



Diario de un Parkinsoniano I

Motivación

diariodeunparkinsoniano

2016-12-28

La verdad, no sé ni cómo empezar. Soy un hombre de 44 años al que hace un par de meses le diagnosticaron Parkinson. Aunque en realidad los síntomas empezaron a manifestarse claramente hace un año, y “encubiertamente” hace más tiempo, que no puedo concretar. Suena raro eso de “hombre”. Creo que es la primera vez que lo utilizo.

Igual puedo empezar describiendo por qué escribo estas letras. Lo necesito. Necesito expresarlo, sacarlo fuera. Es algo que me quema. Y por otro lado quiero ayudar a otras personas que se encuentren en mi misma situación para que les pueda servir de guía y no se sientan perdidas como me he sentido yo.

Había pensado hacerme un guion para escribir esto. Pero he decidido que no. Toda mi vida he sido muy cuadriculado, como dice una buena amiga. Esta vez no. Esta vez voy a dejarme llevar y escribir lo que siento.

Soy de ciencias. En realidad soy ingeniero, aunque toda mi vida he sido desarrollador de software. Así que puede que falte alguna coma o no me exprese bien. Recuerdo que cuando estudié literatura en B.U.P. nos enseñaron que toda historia tiene un planteamiento, un nudo y un desenlace. No sé por qué, pero siempre me acuerdo de eso cuando tengo que escribir alguna cosa. Y más ahora, porque no quiero pensar en el desenlace. Quiero que esté lo más lejos posible.

Mis sentimientos son encontrados. Por una parte, al recibir la noticia, sentí alivio. Por fin sabía lo que me pasaba. Pero también sentía (y siento miedo), por lo que iré pasando.

Me diagnosticaron la enfermedad después de prácticamente un año. Empecé a sentir que la mano derecha me temblaba sin motivo, y también

notaba una especie de taquicardias. Recuerdo la pasada Nochevieja. Felicité a mi mejor amigo dándole la mano, y me dijo si me pasaba algo, que estaba temblando. Tenía miedo al dársela, que lo notara. Y él lo notó. Hasta entonces me había estado engañando a mí mismo. Creía que era por el estrés, que me había pasado de vueltas por el trabajo, y que mi cuerpo estaba reaccionando.

Es curioso. Ahora que lo sé, empiezan a encajar algunas piezas. Hace años noté que al mover la mano derecha horizontalmente el movimiento no era continuo, que era como si tuviera una rueda dentada en el codo y que hacía “clac clac” al moverla. No le di demasiada importancia al principio, era muy leve. De eso hace más de cinco años. Otra de las veces estaba jugando con el hijo de mi amigo a caminar rápido, y su mujer (y también amiga) me gritó alertada si me pasaba algo. Me decía que al andar no movía el brazo. Recuerdo que aquel día “sentía” la mano, como que me molestaba la muñeca.

A partir de entonces esa “molestia” no me abandonó nunca. Al principio sólo eran pequeños momentos, pero poco a poco fueron haciéndose más grandes, casi sin darme cuenta. De repente el dedo pulgar empezó a tener vida propia, temblaba el solo. Lo miraba, daba la orden al cerebro, y el temblor paraba. Creía que eran simplemente nervios por el trabajo.

El trabajo ha sido siempre un pilar en mi vida. Ahora pienso que le he dado demasiada importancia. Me gusta hacer las cosas bien, pero muchas veces (o siempre) soy demasiado exigente. Además, al no ser tan físico hace que pienses en él a todas horas. Yo equiparo un programa a una obra de arte, salvando las distancias. Es una creación que sale de ti. Necesitas imaginación y técnica.

Ha llegado la hora de replantear mi vida. Otra vez. Ahora que había conseguido ser bastante feliz y ubicarme emocionalmente. Siempre fui un niño inquieto. Fui gordito y muy trabajador. Dicen que inteligente, y creo que sensible y maduro para su edad. Y eso es lo peor en el cole. Sufrí lo que ahora llaman bulling. Eso me costó muchos años de sufrimiento, y marcó mi personalidad. He sido siempre tímido, y no me ha gustado nunca destacar. Siempre calladito. Encerrado en una burbuja que me costó mucho tiempo romper, y que aún utilizo de vez en cuando. Es curioso.

Estuve siempre amargado por este tema, y ahora veo que sin él tampoco sería quién soy.

Muchos días me despierto preguntándome que va a ser de mi vida. Si acabaré en una silla de ruedas o se degradará tanto mi calidad de vida que tenga que depender de otros. Eso me aterra. No por mí. Sólo espero que la enfermedad no avance tanto como para que me vean mis padres así. Y tampoco quiero ser una carga para mi hermana o para el resto de mi familia y amigos. Mi hermana... la quiero con locura aunque muchas veces no se lo diga. Y también a sus dos hijos (niño y niña) mellizos. Esos pequeños... sólo con una sonrisa suya me alegran el día.

Otros días le "echo cojones" y me digo que esta enfermedad no me va a vencer. Soy duro y constante, cabezón como buen navarro. Viviré día a día y me iré enfrentando a ella. Haré todo lo que me digan los médicos e incluso más, pero también haré mi vida normal, e intentaré saborear cada minuto de ella.

He empezado a leer sobre ella. Al principio no quería, estaba asustado. Tampoco quiero pasarme, pero tengo que comprender que me ocurre, y qué puedo hacer para frenarla. Sé que no tiene cura, pero sí que hay remedios para aliviarla. Sé que mis neuronas van muriendo y que no se genera suficiente dopamina en mi cuerpo, pero también sé que es bueno comer fruta y verdura porque es antioxidante. Sé que poco a poco mis músculos se irán agarrotando, pero también sé que lo harán más despacio si camino y hago ejercicios físicos con las extremidades. Sé que mi estado anímico y mental irá decayendo, pero también sé que haciendo yoga iré controlando mis nervios y sentiré esa paz mental que ya consigo ahora mismo.

Bueno, creo que esto es todo lo que quería contar de momento. En resumen: Que voy a mirar para adelante y vivir el día a día, y que no merece la pena agobiarse por lo que pueda pasar. Tendré días buenos y días malos, pero como cualquier otra persona.

Para finalizar os dejo una foto que hice un día. Es un sitio real. Se llama Paseo de la Esperanza.

La mejor medicina diariodeunparkinsoniano

2017-05-06

Hace tiempo que no escribo nada.

Durante este tiempo he visitado dos veces al médico. La primera vez me prescribieron un medicamento para que mis neuronas sanas generen más dopamina. Me lo tomé y me dio esperanza. La segunda vez de nuevo otro medicamento, esta vez para que los receptores nerviosos capten más de la misma. Lo digerí con escepticismo.

