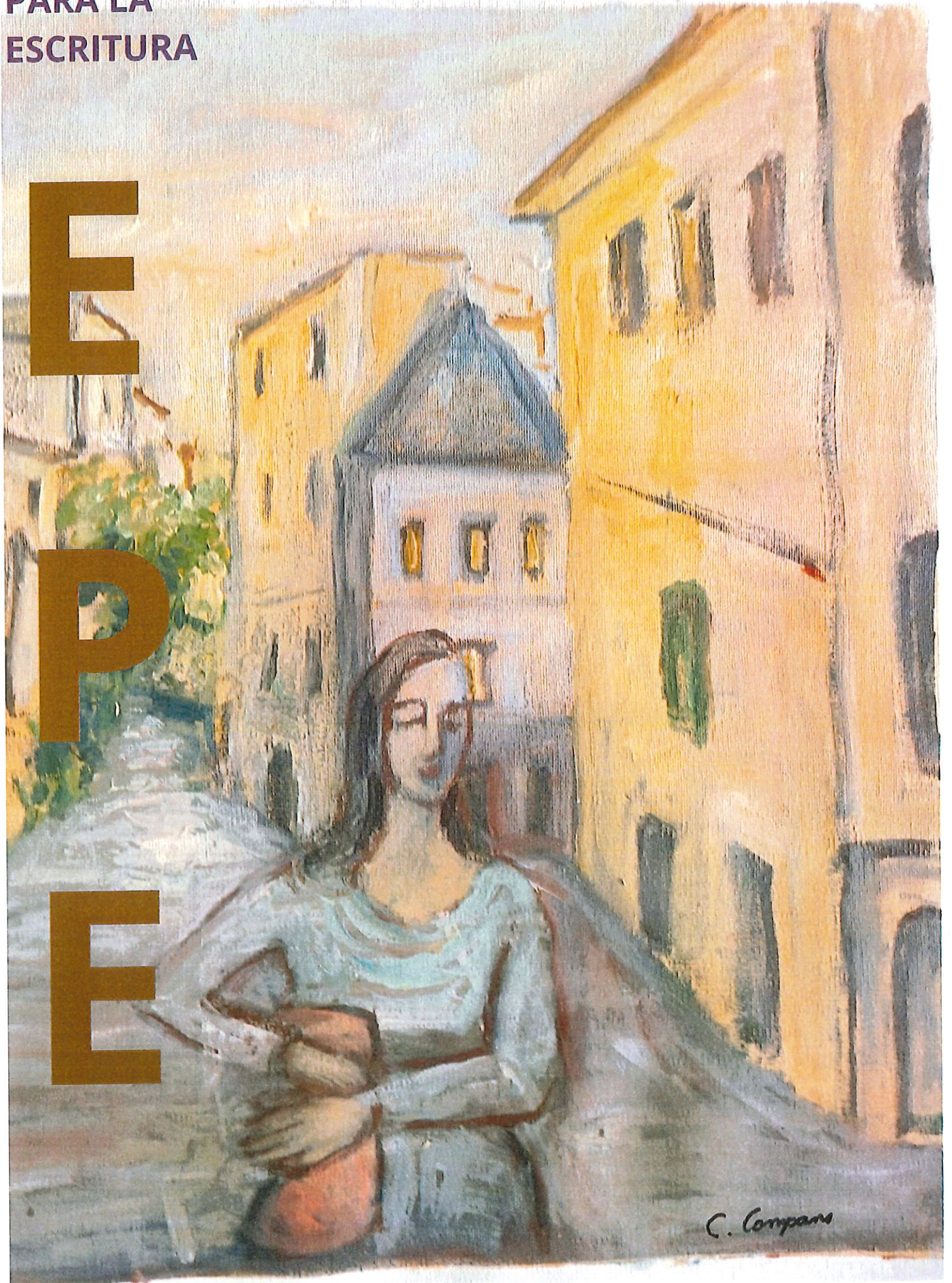


ESPACIO  
PARA LA  
ESCRITURA

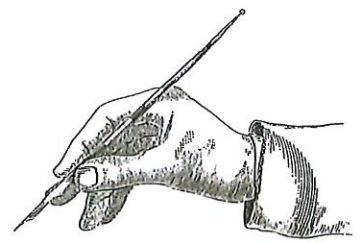
ABRIL 2026

E  
P  
E



C. Companys





# ÍNDICE EPE

---

*Separadores Marisol Lorenzo  
Portada Carmen Compans*

Actividades ABM	2
“El presente” Mari Carmen	5
Oración y varios - María José González	7
Dibujos - María José González	10
Pinturas - Carmen Compans	12
El profeta - José Ramón Junyent	15
Poesía - Javier Eguílaz	20
Trastorno Bipolar y Estrés - Javier Pérez	22
El quijote - M.C.F	24
Boceto - Maria José	28
Pero no fue un sueño - Carmen Urbietta	29
Una separación: Poema y ensayo - Rita Gutierrez	32
Aportaciones - Mariajo	34



# ACTIVIDADES PRESENCIALES ABRIL 2026

## TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

TALLER DE SEXUALIDAD

**AFFECTADOS**

(EIDER, PSICÓLOGA)

**LUNES**

11:00 A 12:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

**AFFECTADOS**

(LAURA, PSICÓLOGA)

**LUNES**

18:00 A 19:30



DESDE OTRO ÁNGULO

**AFFECTADOS**

(MARTA, PSICÓLOGA)

**MARTES**

11:30 A 13:00



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

**AFFECTADOS**

(JULIA, **PROVISIONAL**)

**MARTES**

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

**AFFECTADOS**

(JULIA, **PROVISIONAL**)

**MARTES**

18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

**AFFECTADOS**

(CRISTINA, PSICÓLOGA)

**MIÉRCOLES**

12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

**AFFECTADOS**

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

**JUEVES**

11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

**AFFECTADOS**

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

**JUEVES**

12:00 A 13:30



# ACTIVIDADES VÍA ZOOM ABRIL 2026

## TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

**AFFECTADOS**

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

**LUNES**

16:00 A 17:00



### MINDFULNESS PARA LA VIDA

**AFFECTADOS /FAMILIARES**

(NATALY, PSICÓLOGA)

**MARTES**

17:00 A 18:00



