la masía de Gabites vio hogueras en la calle y a los hombres alrededor, pero no había mujeres y eso era malo pues es frecuente que en las masías se cuenten historias y se cante venerando el fuego, aunque no los hombres solos, siempre todos juntos. Cuando ya se alejaba del caserío se le acercó Eusebio (que según contaban era el más recto de aquellas gentes) y le dijo que si había de pasar por el pueblo a avisar al médico para que, si podía, subiera

al día siguiente, -...y aquello no puede ser bueno don Cecilio que yo conozco esas cosas, que son cosas que pasaban hace años y por eso he venido a estas horas-. Julián no fue más explícito y Cecilio, quizá aturdido por el sueño no preguntó más. Ahora, de camino a Los Gabites si se lo preguntaba pero no terminaba de entender al misterioso pastor. Tampoco entendía los secretos que pudieran tener alrededor del fuego los masaderos a quienes trataba desde hacía años y menos aún el por qué se encontraba caminando y fastidiado de frío sin tener aparentemente vela en aquel entierro.

El último repechón era empinado de verdad y tuvo que pararse varias veces e incluso atojarse la bufanda. Cuando estuvo cerca de las casas pudo ver cómo era cierto lo que contaba Julián; ¿qué demonio harían a esas horas todos los hombres en la calle, aparentemente en silencio y mirando las llamas?. Era insólito y seguramente trágico pues aquellas personas eran conocidas y cuerdas. Sólo cabía pensar en la gravedad de algún miembro de la tribu. Al pasar por la primera de las hogueras se quitó la boina en ademán de saludo y se agachó con la pretensión de que alguien le informara sobre el enfermo, pero solo recibió un "buen día" velado que murmuraron todos a la vez.

- Bien, ¿qué ocurre?, ¿quién está malo?.

Allí estaban Florencio, Gregorio, Juan el de Eusebio y otros pero ninguno levantó los ojos ni dijo palabra.

- ¿Se puede saber qué pasa?.

Trataba de mirar de frente a las caras manteniendo su expresión interrogante pero no hubo pregunta. Se dirigió entonces al otro fuego y la situación fue semejante. Camino decidido hacia el tercer fuego y asió por la chaqueta al que le vino más cerca. Aún sin verlo totalmente conoció enseguida a Rufino, un muchacho con cara de infeliz y algo timorato.

- ... yo no sé, son cosas de los grandes, pero no entre señor Don Cecilio, no entre que los grandes saben lo que han de hacer y a usted no lo quieren ahora. -

Del portal más cercano, el único que tenía cierta luz, salía un run-run monótono. Al entreabrir la puerta vio a todas las mujeres de la masía rezando (o así le pareció) y con una expresión especial, una cara como de haber dictado sentencia. Aunque inmediatamente cesó el zumbido nadie se opuso a que atravesara la cocina y llegase a la alcoba donde al parecer se desarrollaba aquello que mantenía en vela a Los Gabites. Tres comadres ya viejas salieron de estampida embozándose en sus tocas negras y sólo quedó otra mujer, vestida como todas de negro y en un rincón. Junto a ella, en la cama, había una chiquilla prácticamente desnuda que podría tener 13 o 14 años. Parecía un manojo de sarmientos, larga y tremendamente delgada salvo un vientre qué, ligeramente abultado resaltaba del resto del cuerpo.

- ¡Por dios!, ¡si está desnutrida!, ¿por qué no le dan de comer?.

No acertaba explorar con un mínimo de sistema; las conjuntivas estaban pálidas, los miembros flácidos, el vientre, lo tocaba una y otra vez sin llegar a ninguna conclusión.

- Pero, ¿no se dan cuenta de que se puede morir?, ¿qué pasa?.

Entró Eusebio y lo tomó fuerte por el brazo; venga Don Cecilio.

- ¿Qué le ocurre a esta gente?, yo no entiendo nada.

- Venga Don Cecilio, venga.

Al atravesar de nuevo el patio las miradas eran entre hostiles y de satisfacción, todos los hombres se volvieron para ver como aquellos dos se iban y, aunque oponía alguna resistencia a la mano del masovero, no pudo evitar ser llevado fuera del caserío.

- Mire Don Cecilio, perdone que le haya molestado, ahora no me miran bien. Estas cosas no pasaban hace mucho tiempo y para

ellos son muy serias. A la chica la preño su tío el Sebastián y si naciera no sería bueno para nadie, así que hay que dejar hacer a las viejas. No diga nada y váyase.

Empezó a deshacer el camino a zancadas. La rabia le hacía apretar los dientes y ahora no sentía frío.

- Están locos, he de dar parte porque esta gente la dejara morir.

Aunque iba obcecado, cuando ya entraba en el pinar pudo ver como por las viñas se acercaba una silueta, espero y a menos de 15 pasos se detuvo alguien que mantenía sobre el antebrazo una escopeta.

- Como se entere alguien me las arreglaré para pegarle un tiro.