He pasado del todo al nada, como un mar revuelto con sus olas embravecidas. La calma todavía no ha llegado. Pero sé que algún día llegará.

Mi cuerpo ha ido cambiando. Mis ojos son mucho más sensibles a la luz hasta el punto de producirme vértigos. El brazo “sano” hay veces que me duele horrores y empieza a “hacer cosas raras”. Una de mis piernas se empieza a agarrotar. Mis movimientos son más lentos...

Muchas veces siento rabia. Rabia física porque mi cuerpo no para de temblar o no reacciona como yo quiero. Pero también rabia mental. Mi cabeza está llena de sueños que no he cumplido y que me gustaría realizar.

En honor a la verdad, todo no es tan negativo. El vaso se ve medio lleno o medio vacío. Y yo quiero verlo lleno. Completamente lleno.

La rabia física la combato con ejercicio. Y la rabia mental con la mejor medicina: La amistad, dispensada en varias presentaciones. En cápsulas pequeñas suministradas por mis sobrinos cuando me besan y quieren estar conmigo “porque sí”, sin ningún motivo aparente. O en sobres solubles individuales cuando todos los días a las siete de la mañana tu hermana te manda un WhatsApp preocupándose por ti. O en grandes dosis cuando me voy de casa rural y descubro que hay una “vessina” nueva en el vecindario, que está llena de energía, o en abrazos de mis amig@s de siempre que cruzan conmigo miradas cómplices diciéndome “sabes qué estamos ahí”.

Eso hace que no esté solo. Y nunca lo estaré. Tengo esa amistad. La AMISTAD. Con mayúsculas. De mis padres. De mi hermana. De mi cuñado. De mis sobrinos. De mis primos. De mis amigos. De... ¿sigo? Creo que tengo munición para rato. Así que no me rendiré. Continuaré con esta guerra hasta quedarme sin aliento.

Nuevamente os dejo otra foto, esta vez de la casa rural. Es el fuego de la chimenea... y de mi corazón.

Siempre juntos

diariodeunparkinsoniano

2017-05-09

No sabía muy bien como titular este post. Ni tampoco si debía escribirlo.

Bueno, eso sí. Hace poco que decidí expresarme con libertad en este blog. Un gran paso ha sido mostrárselo a mis amigos. Al principio dudaba. Puede haber dolor, pero también hay esperanza. No quería hacerles daño, y si hacerles sentir bien. Así que estas líneas están dedicadas a todos los que me sufren.

En honor a la verdad, su reacción no me ha sorprendido. Uno no elige a la familia, pero sí a los amigos. Puedes pasar mucho tiempo sin verlos, pero sólo 10 minutos para sentir por ellos las mismas sensaciones de siempre.

Siempre tenemos recuerdos que no te abandonan. Tu primera noche de juerga con apenas 16 años en sanfermines, aguantando “por dignidad” viendo amanecer y pensando por dentro lo a gusto que se estaría en la cama. La primera acampada y nuestros primeros “callos a la hoguera”. O la primera Nochevieja donde aparecieron esas princesas que ya nunca nos abandonaron. O aquella eterna clase magistral sobre la siembra de patata. O la presentación del penúltimo miembro de la cuadrilla, cuando llegó “piripi” a mi casa tropezándose...

Esas vivencias alimentan el fuego de la amistad. Por pequeñas y ridículas que puedan parecer. Quizás para ti las mías no tengan sentido. Pero haz

una prueba: Sustitúyelas por las tuyas. Seguro que acabarás sonriendo pensando en uno de tus amigos, poniéndole cara.

Todas sus reacciones me han llegado al alma. Todas y cada una. Pero me voy a permitir elegir una que resume todas las demás: Siempre juntos. En lo bueno y en lo malo. En la salud y en la enfermedad.

Por eso... SIEMPRE JUNTOS. Siempre estaréis en mi corazón. Os quiero.

Relatos Insomnes

diariodeunparkinsoniano

2017-05-16

Últimamente no duermo mucho, así que para matar el tiempo se me ocurren algunas reflexiones y relatos.

De momento aquí va uno:

....

Abrí los ojos.

“¿Dónde estoy?” -Me pregunté aturdido.

Poco a poco mi mente se fue despejando, hasta reconocer el sitio en el que me encontraba: una estación de tren. Me toqué el pecho instintivamente, y en el bolsillo de la chaqueta encontré un billete en el que se leía: “Destino a ninguna parte”.

Vacilando me acerqué al andén donde un tren estaba esperándome. Era todo muy extraño: No había revisor, ni pasajeros, ni ningún tipo de sonido. Sólo un silencio sepulcral que helaba la sangre.

Subí al tren con pasos temblorosos y fui recorriendo los vagones uno a uno, deseando encontrar a alguien. Nadie, no había nadie. Sólo ese silencio.

Mientras tanto el tren se puso en marcha, cómo si sólo estuviera esperándome a mí. Yo era su único pasajero.

Seguí caminando por los vagones. De repente, a lo lejos, en el último vagón, distinguí una silueta. Conforme me iba acercando, su figura se iba haciendo más nítida, hasta distinguir la forma de una mujer.

Me coloqué a distancia para observarla. Era una joven sentada con los ojos cerrados y las manos sobre sus rodillas. Llevaba un vestido blanco de seda.

Me recordó a una novia a punto de entrar al altar, meditando el paso que iba a dar.

Su pelo era rubio, largo, aunque llevaba un recogido que dejaba ver un cuello también largo y esbelto.

Durante unos instantes me quedé embelesado viendo su cara. Era alargada y muy fina, pálida, aunque también irradiaba paz.

Cuando me di cuenta ella había abierto los ojos y estaba mirándome. Su mirada era penetrante, como si quisiera ver en mi interior.

Sin saber muy bien porqué sostuve su mirada y sacando fuerzas de flaqueza me armé de valor y le pregunté su nombre.

Y sólo con su mirada penetrante, sin articular palabra, me respondió: "Soledad"

Relatos Insomnes (II)

diariodeunparkinsoniano

2017-05-19

De repente se oyeron unos ruidos en el vagón de al lado e instintivamente surgió en mí la necesidad de ir hacia aquel lugar. Quise despedirme de Soledad (de mi soledad), pero al volverme hacia ella había desaparecido. Sentí alivio y una cierta melancolía.

Caminé hacia aquel vagón hasta que pude distinguir la silueta de tres personas: Un niño regordete, una niña más pequeña, y, por último, una anciana que parecía ser su abuela.