### DESAHOGO FAMILIAR

**FAMILIARES**

(MARÍA, PSICÓLOGA)

**MIÉRCOLES**

10:30 A 11:30



### GRUPO DE APOYO ADULTOS

**AFFECTADOS**

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

**MIÉRCOLES**

12:00 A 13:00



### GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

**AFFECTADOS/FAMILIARES**

(USUE, PSICÓLOGA)

**MIÉRCOLES**

17:00 A 18:00



### REGULACIÓN EMOCIONAL

**AFFECTADOS/FAMILIARES**

(VALERY, PSICÓLOGA)

**JUEVES**

11:00 A 12:00



### GRUPO DE APOYO ADULTOS

**AFFECTADOS**

(VALERY, PSICÓLOGA)

**JUEVES**

12:00 A 13:00



### PSICOEDUCACIÓN

**FAMILIARES**

(MATEO, PSICÓLOGO)

**JUEVES**

17:00 A 18:00



# ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE ABRIL 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

## “ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES”

AFFECTADOS  
APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA  
LUNES

17:00 A 18:00



## ESCRITURA CREATIVA

AFFECTADOS/FAMILIARES  
APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA  
LUNES

18:00 A 19:00



## INFORMÁTICA

AFFECTADOS/FAMILIARES  
APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA  
JUEVES

17:30 A 18:30



## PINTURA

AFFECTADOS/FAMILIARES  
APUNTATE ANTES DE VENIR

JOSÉ RAMÓN  
JUEVES

18:00 A 19:00



## BIBLIOTECA

RITA  
AFFECTADOS/FAMILIARES  
MARTES, MIÉRCOLES Y  
JUEVES



## BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR  
AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSA, PSICÓLOGA  
MENSUAL



El presente.

Palabra que indica el momento en que se vive y sin embargo qué poco utilizado es, ya que normalmente nuestro pensamiento no se detiene en ese instante, sino que se encuentra perdido en el pasado o en el futuro.

Presente también es regalo y en realidad es eso lo que indica pues es lo único que tenemos, que deberíamos agradecer y disfrutar. El pasado no podemos cambiarlo, el futuro no lo conocemos por lo que deberíamos de concentrarnos en lo que estamos haciendo en cada momento y no divagar en el tiempo.