Después de estar quieto bastante rato mirando hacia dónde se alejaba el otro emprendió de nuevo el camino, más lento ahora, titubeante y con la cabeza vacía.

Al amanecer los pinos emiten un siseo que invita al silencio al resto de los seres, a los chaparros inquietos, a los bichos que hacen crepitar las hojas bajo sus patas o a los ancianos troncos que gimen abriendo un poco más sus grietas. Ese suave sonido metido en la frente le hizo compañía hasta que llegó al coche.

- Maldito, mañana te tiro a un barranco.

Pensó que no vale la pena meterse en la cama pues no podría dormir. Además pronto empezaría los "habituales" a solicitar su asistencia, la tensión, las recetas, las buenas dosis de paciencia y la caminata por el pueblo. Mirando a la mesa donde estaba su maleta y algunos libros lo decidió, solicitaría traslado en el próximo concurso.

Lo de Los Gabites probablemente sería una de las muchas cosas que Cecilio llevaría calladas hasta que su mente fuera incapaz de recordar que había sido médico.

MANUEL

4, 5 y 6 de Octubre del 2013



AMOR

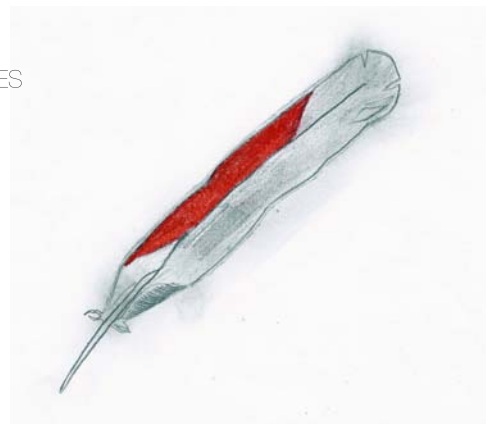
Este poema, intento de soneto, lo escribí en pleno proceso de superación de mi adicción a la cocaína y el alcohol en un Centro de Día, llamado Hedra, en Valencia capital, con gente especial y estupendos profesionales. Tras 6 meses de abstinencia y un consumo moderado de alcohol, tuve una recaída importante e ingresé en este centro Llaulant, la Llum, una Unidad de Deshabituación Residencial donde, además de mi adicción traté mis hábitos diarios y me trabajé mi crecimiento personal, para superar mi comportamiento adictivo con todo tipo de sustancias – ya se dice que en el argot de las toxicomanías, "drogadicto mal curado, alcohólico asegurado"- en ingresé aquí donde he conocido gente muy especial, profundamente sensible, que te llena mucho y que me ha brindado todo su apoyo tanto personal como profesional, para superar, no sólo mis adicciones sino tratar de vencer mis miedos y mis complejos. He aprendido como funciona mi mente con las adicciones, he trabajado mis dificultades de carácter y he expandido mi mente con la meditación y la lectura. Nos hemos servido unos a otros de espejos en los que vemos y, como dice la canción, aunque "no hay otros mundos, pero sí hay otros ojos, aguas tranquilas en las que fondear", nos hemos dado un baño de autoapoyo, cooperación, esfuerzo y paz interior entre todos.

A todos los que coincidisteis conmigo en Llaulant la Llum os dedico este poema.

POEMA DEDICADO A LOS QUE SUFREN DE ADICCIONES

"No cesaremos en la exploración
y el fin de todo nuestro explorar
será llegar a donde empezamos
y conocer el lugar por primera vez"

T.S. ELLIOT



En la calle comenzaron
a gritar, y fui a su encuentro
sin más ropa, sólo andrajos
y con un sombrero viejo.

Un joven triste y con polvo
de tanto tentar al cuerpo
tocando el nudo en sus piernas
quiso despertar del sueño.

Su hermana, humilde y antigua,
de un cielo venido a menos
tiende su mano alargada
al joven muchacho preso.

Quién eres, sino mi hermano,
De entre todos el pequeño?
¿Qué haces sin voz ni vida,
Persiguiendo el mar y el viento?

Todos estamos en todos
-vino a decirme el reflejo-
Y sus párpados callados
Penetraron mi silencio

Escribí con noche en vela
Y con corazón latiendo,
Una paz en mis entrañas
Iba conmigo emergiendo

"No sé si te he visto antes
-le dijo a la hiedra el eco-
Pero tu palabra atenta
Sé que me viene de lejos"

Es la palabra de un poeta
Que vive cerca del tiempo
Que trae su dicha en su ojos
Y la frescura en sus versos

Y en su montaña de rimas
De horizontes, de recuerdos,
Quiso la estrella lejana
Servirle al niño de espejo.