Al descubrir quienes eran se me llenaron los ojos de lágrimas: Éramos mi abuela, mi hermana y yo.

Yo debía tener doce años, y se me veía feliz. Vestía un polo amarillo y tenía el pelo alborotado, como lo llevaba entonces. Todavía mis compañeros de clase no se metían conmigo. Recuerdo que soñaba con ser astronauta o investigador, imaginando aventuras como en aquellos libros que devoraba, de los gemelos de Lakeport, los Hollister o los tres investigadores.

Mi hermana debía tener unos 9 años, llevaba un vestido de florecitas al estilo de la casa de la pradera, y en su cabeza dos trenzas. Siempre había llevado el pelo muy largo hasta que una operación la hizo permanecer en cama más de un mes y tuvo que cortárselo.

Esa dichosa operación... El día antes mi padre y yo nos quedamos en casa. Me refugié debajo del albornoz de mi madre, que estaba colgado en el baño, y me puse a llorar y a rezar por ella, para que todo saliera bien.

Respecto a mi abuela, no pude calcular su edad. Para mí siempre fue mayor. Vestía de luto por su marido, con una camisola gris a lunares, y una falda negra. Tenía la cara llena de arrugas y muy curtida, por el Sol y por todas las penurias que había pasado para criar a sus hijos. Como muchas familias, tuvo que emigrar al norte para conseguir salir adelante.

Es curioso, pero siempre la asocio al olor a naftalina. Supongo que es porque cuando no vivía con nosotros me encerraba en su cuarto y me tumbaba en su cama para leer, junto a un armario muy viejo donde guardaba su ropa.

También recuerdo el día de su muerte. Debía ser sábado a media mañana, porque estábamos en la cama. Tocaron el timbre y oí a mi madre decir asustada “¿Si?, ¿ya está?”. Todos empezamos a llorar sin decir palabra. Quizás por eso no me gusta dormir hasta tarde, ni me gusta la muerte.

Para mi madre fue un golpe muy fuerte. Mi abuela siempre la quiso como a una hija, desde aquel día que apareció en sus vidas “robándoles” a su único hijo varón.

Abrumado me senté a lo lejos observando cómo reían y jugaban entre ellos. Poco a poco cerré mis ojos, mientras comprendía que significaban

aquel tren, aquel viaje. Era el viaje de mi vida.

Los mellizos diariodeunparkinsoniano

2017-05-26

Nacieron un sábado 29 de septiembre, día de San Miguel, hace ya casi 10 años.

Aquel día fue el inicio de sus vidas, y un cambio enorme para el resto de nosotros.

Desde entonces mi madre pasó a ser su Amatxi (abuela en euskera), y mi padre su abuelo Don Don. Y yo... empecé a ser su tío Lulú.

Recuerdo aquel día, como si me lo hubiesen grabado a fuego.

Recuerdo a mi hermana entrando en el paritorio como si nada, después de tantas falsas alarmas, y aquel SMS diciendo que estaba de parto. Y también aquella bata verde que me empecé a poner para acompañarla porque me necesitaba.

Recuerdo a mi cuñado llegando en el último momento, todo apurado, y aquellos nervios esperando con mis padres y el resto de familiares.

Recuerdo la alegría cuando nos dijeron que habían nacido, y el subir las escaleras con pasos apresurados hacia la habitación, a por la documentación de mi hermana, mientras llamaba a mi amiga Ana gritándole de alegría que ya era tío.

Recuerdo...

Nacieron prematuros, con muy pocos meses y apenas sin peso. Estuvieron en la incubadora durante bastante tiempo. Allí los vi por primera vez. A Él y a Ella. A Ella y Él.

Es curioso, pero ya desde pequeños han tenido marcada su forma de ser. Él era más inquieto, y se revolvía siempre en su cunita, aunque las

enfermeras hicieran lo imposible para que no se moviera. Ella era más tranquilita.

Ya en casa, siempre iba a verlos el fin de semana. Me sentaba en el sofá y los tomaba en brazos. Él siempre lloraba, pero se calmaba en cuanto sentía mi abrazo. Recuerdo su respiración, poco a poco unida a la mía, acompasada. Ella me sonreía cuando le hacía tonterías, mientras le robaba un beso al darle el biberón.

Como todas las mujeres, Ella siempre ha sido más adelantada en todo. Empezó a andar la primera; a hablar la primera; a expresarse con los ojos la primera.

Él tiene un carácter muy fuerte, idéntico al de su abuelo. Pero también tiene un corazón tan grande que no le cabe en el pecho.

Recuerdo sus zapatitos, sonando en el parqué de mi piso cuando apenas sabían andar.

Y recuerdo aquellas navidades que me hice pasar por Olentzero, y les escribí una carta diciéndoles que fuesen buenos. Él tenía miedo y se refugiaba en las faldas de su amatxi, mientras Ella se burlaba de él y miraba ilusionada sus regalos.

Ahora están en una edad en la que siempre se están peleando. Ellos no lo saben, pero se van a tener el uno al otro el resto de sus vidas. Creen que se "odian", pero en realidad se quieren a morir.

Si tienes una hermana o hermano, y ya eres mayor, sabes a que me refiero.

El otro día discutieron delante de mí. Él empezó a decir que ojalá estuviera separado de Ella un año. Y yo... empecé a regañarle. No pude acabar la frase... de mis ojos brotaron un mar de lágrimas... recordando. Recordándome a mí y a mi hermana peleándonos de pequeños. Recordando su abrazo al salir de la consulta donde me diagnosticaron Parkinson. Y pensando, que seguramente yo no pueda cuidar de ella, como todo hermano mayor debe hacer.

Pero también recuerdo como con su mirada me intentaban animar. Y sus besos siempre que me ven. Y las guerras de cosquillas. Y aquel autobús

imaginario en el que los monté un día y en el que alguna vez me piden volver a subir, haciéndolo con una sonrisa.

Ya casi han pasado diez años desde aquel 29 de septiembre.

Ya no caben en mis brazos. Poco a poco son cada vez más independientes. Pronto entrarán en una edad que renegarán de todo creyéndose el centro del universo.

Pero algún día, cuando sean mayores, recordarán a su tío Lulú con una sonrisa en la cara pensando en las pequeñas cosas que nos fueron uniendo y en lo mucho que les quería.

Os quiero mucho, sinvergüenzas.

El veintitrés

diariodeunparkinsoniano

2017-06-12

El veintitrés es el número de un portal de la calle donde me crié.