El que sufre antes de lo necesario sufre más de lo necesario. (Seneca)

Tenemos que aprender a pensar en el momento en que estamos haciendo las cosas sin interferencias, impregnarnos de cada instante, hacerlo consciente y saber disfrutar de su belleza o su tristeza. Hay que ser capaces de ver en cada acto que realizamos su grandiosidad y no perdernos en otros pensamientos.

Es una tarea complicada, ya que siempre nos han enseñado a que proyectemos nuestro futuro y esto se hace desde la única perceptiva que se tiene y es la del pasado, nuestra vida es un continuo tengo que hacer, para que una vez llegado ese momento estemos pensando en el siguiente o por el contrario nos perdamos en la memoria de que otros tiempos fueron mejores.

Pocas son las personas que le dan al momento presente la importancia que tiene, estas han aprendido que es lo único verdaderamente importante que tenemos para ver y disfrutar. Un árbol, un paseo, lavar los platos o caminar, cualquier actividad adquiere toda la importancia de ese momento, es un momento único e irrepetible y hay que estar plenamente consciente. De nada vale estar con la imaginación en otro lado pues ese momento el presente se escapa de las manos y lo desperdiciamos ya que no lo podemos recuperar. No se puede caer en la rutina de todos los días, ni pensar que el momento siguiente es igual al anterior. Un día pasado no vuelve a repetirse, aunque se crea que se hace lo mismo, es mera ilusión, las conversaciones mantenidas, las personas que se han cruzado, las acciones que, aunque parezcan casi iguales siempre son distintas.

Cada persona va cambiando continuamente por lo que algo aparentemente igual no afecta de la misma manera que anteriormente y siempre se pueden aprender de aspectos que pasan completamente desapercibidos y que con mayor consciencia se van descubriendo.

Hay que ser consciente, tenemos que estar alerta a todos y cada uno de los momentos que vivimos, saborear lo que comemos a la vez que nos damos cuenta que nos nutre y que se incorpora de alguna manera a nosotros, notando la textura de las cosas, lo que nos evoca, viendo los colores y los matices de las cosas que nos rodean, escuchando con atención a todos los sonidos, aunque no sean palabras, notando el aroma que desprenden los sitios, las personas, los animales y las cosas en su enorme variedad. Aprender el porqué de nuestro desagrado o agrado, sintiendo la atmósfera que nos envuelve y lo que comunica nuestro entorno.

Tenemos que ir más allá de lo evidente y preguntarnos qué nos está enseñando cada momento, cada detalle, cada persona o cosa. Estamos aprendiendo continuamente, este aprendizaje no es el de memorizar datos que están escritos, es pasar por una serie de acontecimientos y extraer su sabiduría, lo que de verdad nos está transmitiendo, sin que la manipulación de otras personas entre en el juego, saber nuestra verdad, la que nos quiere decir a nosotros, solo podemos conseguirlo sin preguntar a los demás, pues ellos lo único que pueden contar es su verdad, pero no la nuestra, y eso no sirve, igual que no sirve que una persona beba agua por otra, no sirve tampoco el que nos cuenten lo que de ello han extraído, pues nosotros podemos sacar lo contrario, vale únicamente de referencia, como cuando le intentas explicar a alguien como sabe una manzana que es solo aproximado y solamente te sirve si le ha gustado o no pero sabiendo que en ti la experiencia puede ser completamente distinta, hay que probarla, hay que saborearla, hay que cogerla y ver sus colores y disfrutar su aroma y ya entonces se puede decidir, siendo consciente de que esa experiencia es válida para la persona que la experimentan y que con otra no es necesariamente igual, ¡aun siendo la misma manzana!, de esa misma manera ocurre con todos los acontecimientos de la vida y las lecciones van pasando para cada persona de forma distinta o similar dependiendo de las características de cada individuo. De esa manera vamos adquiriendo sabiduría, seremos sabios para nosotros mismos, el camino es individual, los datos ya están en los libros, pero lo que aprendemos en cada momento con nuestra intuición, nuestros sentidos, nuestros sentimientos es algo único y especial pues es lo que contribuye a conocernos y amarnos tal y como somos, sea cual sea la experiencia recibida.