"Has de caminar tú sólo
Sin prisas sin dios ni dueño
Has de ser aquí y ahora
Un hombre de carne y hueso"

"Has de hacerte carne viva
Has de morir de viejo
Mirar y tocar la aurora
Como hacías de pequeño"

"Cuando te quedes sin sangre
Sin sudor y sin misterio
Verás que las flores cambian
Que el verano está viniendo

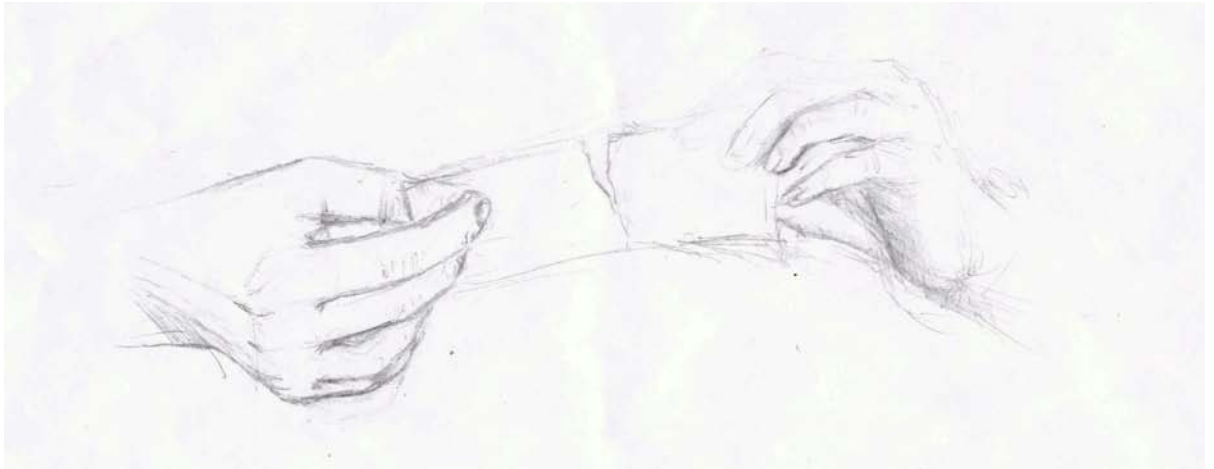
Y en noches de primavera
Has de besar el fuego
Para curarte tus alas
Y volar así ligero"

"No vayas a errar tu vida
Tienes que orientar tu vida tu vuelo,
Cuando sepas lo que quieres
Pintarás tus bellos lienzos"

"Perdona a tu soplo sin alma
Pide perdón pecho abierto
Y practica tu religión
Del autoconocimiento"

"Quítate el miedo a la vida
Y la armadura de hierro
Y el mundo hallarás curado
De tanto estar siempre enfermo"

LUCHA POR UNA PATOLOGÍA DUAL



Antes de nada decir que soy una mujer de 40 años, madre de una hija y divorciada. Diagnosticada de esta enfermedad hace muchísimos años.

Creo que lo fundamental es dejar claro ante todo, que es una PATOLOGÍA DUAL, muy sencillo es una adicción (a cualquier sustancia) unida a un trastorno mental, sea del tipo que sea. En mi caso es un Trastorno Límite de Personalidad y un Trastorno alimentario mixto, por lo que hablaríamos de una patología trial.

¿Por qué escribo sobre esto? Pues porque tras múltiples ingresos en diversos centros, psiquiátricos, recaídas y tras haberlo perdido todo, he visto LA LUZ. Como muy bien se llama este centro "LLAURANT LA LLUM", me encuentro en ese momento, el de labrar mi luz. Cuando creía que ya nada tenía sentido, cuando pensé que no había lugar para mí, encontré este bello rincón y me di cuenta de que está en mi mente la opción de vivir etiquetada o liberarme.

¿Qué me ha aportado este centro? disciplina, confianza, ganar autoestima, aceptarme, conocerme y empezar a quereme. Empezar a darme cuenta de que todos tenemos algo que nos dificulta el día a día; pero sólo nosotros somos capaces de saltar estos obstáculos. Mentiría si negase que llegar a este prisma de la vida me ha hecho sufrir mucho y lo peor aún he hecho sufrir a los que me rodean.

Pero creo que el sufrimiento es parte de la vida y el esfuerzo de hoy es el triunfo del mañana.

Deseo de corazón invitar a los que se encuentran en esta situación que no permitan hundirse, que no tiren la toalla. Sé que es difícil pues por ejemplo podemos pasar de la euforia al mayor hundimiento en segundos, sé que nosotros somos los que más nos castigamos, somos dependientes emocionales y con fobia a la soledad; y todo esto nos hace incrementar la adicción.

Pero los años y un buen equipo terapéutico te pueden ayudar a poner límites y buscar ese equilibrio que deseas. Obviamente sin la ayuda de éste equipo terapéutico, sin mis compañeros y el apoyo familiar no me encontraría como os he descrito anteriormente.

He decidido que quiero ser feliz y ello está en mí y en todo aquel que se vea reflejado.