No tendría nada de especial, podría pasar por un portal normal de gente obrera, salvo porque en ese bloque de viviendas han vivido mis tíos, y crecido mis primos.

Conforme ha pasado el tiempo, poco a poco, se ha ido quedando sin los vecinos que compraron las viviendas originalmente. Sus luces se han ido apagando.

Hace dos días se apagó la de mi tío Julián, el último de los que quedaban en el portal.

Como cada tarde después de comer, he pasado debajo de su ventana. Instintivamente he mirado hacia ella, y he echado en falta su grito diciéndome: ¿Dónde vas? O a mi tía, Carmen, en la otra ventana mirando.

Sin darme cuenta he mirado a la buhardilla, donde antes vivían mis otros dos tíos, José y María. Hace mucho tiempo que no miraba hacía allí. Ya no estaba mi tía asomada a la barandilla, o mi tío saludándome al pasar.

Entonces he mirado más arriba, hacia el cielo, y he pensado que ya deben estar todos juntos, reunidos en torno a un puchero de garbanzos, mientras mi tío llegaba y su mujer, mi tía, le regañaba porque estaba demasiado delgado y había tardado demasiado tiempo en reunirse con ellos.

Como mis padres o mis dos tíos que afortunadamente siguen vivos, han sido personas duras. La vida los hizo así, pasando hambre en la posguerra y decidiendo emigrar hacia el norte porque no veían demasiado futuro en su tierra, Extremadura.

Fueron capaces de ser valientes y dar el paso, de lanzarse a lo desconocido. De labrarse un porvenir a base de trabajar de sol a sol, o de educarnos a nosotros, regañándonos cuando hacía falta, bien con palabras, bien con un zapatillazo certero, que a veces magullaba más el alma que el cuerpo.

Los imagino en estos momentos rodeados de flores, en una dehesa, o recogiendo aceitunas ya por capricho, o tumbados en la hierba húmeda. Porque creo que siempre han sido gente de campo. Por eso siempre miraban por la ventana o se asomaban a la barandilla, porque en casa, entre cuatro paredes, se sentían como pájaros enjaulados.

Así que creo que mi tío, como el resto que ya faltan, ha conseguido volar y ser libre, aunque haya dejado ese portal vacío y a nosotros nos duela tanto.

D.E.P., tío Julián.

Esta vez no ha sido igual
diariodeunparkinsoniano

2017-06-15

He estado de nuevo en el neurólogo.

Mi hermana, y esta vez mis padres, me han acompañado.

Mientras esperábamos me ha venido a la mente la primera vez que me senté en esa sala de espera, en esos bancos de madera, fríos y duros, sólo.

Qué casualidad, hace justo un año.

Por aquel entonces estaba muy estresado, por el trabajo y por no saber lo que me pasaba.

Tenía unas ganas locas de huir, por la ansiedad. Mi mano no hacía más que moverse, y yo, asustado, no sabía dónde meterme.

Ahí empezó todo: Los dos escáneres que determinaron el nuevo rumbo de mi vida.

Desde entonces han ocurrido muchas cosas.

Sé lo que me pasa y empecé a ponerle remedio. Para la ansiedad recurrí primero al diazepam, y después al yoga. Por cada nueva piedra en el camino encuentro una solución, porque me lo tomo como un reto, y una barrera que acabo superando.

A primera mañana he ido a trabajar.

No estaba especialmente nervioso, pero mi mano ha empezado a temblar mientras tecleaba un programa, y no había manera de frenarla. Es como un círculo vicioso: Cuanto más temblor, más nervios; Cuantos más nervios, más temblor.

Pero hoy, por primera vez, he conseguido romper ese círculo. Me he levantado de mi asiento y he pensado en otra cosa. Al cabo de unos minutos he mirado mi mano; ya casi no temblaba.

He conseguido amainar la tempestad. Yo, sin ayuda de nadie.

Así que de camino al médico, en el coche, he sonreído, lo había conseguido.

Al llegar me sobraba tiempo, así que he decidido pasear.

Aunque el día era soleado, hacía viento, y algo de frío. He respirado una bocanada de ese aire fresco. Despacio, sosegadamente. Cerrando los ojos. Oyendo el viento ulular por entre los árboles, recordando cuando era niño

y me gustaba guarecerme entre los chopos del riachuelo que bordeaba nuestra huerta.

Ya en la consulta, el médico me ha preguntado cómo estaba.

He enumerado mis nuevos “retos”: La fotofobia; el dolor continuo en las articulaciones; la rigidez de mi cuello; el insomnio. Pero por cada uno también he hablado de mis remedios “caseros”: las gafas de sol; el ejercicio; mis paseos al amanecer.

Por fin, el médico me ha mirado, diciéndome que es normal que mi cuerpo se rebele; y que hasta que no pase un tiempo, deberé ajustar la medicación.

Aunque yo, para entonces, ya lo sabía.

Como un buen motor, es necesario ajustar la mezcla de aire y combustible para que la combustión sea correcta.

Así que no. Esta vez no. Esta vez no ha sido igual que aquella primera vez.

La medalla diariodeunparkinsoniano

2017-06-18

Hoy me han regalado una medalla.

En realidad, esa medalla pertenece a mi amigo Eugenio. Dicen (y es verdad), que los amigos se cuentan con los dedos de las manos. Él ocupa uno de ellos desde que íbamos juntos al cole de pequeños.

En la actualidad vive en Londres, donde formó su familia. No sé cómo explicarlo, pero hay una conexión entre él y yo, a pesar de la distancia.

Siempre que pienso en él me viene a la memoria el olor a humedad y el color blanco de la nieve que cubría los tejados y la falda del monte cercano a nuestro barrio, en aquellas tardes gélidas de invierno de enero, cuando todavía éramos unos críos.

Junto con José Luís, otro compañero de clase, compartimos habitación en el viaje de estudios. Éramos unos jóvenes imberbes e inocentes, sin otra preocupación que comer aquellos helados horribles de color azul, que vimos por primera vez en aquel viaje, o jugar a “Batman” en el Amstrad PCW 9512 de su padre, y que avivó en mí la llama de la informática.

Empezó el instituto conmigo, aunque por los avatares del destino, sus pasos (o mejor, los de sus padres), lo llevaron a Zaragoza. Para entonces él ya escuchaba a Queen y tenía “el veneno” de la música en su sangre.

Durante unos años fue un adolescente rebelde que no encontraba su sitio, hasta que conoció a su compañera Olga en la Universidad, y juntos iniciaron una vida en común en Londres, a la que años más tarde se unieron sus dos hijos.

Hace ya muchos años que nuestras vidas se separaron.