Hay que dejar de vivir en el pasado o en el futuro, hay que estar inmerso en el ahora y sacarle todo el jugo y haciéndolo, nuestra vida dejará de ser como la de todo el mundo y descubrirá asombrado la maravilla que es vivir en el presente.

M. Carmen

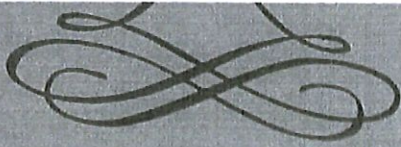


Libros recomendados: El Poder del Ahora y El Silencio Habla, de Eckhart Tolle

**DIOS QUE ESTAS EN LOS CIELOS  
HAZ QUE VUELVAN A MÍ  
AQUELLOS DONES TAN PRECIADOS,  
AQUELLOS REGALOS QUE ME  
DISTE AL NACER.  
SIN ELLOS ME RESULTA MUY  
DIFÍCIL VIVIR.**

**ESCUCHA MI RUEGO Y PERDÓNAME  
SI TE HE OFENDIDO,  
HAZ QUE LA RISA ANIDE OTRA VEZ  
EN MI CORAZÓN Y PERMÍTEME  
COMPARTIRLA CONTIGO.**

*María José González san pedro*



## OCEANOS PROFUNDOS...

EMOCIONES QUE DESEAN SALIR...  
AMOR QUE NO SE EXPRESA.  
DESEOS DE SENTIRME AMADA...  
DE ESCUCHAR EL SUSURRO DE TU VOZ...  
DECIRTE QUE TE AMO.  
FUNDIRNOS EN UN ABRAZO...  
ACARICIAR TU CUERPO...  
BESAR TUS LABIOS...



DECIRTE QUE TE AMO.  
TUS CABELLOS SOBRE MI ROSTRO...  
TUS MANOS ME ACARICIAN...  
NUESTROS DESEOS SE FUNDEN....  
PERDEMOS LA NOCIÓN DEL TIEMPO....  
DEL ESPACIO.....  
DE NUESTRA PROPIA IDENTIDAD.  
DONDE ESTAS AMOR...  
ANHELO ENCONTRARTE....  
PERDERME EN TU MIRADA.  
DONDE ESTAS AMOR...  
ESCUCHA MI CANTO...  
MI VOZ SUSURRARTE.  
BAILA CONMIGO...DANZA CONMIGO.....  
VUELA Y PIÉRDETE CONMIGO..  
TU Y YO.. EL MAR....  
AGUAS PROFUNDAS....LLENAS DE COLOR.  
EN ELLAS EL TIEMPO NO EXISTE,  
SOLAMENTE SOMOS..... TU Y YO.

DEDICADA A UN AMIGO, ES MI REGALO DE REYES  
PARA TI. 7 DE ENERO DEL 2003

**ATECA**



Invierno de largas noches,  
De fríos días,  
De vientos de cambio.

Siento que te llevas cosas,  
Historias del pasado  
Profundamente arraigadas.  
Por fin se van,  
Por fin mueren dentro de mí.  
Siento la muerte,  
Siento derrumbarme,  
Siento mis trozos esparcirse,  
Siento la muerte.  
Entro en ella,  
Quiero...  
Los nudos se deshacen,  
Todo se mezcla,  
Todo se esparce,  
Siento como se acerca el final.

El viento frío me limpia,  
Se lleva lo viejo,  
Esparce mis trozos  
En la rica tierra,  
Tierra dormida, abonada,  
A la espera..  
Me dejo morir.  
El invierno me invita,  
Me lleva, me duerme.

Todo esta ya,  
El ceremonial empezó,  
La tierra me acoge, me duerme.  
Siento como me desintegro,  
Esparcida, sumergida en la tierra,  
Me invade su olor, su frescura,  
La tierra me nutre,  
En perfecta gestación,  
Nada permanece,  
Proceso de cambio permanente  
Que me lleva al vacío y  
A la nada.