Con mi escrito quiero hacer llegar un mensaje de apoyo, paciencia, valentía, fortaleza y lucha para todo aquel que se enfrente a esta situación. Confíad en los demás, pero previamente confiad en vosotros mismos, en vuestro potencial. Tratad de hacer un esfuerzo diario por racionalizar las cosas, apoyaos en la disciplina que os dará como fruto el equilibrio que tanto anhelamos. Iniciaros en el deporte con constancia y llevar a término metas (no deben ser grandes, si alcanzables) que os propongáis.

¡¡¡Seguro que llegareis a ver LA LUZ!!!

Ojalá hace muchos años me lo hubiesen aconsejado a mí....pero nunca es tarde.

ÁNGELES

PRIMERAS REFLEXIONES

¡Hola familia!

Siento no haber escrito antes, tantas emociones y tan distintas que no tenía idea de por dónde empezar.

Aunque sabía que no iba a ser fácil, nuestra despedida me dejó bastante triste, sentimiento que me ha acompañado los primeros días.

Es complicado describir los procesos emocionales por los que estoy pasando en "Llaurant la Llum"... Igual me encuentro eufórico y al rato algo decaído.

Por la noche tengo sueños extraños, convulsos, despertares súbitos. Tienen que ver con el consumo y también con personas y situaciones vividas durante mi largo bagaje nocturno. Irma, mi psicóloga, comenta que es normal en el proceso de desintoxicación, el cerebro está empezando a despertar, todo eso tiene que ver con cosas no resueltas del pasado, las cuales quiero enterrar definitivamente.

Esto no es un camino de rosas, pero no temáis, estoy en el lugar adecuado y aunque lo fácil sería volver, NO pienso hacerlo. Estoy decidido a lograr un buen programa y lo terminaré cueste lo que cueste.

Aunque últimamente he tenido algunas dudas acerca de los motivos o las circunstancias (si es que las hubo) que propiciaron mi entrada en el mundo de las drogas, a medida que pasa el tiempo abstinentes, voy tomando conciencia de que fui YO, en el ejercicio de mis libertades individuales, quien decidió tomar un camino duro en la vida, el del aprendizaje por medio del sufrimiento. Ya lo he entendido y no seguiré culpabilizando a nada ni nadie por esos errores que cometí. Mi corazón elige ahora algo distinto a lo que estaba habituado, se me acabó el amor por las drogas, aunque persiste la adicción, voy a dejarme guiar y sé que poco a poco conseguiré no tener nada que ver con ella.

Me doy cuenta de la importancia de mostrarme, aquí y en la vida tal y como soy, sin máscaras ni complejos de ningún tipo. Debo trabajar mi auto aceptación. Soy como soy, debo aceptarme, quereme y respetarme. Podré empezar a cambiar mi realidad, para vivir sana y creativamente.

Sé que perdonándome, podré liberarme de esa carga emocional tan pesada y a la vez reconciliarme conmigo, con mi ser y con la vida.

Estoy aquí para aprender, para posibilitar el ser y hacer feliz a los demás... Mañana no sé, pero hoy me siento así de ¡IMPORTANTE!

La meditación que hacemos por las mañanas con Emilio (fundador de Llaurant), que ciertamente es una de las personas más cultivadas a nivel espiritual que he conocido, me ayuda a conectar con la armonía que sin saberlo estaba a mi alcance, solo necesitaba parar y empezar a estar presente. Además nos facilita algunas pautas para observar la mente, tan distorsionada a veces en mi caso por pensamientos incesantes, a medida que observo esos continuos monólogos y diálogos internos de los que la mayoría no sabemos escapar, me doy cuenta de que SI es posible librarse de ellos, solo hay que aprender a observarlos, preguntarse con frecuencia ¿cómo estoy?, detectarlos en el momento y redirigirlos, ya que ellos son los que originan mi ansiedad y deseos de evadirme consumiendo, a otros más agradables que faciliten la relajación y hagan que pase a un segundo plano la idea de tomar Cocaína o fumar porros.

He pasado estos últimos años, separado de mí mismo y de vosotros. Buscaba experimentar con el consumo, una falsa sensación de placer, placer que inevitablemente se convierte en dolor. Por ello y porque ahora empiezo a ser conocedor de la belleza y las virtudes que habitan en mí, voy a concederme (espero que vosotros también) el perdón más sincero por esos actos de inmadurez. A partir de ahora sé que podre obrar como el ser extraordinario que algunos, excepto yo habéis visto en mí.

¡No pienso aceptar el sufrimiento vivido como compañero de vida!

Necesitaba empezar a encontrarme conmigo mismo y con lo más bonito de mí. Creo, no hay relación más positiva que la que pueda llegar a establecer conmigo y vosotros.

Me estoy adaptando bien, aunque me cuesta, me relaciono con la mayoría del grupo, pero procuro evitar ciertos temas de conversación en los que sus participantes se recrean en detalles tóxicos que no me ayudan, ya que las ganas de consumir son muy fluctuantes y entrar en estos debates haría que posiblemente tirase la toalla y fuese directo al abismo de nuevo. Mi intención es salir ya de esto, demasiadas veces he abierto las puertas del infierno esperando encontrar un paraíso. Sé que transformando la mente y visión de las circunstancias, mi vida también lo hará.