Hasta que monté un grupo de Facebook y empecé a reunir a todos mis antiguos compañeros de la E.G.B. Poco a poco fui buscando a la gente, y uno de los primeros en los que pensé fue, por supuesto, en Eugenio.

Él siempre está dispuesto a volver a nuestra ciudad. Y siempre que viene yo lo recibo con los brazos abiertos.

Hace unos meses me volvió a llamar. Quería venir a correr la media maratón que se celebraba este fin de semana, y me volvió a preguntar si podíamos quedar. Y yo, como siempre que el me llama, le dije que sí.

Veintiún kilómetros le separaban de la meta.

El día previo a la carrera lo notaba nervioso, preocupado por el calor, preguntándose si iba o no a terminar. Y mientras yo pensaba que, si es capaz de desplazarse miles de kilómetros sólo para vernos, veintiún kilómetros no son nada.

Como yo esperaba, ha completado la carrera sin problemas.

Lo que ya no esperaba es que me regalara la medalla que se había ganado por participar.

Me ha dicho: “Toma. No me gustan los símbolos, pero este representa la superación. Y esta te la has ganado tú por toda una vida y por ser como eres”. Apretándola con fuerza en la mano, me ha estrechado la mía, temblorosa por el Parkinson.

“Quiero que cuando tengas momentos malos la aprietes con todas tus fuerzas y te acuerdes de hoy”.

Nos hemos mirado, y sin palabras, ha surgido esa conexión que se tiene entre buenos amigos.

Yo, como él, pienso que los símbolos no significan nada. Lo que si tiene significado son los gestos.

Y esa medalla representa para mí muchas cosas.

El saber qué si das algo sin esperar nada a cambio, al final recibes el doble.

Que no todos los compañeros del cole se portaron mal conmigo.

O que en esta vida hay dos tipos de riqueza, la material y la espiritual, y que yo soy muy afortunado por tener un amigo así y a tanta gente que me rodea y me quiere.

Tengo el sitio perfecto para ella: En la habitación de mi casa que hace de despacho, en esa estantería de pino, destartalada y descolorida por los años.

No se me ocurre un lugar mejor.

Al lado de los libros que marcaron mi vida, junto a los dibujos que mis sobrinos me han ido regalando a lo largo de su corta vida, pintados con ilusión y con cariño.

Y sí. Siempre que me haga falta la apretaré con fuerza, y pensaré en ese amigo que está lejos en la distancia, pero tan cerca en mi corazón.

Gracias, Eugenio.

Gracias, AMIGO.

Mi amiga, mi hermana

diariodeunparkinsoniano

2017-06-20

Mi amiga Ana está triste.

Yo la llamo Anita cariñosamente, porque para mí seguirá siendo esa joven que conocí hace ya años. Siempre me meto con su edad, aunque en realidad su espíritu sigue siendo el de una niña.

Es la persona más positiva que conozco. Lo mismo anima una fiesta en una casa rural, que te consuela con un abrazo, o te hace reír a carcajadas con esa risa floja que tiene.

Porque es fácil hacerla reír con cualquier tontería.

Y porque es un ejemplo de superación, es un espejo donde reflejarse cuando estás mal.

Pero hoy su mirada está apagada.

Nunca la vi así, a pesar de todo por lo que ha pasado.

Le han arrebatado de su vida a una de las personas que más quería, a su hermano.

Ese hermano, rebelde por fuera, pero que, si eras capaz de romper esa coraza con la que se cubría, descubrías a una persona buena en su interior.

Ese “buen tío” con el que si tenías un poco de paciencia te daba la llave de su corazón y te decía lo mucho que quería a su hermana.

En una de mis últimas conversaciones, hablando con él, le expliqué lo de mi enfermedad y en su mirada vi a ese hermano mayor que siempre fue.

Porque conmigo nunca tuvo un roce, me respetaba y me quería, tanto como yo a él.

El por fin ha podido descansar en paz.

Y aunque ella tenga su mirada triste y a todos nos duela en el alma, sé que su luz volverá a brillar.

Porque se merece ser feliz.

Y porque sabe que me tiene ahí siempre que me necesite.

Y porque la quiero.

Anita, mi hermana.

Venus, no estés triste

diariodeunparkinsoniano

2017-06-22

Como cada mañana he salido a caminar.

Es el remedio que tengo contra el insomnio que provoca la enfermedad.

Como cada mañana he seguido la misma ruta.

A esa hora de la mañana (o más bien, de la madrugada), no hay prácticamente nadie. Sólo el silencio, el trinar de algún pájaro madrugador, los aspersores intentando mojar te y, arriba, mi amada Luna.

Como cada mañana por estas fechas Venus la acompaña en el cielo.

Es un pequeño punto luminoso comparado con ella, pero se ve perfectamente.

Pero hoy Venus se ha quedado solo, la Luna no le acompañaba. Llevaba algunos días perezosa, y hoy, por fin, se ha quedado dormida.

Como cada mañana he sonreído mientras caminaba e iba ejercitando mis músculos.

Primero los dedos de las manos, tocándolos uno a uno.

Después las muñecas y los brazos, hasta llegar al cuello.

Y así, durante un buen rato, hasta que mi cuerpo se calienta, dejando de estar agarrotado y puedo andar libre sin ataduras.

Sonreía pensando en ella, en la Luna.

Es curioso, pero me acuerdo perfectamente de la primera vez que tuve consciencia de ella.

Fue un viernes gélido de invierno, acompañando a mi madre en una de sus compras semanales. Nos solía llevar a mi hermana y a mí a todos los lados. Y nosotros nos sentábamos resignados en el banco del establecimiento.

Aquel día estaba aburrido y cansado. Sobre todo, por aquel enjambre de mujeres, zumbando a mí alrededor, y que no hacían más que decirme “Uy que grande estás ya”, mientras agarraban mis mofletes y tiraban de ellos sin piedad, a pesar de mi mirada asesina.

Aquella vez estábamos en una carnicería, en los bajos del edificio más alto de mi barrio. Tenía en mis manos una especie de libro que más se parecía a un cómic. Era “De la Tierra a la Luna” de Julio Verne. Al salir de allí miré instintivamente al cielo, y la encontré. Llena y blanca, como nunca la había visto.

Desde entonces ha estado conmigo.

Desde entonces miro al cielo y la veo, allá arriba, observando cómo va cambiando su madre tierra, hasta que se acuesta llorando viendo lo que los hombres le estamos haciendo.

Irónicamente pude haber estado más cerca de ella al acabar mis estudios, al conseguir una beca de la Agencia Espacial Europea. En realidad, fui segundo, pero finalmente me llamaron cuando renunció el titular.

Mi mal inglés, mi timidez, mi recién encontrado trabajo y, sobre todo, mi cobardía, hicieron que renunciara a ella.

Durante mucho tiempo me arrepentí de aquello. Es fácil verlo con perspectiva o en carne ajena, pero en ese instante, en ese “lo tomas o lo dejas” influyen muchos factores. El no ver a la familia y a mis amigos. El miedo a lo desconocido...

Hasta que un día descubrí que esos “y si” no tenían mucho sentido.

Elegí una bifurcación del camino, como otra cualquiera.

Y resultó que no fue tan mala.

Seguramente no hubiera conocido a mucha gente. O tampoco me hubiera reencontrado con otra.

Como esas dos hermanísimas, una de ellas medio loca y la otra medio bruja, que siempre están riñendo, y que como buenas hermanas, no pueden estar la una sin la otra.

O ese chico que me regala una medalla cuando menos te lo esperas.

O ese buenazo que siempre fue mi amigo y que se fue al pueblo de sus padres y acabó dirigiendo una conservera.

O esa mujer que lo que tiene de alta lo tiene de bonachona y que se sentaba a mi lado en clase.

O ese friki que tiene unos gustos parecidos a los míos y que cuando empezamos a hablar no paramos.

O ese otro que lee mi blog y me mira arrepentido pidiéndome perdón, cuando sabe que hace tiempo que lo hice y que no le guardo ningún rencor. y que para mí será siempre aquel amigo con el que compraba a medias aquel tebeo llamado “Fuera Borda”, o que me consolaba amargamente por haberme clavado un dardo en la pierna mientras jugábamos cerca de nuestra casa.

Y ella, en todo momento, estuvo allá arriba, en el cielo, viéndolo todo.

Ese cielo que de vez en cuando hay que mirar para darse cuenta que no somos nada, tan sólo un puntito en el Universo.

Ese cielo que por primera vez descubre un amigo de 10 años en una casa rural, cuando le digo “Ven, te voy a enseñar una cosa”, escapándonos sin pedir permiso a sus padres.

Y él me sigue confiado, primero a regañadientes, tumbándose en la hierba junto a mí, hasta que de pronto la descubre y se enamora, como lo hice yo

a su edad, sin querer entrar de nuevo en casa, maravillado por ese cielo infinito.

Venus, no estés triste.

Ella mañana volverá a tu lado, como cada noche, desde el principio de los tiempos.

Dionisio

diariodeunparkinsoniano

2017-06-24

Nació a principios de 1936, justo antes de que estallara esa guerra fratricida sin sentido que se llevó por delante tantas vidas en España.

Eran tiempos difíciles para las personas, especialmente en Extremadura, que como su nombre indica era extrema y era dura.

En aquel entonces la familia estaba formada por un padre, Gabriel, una madre, Lucía, y dos hermanas llamadas María y Carmen.

A él le pusieron el nombre de Dionisio, y más tarde nació Elisa, la pequeña de la familia.

Al principio vivían en su pueblo, Aliseda, pero el hambre y la falta de trabajo les hicieron desplazarse al campo, donde los padres ejercían de guardeses para un “señorito”, al más puro estilo de “Los Santos Inocentes”.

Aquella mañana se despertó temprano y se puso sus calzones, descoloridos y roídos por el tiempo, procurando no despertar al resto de la familia, que dormía todavía en aquella especie de comuna que era su casa, una vivienda muy humilde que sólo tenía una estancia, y que hacía las veces de cocina y de dormitorio.

Se acercó al centro de la habitación donde se encontraban los restos del fuego del hogar, y sin apenas hacer ruido, se sirvió una ración de lo que él llamaba “puchas”, una especie de gachas que todavía conservaban calor, y que casi siempre eran la dieta de aquella familia.

Estaba harto de aquella comida, pensaba mientras hundía la cuchara en la masa espesa e insípida. Todavía no comprendía como le habían sacado de la escuela del pueblo para acabar allí, cuando apenas acababa de aprender “las cuatro reglas”.

Después de aquel desayuno frugal salió de la vivienda, respirando una bocanada de aire fresco, en aquel día de primavera.

Sonrió al reconocer en el aire el aroma a jara y romero que provenía de la dehesa, tan verde por aquellos días.

El contacto con la naturaleza si que le gustaba. Podía ir de aquí para allá sin dar explicaciones a nadie, libre como un pajarillo.

Tenía que darse prisa, si quería revisar las trampas que había dejado, antes que su familia despertara.

Empezó a corretear por el monte, revisándolas una a una, comprobando los recorridos que todas las mañanas hacían los conejos y las liebres, o revisando los nidos de los pájaros, que en aquella época del año estaban llenos de huevos.

No recordaba quien le había enseñado a montar las trampas, seguramente su padre y sobre todo el hambre, pero se le daba bien. Era capaz de hacer lazos, o idear trampas más elaboradas, con cualquier cosa que encontraba.

Metió la mano en el hueco de una encina y palpando comprobó uno de los nidos que tenía localizado, mientras la madre alarmada le intentaba picar.

Con sus pequeñas pero ya curtidas manos contó tres huevos. Como siempre, más pensando en su futuro que en la naturaleza, sólo cogió dos. De esa manera se aseguraba comidas futuras.

Continuó caminando por el monte sin apenas tener éxito, hasta que al acercarse a una de las últimas trampas que le quedaban por revisar, oyó el chillido estridente de una liebre que acababa de caer en ella.

Apresuró el paso para evitar que se escapara y con la fuerza que da el hambre, agarró una piedra y se la estampó en la cabeza, sin apenas miramientos, viéndola morir al instante.

Estaba contento. Aunque no era demasiado, podrían añadirla a los garbanzos que, día si y día también comían, aportando algo de carne, tan escasa en esos días.

Terminó de revisar las trampas y salió corriendo con la liebre en las manos, con cuidado que nadie le viera.

Ya era tarde, y su padre le esperaba a la entrada de la vivienda, donde preparaba los aperos para hacer picón, y los cargaba en el burro que más tarde traería la carga.

Sin apenas saludarlo, entró en ella, donde su madre estaba avivando el fuego del hogar. Sonriendo le dio la liebre y los huevos, y ella le correspondió con un beso, a la vez que le regañaba porque no se había lavado.

A regañadientes se acercó a la pila de agua, y se lavó la cara y las manos. Pensó, como una vez le había dicho su padre, que no es limpio el que limpia, sino el que no ensucia.