Estoy decidido a tomar el camino correcto el de la sanación y recuperación.

Querida madre, gracias por tu amor y dedicación, siento tanto haber volcado en ti parte de mi enfado y frustración, aunque tienes tu peculiar carácter, espero poder compensarte de algún modo y sobretodo que mejore nuestra relación, siempre me he negado a pensar que estaba todo perdido. Te quiero. Estimado padre, te alegrará saber que estoy conociendo los beneficios, de los que tanto me has hablado y practicando regularmente meditación, yoga y reiki, además mi crecimiento personal va en aumento. Voy avanzado en la lectura de "El poder del ahora". Solo puedo darte las gracias y también a mama, sé que estáis haciendo un esfuerzo para que yo pueda estar aquí.

A mis herman@s también quiero pedir disculpas si he podido dañar con mi comportamiento y no haberme dado cuenta del tesoro de familia que tengo. Vuestras fotos duermen junto a mí lo que me ayuda a levantarme con una sonrisa cada mañana. Os llevo en mi mente y corazón.

Me atrevo a decir que este esfuerzo está empezando a dar resultados y que lograré una vida que ¡SI MEREZCA SER VMDA!

Seguiré sintiéndooos cerca de mí.

UN GRAN ABRAZO PARA TODOS desde la tierra de las flores, de la luz y el amor...

ALEX



"SIENTO FELICIDAD POR SER NUMERO 1, PERO ME HACE MÁS FELIZ EL CAMINO QUE HE HECHO PARA VOLVER A SERLO"



Están acostumbrados a ver personas que tienen una vida plagada de éxitos y que debido a ello generan en su interior sentimientos de superioridad hacia los demás. Gente que olvida rápidamente todos aquellos valores que en su día fueron compañeros de viaje y que los elevaron hacia la posición que a día de hoy ocupan. Humildad, generosidad, esfuerzo, compañerismo... suelen desaparecer del diccionario de sus memorias reemplazándose por otros, tipo: altivez, prepotencia, arrogancia y demás.

Sin embargo, hay pocos (lamentablemente) que suelen seguir siendo fieles a sus valores. Personas a los que el éxito no se les sube a la cabeza y permanecen intactas emocionalmente a pesar de conseguir todo aquello que se proponen. Personas que se muestran impasibles ante el reconocimiento de los demás y que no se desequilibran por la multitud de halagos y muestras de admiración recibidas. Esos pocos deben ser sus referentes, sus ejemplos a seguir.

Si os pusierais a pensar en personas que reúnan estos últimos valores, probablemente a todos, se les vendría a la cabeza un nombre: Rafael Nadal Parera, nuestro Rafa. Éste se ha convertido, además de, en el mejor deportista español de la historia, en

alguien respetado, querido y admirado por todos. Ya que sin duda, encarna todos los valores que debe tener un número 1; esfuerzo, constancia, talento, competitividad, energía, actitud...

Pero lo que le ha hecho realmente ganarse la admiración de las demás personas es su gran calidad humana. Valores como la humildad, la generosidad, la educación, el respeto hacia los otros y la tolerancia al fracaso van integrados en su ser.

Rafa no ha olvidado en ningún momento de dónde viene, cuáles han sido sus orígenes, sus amigos desde la infancia, su familia. En definitiva, un ejemplo a seguir para todos y cada uno de nosotros. Lo ha conseguido todo como deportista y lo más fácil hubiese sido que la fama y el éxito lo desequilibraran; pero no ha sido así.

Hace unas semanas, volvió a alcanzar el número 1 de la ATP (Asociación de Tenistas Profesionales) tras realizar el mejor año de su carrera deportiva. A los pocos días, preguntado sobre si le hacía feliz ser de nuevo número 1 su respuesta fue la que da nombre a este artículo. Contestación de gran persona, de un gran deportista y de una excepcional humildad.

Había pasado un 2012 realmente duro. No tuvo que ser fácil para él leer en los periódicos que no volvería a ser el mismo o que probablemente su lesión le obligaría a tener que dejar el tenis.

Rafa pasó largos meses trabajando en la sombra, días en los que tuvo que afrontar su recuperación en solitario. Contaba con el apoyo de los suyos, pero seguro que cuando leía o escuchaba esas dudas que existían hacia él le harían sentirse solo. Después de ese duro trabajo, llegó su momento de volver, el momento de regresar a las pistas. Y una vez más, afloraron sus valores y ha vuelto a asombrar al mundo del deporte y al resto de la sociedad. Su trabajo en las tinieblas, ese esfuerzo realizado durante tanto tiempo estaba teniendo recompensa.