Al salir su padre le esperaba impaciente. Se estaba haciendo tarde y debían aprovechar todo el día para hacer el fuego y esperar a que las brasas, enterradas por la tierra, se convirtieran en aquel carbón vegetal.

Con pasos apresurados se acercaron a la zona del monte que habían ido preparando durante aquellos días de primavera.

Empezaron a amontonar la leña, hasta que formaron una pila grande y la cubrieron de tierra, dejando una chimenea y algún que otro agujero a modo de tiro.

Con mucha precaución le prendieron fuego, mientras se movían con agilidad y destreza, cuidando que no ardiera demasiado, evitando que el carbón se quemara y echara a perder todo su trabajo.

Como era pequeño y aquel trabajo era muy peligroso, su padre no le dejaba acercarse demasiado al fuego, así que aprovechaba para recorrer de nuevo el monte, esta vez con su perra, que había bautizado con el nombre de Lola.

Lola era una perra joven, muy cazadora, que salía corriendo nada más olfatear el rastro de algún conejo.

Casi sin darse cuenta fue pasando el día, hasta que su padre le llamó de nuevo para retirar la tierra que cubría lo que antes era la montaña de leña, y ahora era el valioso carbón vegetal.

De manera mecánica fueron introduciendo el carbón en sacos, que a su vez cargaron en el burro, que protestaba al notar el peso.

Apenas terminaron y recogieron todos sus bártulos, se dirigieron a la estación de tren del pueblo, donde les esperaba aquel “señorito” que siempre les compraba el picón.

A Dionisio aquel hombre no le gustaba. Como su padre era analfabeto, siempre se intentaba aprovechar de él.

Atento, escuchaba como aquel hombre contaba los sacos de carbón, y hacía la suma de lo que más tarde les iba a pagar.

Esta vez no iba a ser una excepción, y como siempre, el error era a su favor.

Dionisio protestó mientras el hombre le miraba con odio y le decía que se callara, y que no se metiera en cosas de hombres.

Pero su padre, que sería analfabeto, pero no tonto, le dio la razón, viendo a su hijo defender el trabajo que tanto esfuerzo les había costado, así que el hombre no tuvo otra opción que ceder y darles el dinero a regañadientes.

Ya de camino a casa, su padre le revolvió el pelo y le dijo “bien hecho, chaval”, mientras lo levantaba y lo montaba en el burro.

Y así acabó aquel día de primavera, en la vida de Dionisio.

Ese niño que más tarde se hizo hombre y terminó siendo mi padre.

Hilaria

diariodeunparkinsoniano

2017-06-25

En el año 1955, con apenas 13 años, Hilaria camina desde el restaurante donde lava platos hasta el caserío que le vio nacer, en el que vive junto a sus padres y hermanos.

Apenas le separan unos kilómetros, que, con paso firme, va recorriendo dando grandes zancadas. No es muy alta, pero si muy delgada y fuerte, como toda mujer nacida en aquella zona del norte de Navarra, curtida por el sol, la lluvia, y, sobre todo, el trabajo duro.

Sólo hace unos meses que trabaja en el restaurante. Al principio no le gustaba, pero poco a poco fue adaptándose y haciendo nuevas amigas. Algo nuevo para ella, rodeada de cuatro hermanos varones.

Hasta ese momento sólo podía tener confianzas con su madre.

Su madre, aquel ser que tanto quería. Que le dio la vida, y que la cuidó en sus entrañas, antes incluso de nacer.

Para las gentes de aquel lugar, el matriarcado es muy importante. Con independencia de franceses, castellanos, reyes o dictadores, todos se sienten hijos de la madre naturaleza.

Ella, y sólo ella, les daba acceso a todos los recursos que con tanto esfuerzo les permitían ser autosuficientes en aquella época de escasez que les había tocado vivir.

Mientras caminaba recordó a su madre. Ella era la dueña del caserío donde vivían. Lo había heredado de su madre, y esta de la suya, y así, hasta perderse en el origen de los tiempos.

Durante sus quehaceres diarios, le contaba historias de sus antepasados.

Únicamente su mirada se ensombrecía al recordar a su primogénito, Florencio, muerto hacía algunos años, por una enfermedad por entonces rara, que hoy en día es conocida como epilepsia. Para ella, como para cualquier madre, es duro perder a un hijo.

Hilaria apenas lo había conocido.

A parte del desaparecido, tenía otros cuatro hermanos: el mayor, Francisco (aunque todos le llamaban Paco), seguido por Jerónimo, Jesús y finalmente

un hermano más pequeño que ella, llamado Miguel.

De todos ellos, su favorito era Paco. Era un hombre bonachón y sencillo, muy tímido y reservado.

Con él tenía una conexión especial. Siempre recordaba como la cogía en hombros y la llevaba al lado del río, donde crecían aquellos manzanos, cuyo fruto era áspero por fuera, pero dulce por dentro, como el carácter de las personas de aquel lugar.

Paco y Jerónimo se dedicaban a talar árboles y a limpiar la maleza de los montes que les rodeaban. Paco se conformaba, pero Jerónimo soñaba con irse lejos de allí, algo que consiguió años más tarde, emigrando a América del Norte, ejerciendo de pastor en los gélidos inviernos de las montañas de Wyoming.

Jesús se encargaba junto a su padre del rebaño de ovejas de la familia, que les proporcionaba lana, leche y carne, y algún dinero extra que conseguían cuando venía algún “tratante”, interesado por hacer negocio con los animales.

Por último, Miguel, su hermano pequeño, que ayudaba en lo que podía, a pesar de su corta edad, y que también más tarde, emigró a América, siguiendo los pasos de Jerónimo.

Y entre ellos estaba ella, ayudando a su madre en las tareas diarias, limpiando lo que sus hermanos y padre manchaban, adecentando el caserío, y a su vez, cuidando de la huerta y de las crías de los animales que iban naciendo, o incluso pescando a mano en aquel río, de nombre Bidasoa.

El caserío tenía la forma típica de aquella zona.

Una planta baja que hacía las veces de cuadra, donde se guarecían los animales, una planta intermedia donde estaba la zona habitable, y finalmente, un desván, donde guardaban la hierba para los animales, y también patatas, maíz, alubias rojas, o, incluso, pieles de zorro que Paco cazaba con sus cepos.

Pegado a uno de los laterales del caserío se encontraba una escalera de piedra, que acababa en una gran tribuna, también de piedra, que daba acceso a la puerta principal, donde, en las cálidas tardes de verano, ella y su familia se sentaban contemplando como el sol se ocultaba entre aquellas montañas que tanto amaban.