Para este humilde escritor es un orgullo haberte podido disfrutar y espera hacerlo durante muchos años. Le produce un placer y una satisfacción enorme poder aprender de ti, de tu esfuerzo, de tu humanidad, de tu fortaleza mental y de tu bondad. Y tan solo anhela, como otros muchos, que algún día puedan decir orgullosos: "siento felicidad, pero me hace más feliz el camino que he hecho para volver a serlo".

VEO, VEO,

VEO, VEO...

- ¿Qué ves?

- Veo montes y montañas, el sol y la luna, cartas y espejos, acuerdos, orquídeas, karmas... ¡¡atrévete a soñar leyendo!!

En mi estancia en Llaurant he visto en los libros su capacidad de sugerirme retazos de inspiración, aquí va una muestra de alguno de ellos:

En "Los cuatro acuerdos", un libro de sabiduría tolteca de Miguel Ruíz, he aprendido que tienes que ser impecable con tus palabras, éstas pueden crear la realidad, no tomarse nada personalmente ya que no somos el centro del mundo. No hacer suposiciones, es mejor preguntar porque suponer es un prejuicio y hacer siempre lo que puedas, siempre y cuando ames lo que haces.

En "El castillo de los nueve espejos", de Irene Mond, cuya protagonista, también llamada Irene, atrapada en un callejón sin salida desde su divorcio, acude a la consulta de su psicoterapeuta especialista en sueños lúcidos que le abre a la comprensión y le da soluciones para curar su pasado y empezar una nueva vida.

Y...hablando de sueños, en "Nunca renuncies a tus sueños", de Augusto Cury, nos enseña que no podemos darles la espalda a éstos, pues son nuestra ventana a la felicidad.

En "Maldito karma", de David Safier, nos cuenta la vida de una presumida presentadora de televisión que, en la cima de su carrera, muere aplastada por el lavabo de una estación espacial rusa, convirtiéndose en hormiga por haber tenido un mal karma a lo largo de su vida anterior, por lo cual debe purgar sus errores para dejar de ser insecto y volver a ser humana.

Aprovecho, también, además del bien que me hacen los libros, a aficionaros al deporte, ir al gimnasio, boxear, bicicleta, correr... Y por cierto, un saludo a todo mi equipo de fútbol de este años 2013 "Llaurant la Llum", que llevan ganando tres veces seguidas jaupa ahí! Roberto, Santi, Manu, Darío, Miguel, Borja, José Mari, José Antonio, Amal, Eloy, Boro, Antonio y Eduardo. Y otro jaupal tanto para el equipo de mi tierra, el Athletic Osasuna, como al resto de mis compañeros que no he nombrado y que me acordaré siempre de ellos. No me quiero olvidar del chulo equipo terapéutico y demás trabajadores de Llaurant la Llum.

REBEKA



1 - GEA DE A. - ALBARRACÍN POR EL CAMINO VIEJO (distancia: 12 kms; dificultad: media; llevar agua, fruta y frutos secos)

Salida de Gea por el camino de San Antonio o por el camino del Calvario. A poco más de 1 kilómetro hay un pequeño dique de contención y el camino se bifurca, tomamos el de la derecha. Tras una pequeña subida llegamos a una recta en la que quedan "torretas" del Calvario (Hoya de Peyrolon). Al acabar la recta hay una encina grande y el camino tuerce a la derecha, en la misma curva y a la izquierda comienzan las señales del PR (ruta de pequeño recorrido). Son marcas paralelas en el suelo o piedras, amarillas y blancas.

SEGUIR RECTO
 TORCER A LA IZQUIERDA
 TORCER A LA DERECHA
 POR AQUÍ NO

Hay una subida hasta llegar a una pequeña edificación con aspilleras que utilizó la Guardia Civil en tiempo del "maquis". De ahí seguimos por buen camino y dejamos a nuestra derecha unos riscos llamados "Las Quebradas" (1394 metros). Es fácil ver corzos, águilas, zorras/as y buitres. Comienza una bajada desde la que ya divisamos Albarracín y llegamos al "Llano del Arrabal". A la derecha queda el Polideportivo y a la izquierda Albarracín. En el mismo Arrabal se puede almorzar en "Casa Cuquete" o en el "Molino del Gato" (cruzando el puente sobre el Río Guadalaviar); es un lugar con encanto.

Visita a la ciudad de Albarracín.

La vuelta puede hacerse por el mismo sitio o bordeando el río por la Carretera de Teruel (es más cómodo pero más largo).

2. GEA - DORNAQUE (distancia: 15 kilómetros; sin dificultad; terreno asfaltado; llevar vituallas)

Salida de Gea en coche por la carretera de Bezas. Hay un tramo empinado con curvas pronunciadas y sigue por un terreno casi llano hasta el pie de "Sierra Carbonera", en cuya cima hay un punto geodésico (si se quiere se puede subir andando o en coche por la pista, está indicado). Si no subimos, dejaremos los coches en la base de Sierra Carbonera y seguiremos andando por el asfalto hasta un cruce que señala a la izquierda Bezas y a la derecha Albarracín. Nosotros seguiremos rectos dirección Dornaque, allí está el Centro de Interpretación del Parque

del Rodeno al que se puede acceder gratuitamente (vale la pena).

Desde el mismo centro marcharemos a Fuente Buena, donde hay agua, mesas y se puede encender fuego (preguntar antes en el centro). Es conveniente el camino de vuelta por el mismo sitio para no perdernos.

3. GEA-ALBARRACÍN-PINTURAS RUPESTRES. Sin dificultad, llevar agua.

Salir de Gea en coche hasta Albarracín, tomar la carretera de las pinturas cruzando el puente sobre el Guadalaviar (a la altura del Molino del Gato) y seguir hasta el aparcamiento de la zona, dejar el coche y tomar las rutas de los abrigos (del Navazo, Doña Clotilde, etc) marcadas con signos de PR (amarillas y blancas). De allí se puede acceder a las Peñas Royas y al mirador de Navarro. Os darán razón en el punto de información de Albarracín junto a la Plaza Mayor).

De vuelta se puede comer en Albarracín. Asequibles Casa Cuquete (en el Arrabal) y en la Plaza Mayor, no recuerdo el nombre pero el dueño se llama José Luis. Por la tarde se puede visitar la ciudad (Museo, Museo de la Catedral, la Catedral, con su curiosa plaza "Del Aseo" en lugar del La Seo, Portal del agua, con una placita recoleta en la que se celebran conciertos y unas fachadas inverosímiles, Portal de Molina, Casa de la Julianeta, Homo del Tío Majito, Plaza Mayor (probar el dulce que se llama Almojábana), bajada a la Ouesta de Teruel (Colla de los Navarro, casa de los Azagra, Escolapios, etc). Os proporcionarán folletos en el centro de información o bien os podéis obtener a través de internet. Vuelta por la carretera dirección a Gea.

4. GEA-DORNAQUE-PEÑA LA CRUZ. Distancia: 7 kilómetros. Iremos de Gea al Centro de Interpretación en coche. Llevar agua y bocadillo.

Preguntar en el Centro por la pista de Peña La Cruz. Saliendo del dicho Centro hay un cruce inmediato; a la izquierda Teruel, a la derecha Fuente Buena y enseguida la Pista de La Peña.

A la llegada al alto se pueden observar bosques y búnqueres y trincheras de la última guerra. Se accede a La Cruz por unas escaleras escavadas en el rodén; hay un centro de observación de incendios y la vista es sobrecogedora. La Cruz fue erigida por un batallón de combatientes.

La vuelta por el mismo sitio. A la bajada de La Peña se puede ir a la derecha hasta la Laguna de Bezay, más o menos 90 minutos y vuelta (patos, garzas y muchas ranas).

5. GEA-PARIDERA DE LAS CABRAS. Distancia: 14 kilómetros; sin dificultad salvo un pequeño repecho; llevar agua, parrillas, pan y condumio que podéis comprar (mejor encargarlo antes) en "Casa Laguía". La leña podéis encontrarla en los alrededores del aprisco.

Salir de Gea por el camino de la Casa Blanca, seguir adelante (a la izquierda y a lo alto se ve lo que fue un lavadero de mineral de plata) y torcer a la derecha para cruzar el río de "La Sargaleja". Pasaréis por el edificio de una antigua "fábrica de luz" (a todos los descendientes del Tío Miguel les llaman los fabriqueros). Inmediatamente comienza a la derecha la Cuesta de Los Alejezars (Alejez es yeso). Una vez en el llano tomar el segundo desvío a la izquierda y seguir hasta una primera paridera, un poco más adelante queda la Paridera de las Cabras. En el aprisco hay mesas y fogones. Siguiendo esa pista hay un poco más adelante (a unos 300 metros) unos roturados en cuyas laderas se pueden encontrar Aragonitas, cristales de cuarzo rojo de seis facetas y terminación biconica hexagonal. Vuelta al pueblo por el mismo sitio.

NOTA: los servicios (hotel, casas rurales, restaurantes, etc.) las podéis encontrar en la página web de Gea de Albarracín.