Por un momento sonrió al recordar cómo, a escondidas, sin que nadie lo supiera, subía a los corderitos a la cocina, para jugar con ellos entre las sillas de madera.

Cada vez se estaba haciendo más mayor, y cada vez tenía menos tiempo para jugar.

Sin apenas darse cuenta, dobló la última curva antes de llegar al caserío, cuando vio algo inusual: Un coche grande, modelo Citroen, propiedad del médico del pueblo.

Se extrañó mucho al verlo, y comprendió que algo estaba mal.

Instintivamente comenzó a correr, y subió los peldaños de la escalera de dos en dos, todo lo rápido que le daban sus cortas piernas.

La puerta principal estaba medio abierta, así que la empujó de un manotazo, y de repente se encontró con su padre muy serio, hablando con el médico, y a sus hermanos a un lado, llorando.

Sin hacer caso de sus advertencias, recorrió el pasillo como un rayo, hasta entrar en la habitación de sus padres, donde yacía tumbada su madre, muy pálida, ya sin vida.

A partir de entonces esa niña, sin quererlo, se convirtió en mujer. Y más tarde, con el tiempo, en mi querida y amada madre.

Yoga
diariodeunparkinsoniano

2017-06-26

Hoy he dado mi última clase de yoga.

Creo que ya no lo dejaré mientras viva.

Hoy me he despedido de mis compañeros y de mi profesor, seguro de volver a verlos cuando acabe el verano, en octubre.

De camino a casa, he recordado el día que decidí practicarlo.

Aunque en realidad, él me eligió a mí.

Estaba pasando una época realmente mala, el verano del año pasado, entre la primera visita al neurólogo y la primera resonancia de mi cerebro.

Por aquella época tenía los nervios destrozados.

Entre el trabajo, la incertidumbre del no saber que me pasaba, y los dolores musculares, ni tenía ilusión por las vacaciones.

Eso me creaba unos ataques de ansiedad en los que sólo quería huir, y que el médico intentó “curar” con Diazepam.

Irónicamente, tirado en la cama, decidí moverme.

Lo primero fue ir al fisioterapeuta de debajo de mi casa.

Pedí cita y allí fui.

En la sala de espera estaba cardiaco, sólo quería volver a casa y acurrucarme en la cama, a tan sólo unos metros de allí.

La mano me temblaba sin parar, y la pobre chica que me atendió me miraba con una mezcla de compasión y de “tierra trágame”.

Lo primero que hizo fue pasarme una ficha y un bolígrafo para que rellenara mis datos personales.

La miré, y alzando la mano, le dije: “No puedo”.

Ella se puso roja y pidiéndome perdón, fue rellenando la ficha.

Le expliqué lo que me pasaba, el temblor, la rigidez, lo cargado que tenía el cuello.

Me tumbó en una camilla y empezó a darme masajes por todo el cuerpo, hasta llegar al brazo.

La verdad, tuvo mucha paciencia conmigo. Poco a poco fuimos hablando, y descubrí que, al hacerlo, al estar más relajado, la mano me temblaba menos.

Algo en mí me dijo: “este es el camino”.

Y sin pensarlo empecé a recorrerlo.

Primero lo intenté sólo. Cerraba los ojos e intentaba evadirme. Pero no lo conseguía.

Hasta que en uno de mis paseos, sin saber porqué, me encontré delante de una herboristería.

Sin pensarlo, entré y pregunté por alguna hierba relajante. Mientras la dependienta iba a por ella, miré hacia el mostrador, y lo vi.

Vi aquel anuncio donde se decía que daban clases de yoga.

Y algo en mi interior me hizo preguntar por él.

“Comienzan el lunes”, me dijo la dependienta. “Si quieres anótate este teléfono, te lo piensas y llamas por la mañana. Las clases son los lunes por la tarde, a las 20:15”

Casi no tenía tiempo para decidir lo. Yo, que siempre he necesitado analizar y dar mil vueltas a las cosas.

Y nuevamente, algo me hizo descolgar el teléfono el lunes por la mañana, y apuntarme al curso.

Esa tarde iba aterrado. Mi puñetera burbuja, atacando de nuevo.

¿Lo haré bien? ¿Será difícil? ¿Qué compañeros tendré?

Con todo ese mar de dudas terminé llegando a la clase.

Me presenté a mis compañeros y al rato llegó el profesor, Omkar.

Y al mirar su sonrisa y su cara de felicidad, supe que había tomado la decisión correcta.

Yo esperaba paz y meditación, y me encontré haciendo estiramientos entre saludos al sol y respiraciones que más que darme aire, me ahogaban.

Los veinte minutos finales fueron horribles, justo en el momento de la relajación, agarrado a la esterilla para evitar temblar.

Me despedí de ellos, aun sin saber si los volvería a ver.

Empecé a caminar hacia casa, y noté algo extraño.

Algo en mí había cambiado.

Notaba paz, esa paz que hacía tiempo que no tenía.

Y recordé aquellas mañanas en el desván del caserío donde había nacido mi madre, rodeado de una niebla que de húmeda mojaba, pero que también avivaba el verde de los prados y las ramas de los manzanos.

O aquellos atardeceres junto a los chopos que crecían en la regata que bordeaba la huerta que tenían mis padres al otro lado del monte Ezkaba, cuando cerraba los ojos y me dejaba llevar por el viento, sin importarme demasiado el tiempo.

A partir de entonces, en todas y en cada una de las clases, he conseguido relajarme.

Si, es cierto que soy un patoso y que mi coordinación deja mucho que desear, pero a empeño y tesón, soy el mejor alumno.

Como siempre, hemos acabado tirados en la esterilla, relajando a partes iguales el cuerpo y el alma.

Y hoy, fruto de la constancia, me “he ido”. Literalmente.

He notado un calor intenso en mis piernas, y con los ojos cerrados, he mirado hacia a ellas y no estaban. Poco a poco mi cuerpo iba desapareciendo de mí vista.

Sosegadamente, he entrado en una especie de sueño profundo, como hace tiempo que no tenía, olvidándome de todo y de todos.

Hasta que he oído la voz de mi profesor, rescatadora y renovadora, como la luz que desprende el sol al amanecer, haciéndose paso por entre las nubes.

Me ha costado volver a la realidad.

Volver a entrar en este cuerpo, ahora un poco tocado, pero para nada hundido.

Y, como aquella primera clase de yoga, he vuelto a casa caminando, con el cuerpo dolorido pero el alma renovada.

Gracias Omkar.

Gracias chicos.

Nos vemos en octubre.