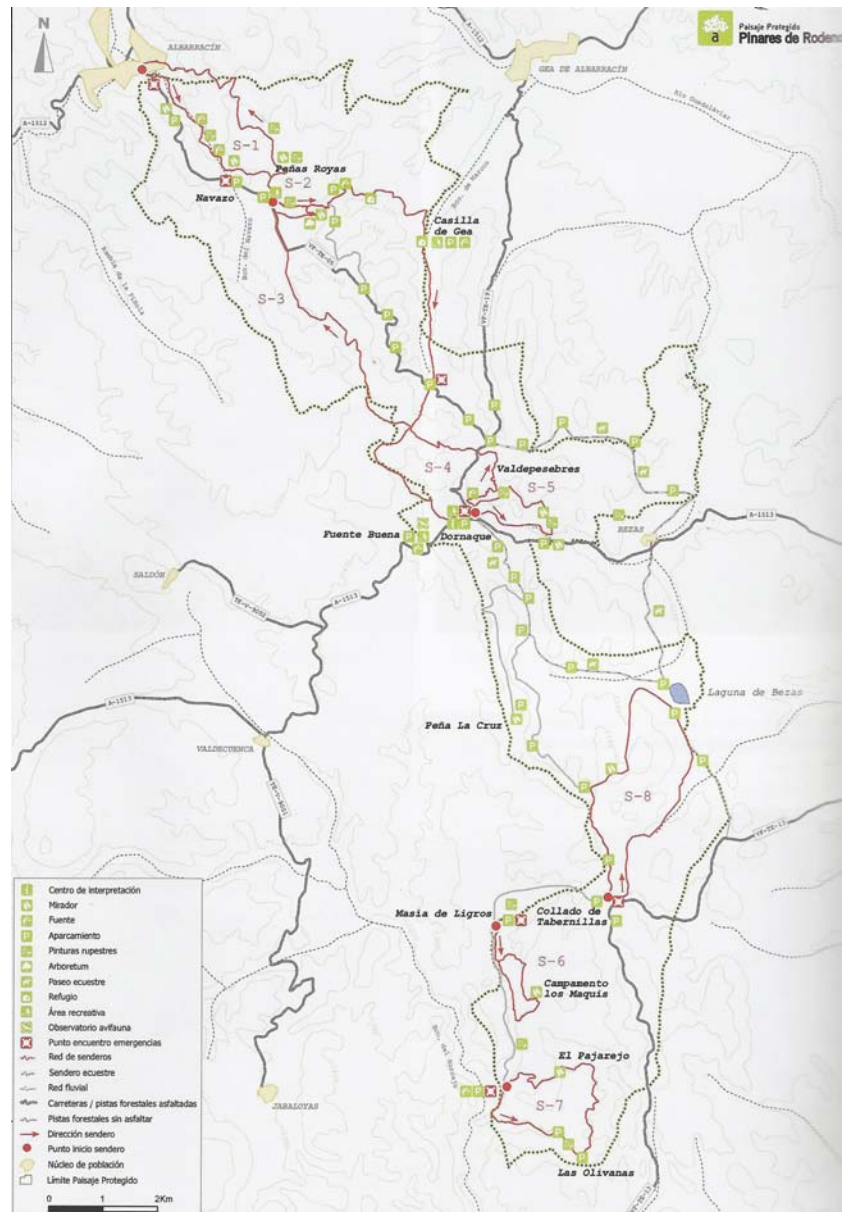
SUGERENCIAS:

- La Casa de la Cultura (antes Cuartel de la Guardia Civil) dispone de internet, wifi, cafetería y se puede charrar largo y tendido con mi amigo Lorenzo.
- El horno cuece un excelente pan y sabrosos dulces (tortafinas, magdalenas, mostachones, "panquemao", "preñaos" y "regaños").

NOTA: los servicios (hotel, casas rurales, restaurantes, etc.) las podéis encontrar en la página web de Gea de Albarracín.

SUGERENCIAS:

- La Casa de la Cultura (antes Cuartel de la Guardia Civil) dispone de internet, wifi, cafetería y se puede charrar largo y tendido con mi amigo Lorenzo.
- El horno cuece un excelente pan y sabrosos dulces (tortafinas, magdalenas, mostachones, "panquemao", "preñaos" y "regaños").



- Restaurante y buenas tapas (berberechos y navajas a la plancha, percebes, no siempre, mejillones, sepia, morro, embutido, orza, etc) en "El Sobero", también apartamentos y habitaciones.
- Comida casera en "El Carmen", antiguo convento de Carmelitas Descalzos. En la cocina está la incombustible Cándida (de 80 y más años, aunque nadie lo diría, es prima-hermana mía), incansable conversadora hasta que dice: ¡Ay maño, que me se quema!. Sopas de pastor, migas con uva, paella, careta, morro, judías con chorizo, etc.
- Un gran personaje es "Buendi" (Francisco Buendía), herrero jubilado que restaura

- Seat 600, motocicletas y colecciona todo tipo de cosas. Con su atuendo y su Harley es conocido de uno a otro confín.
- Las mejores épocas para ir son primavera, otoño y finales de verano que coincide con la recolección de las setas. Para los amantes de la nieve, hielo y frío os puedo contar que en pleno invierno hemos estado a 24°C bajo cero.
- Llevar cámara fotográfica.
- Las rutas 2 y 4 se pueden hacer a la vez, en ese caso deberíais dejar el coche en el Centro de Interpretación de Domaque.

MANUEL

ZANAHORIA

Así es nuestra Maleni, creativa hasta límites insospechados. Este pequeño recordatorio va por ti. En las tardes de Llaurant pueden salir obras maestras como esta zanahoria que todo lo ve.



I'll avenge la Illum