**ATECAY**

"Ana José González San Pedro"





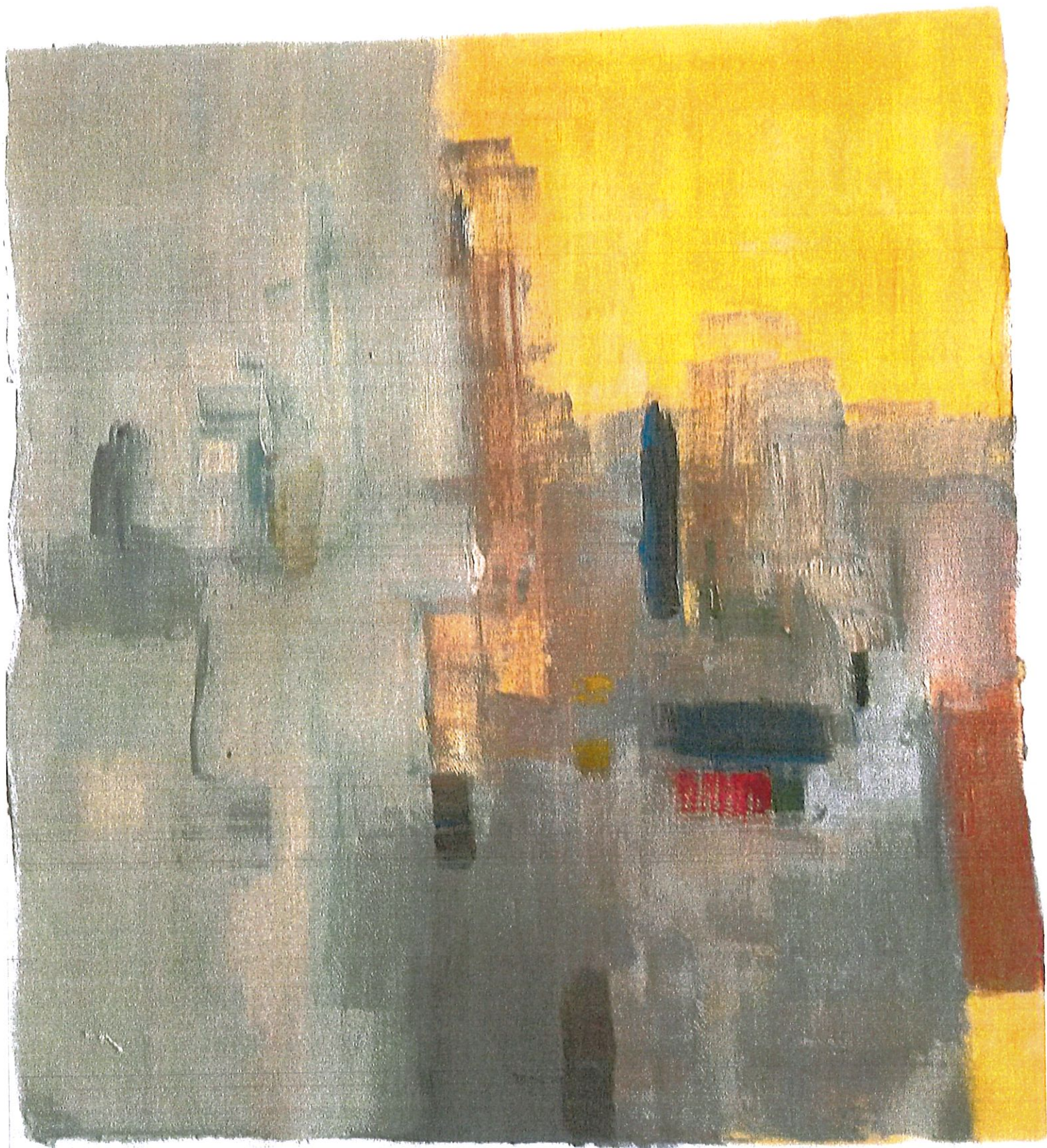
7.2

Maria Lu Goncalves

11



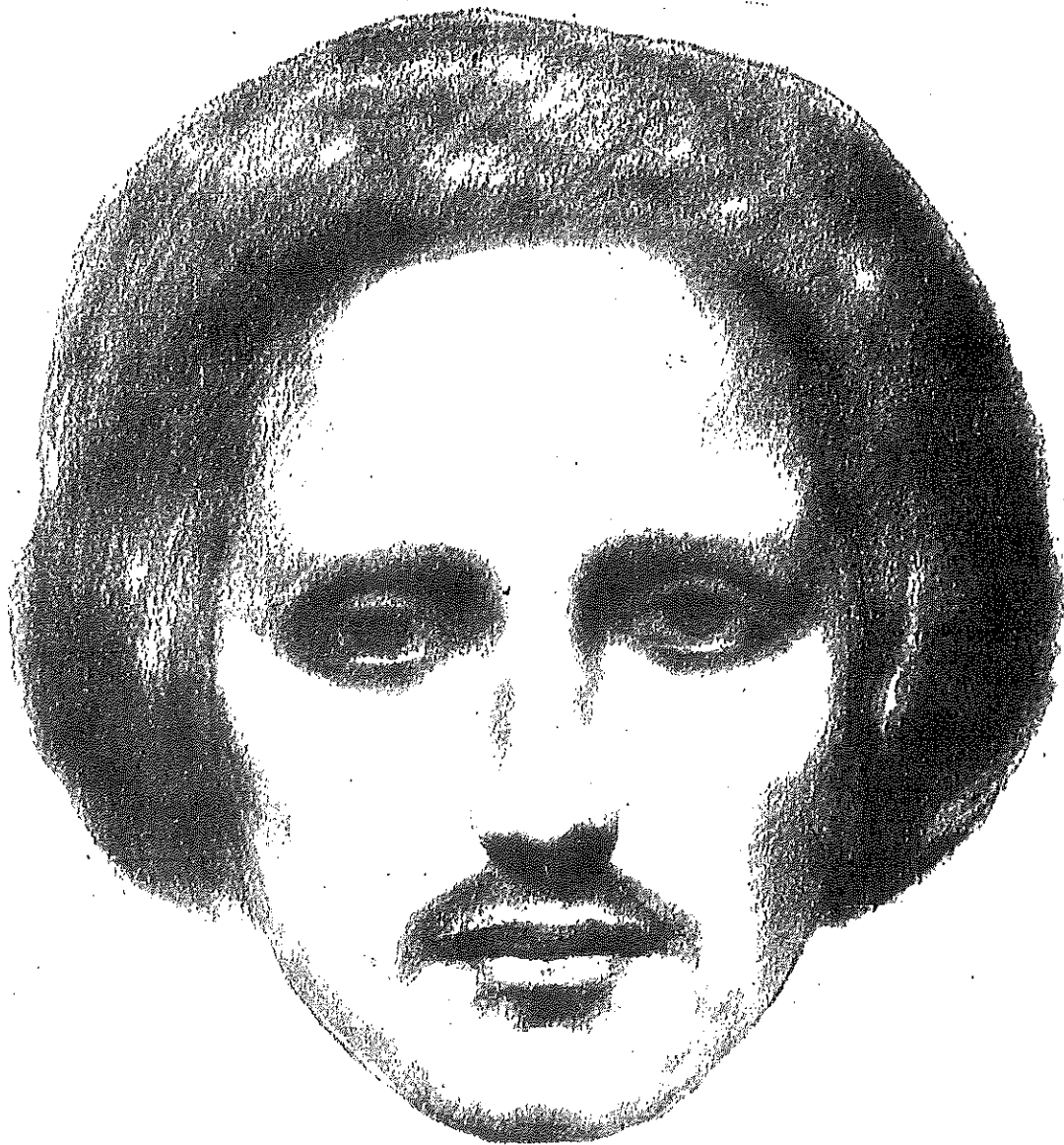
Cave Caves



Canopus



Los Angeles



- EL PROFETA -

## - EL PROFETA -

GIBRAN KHALIL GIBRAN. AUTOR.

10/ AL-MUSTAFA, EL ELEGIDO Y EL BIENAMADO, QUE ERA UNA BUENORA EN SU PROPIO DIA, HACIA DOCE AÑOS QUE ESPERABA, EN LA CIUDAD DE ORPHALESE, EL REGRESO DEL NAVIO QUE LO LLEVABA DE VUELTA A LA ISLA DONDE NACIÓ.

Y AL DÍA DECIMOSEGUNDO, EN EL SEPTIMO DIA DE JEUL, MES DE LAS COSECHAS, SUBIO AL MONTE QUE QUEDABA FUERA DE LA CIUDAD Y MIRÓ HACIA LA MAR; Y VIO A SU NAVIO QUE LLEGABA CON LA NEBLA, ENTONCES SE ABRIERON LAS PUERTAS DE SU CORAZÓN, Y SU ALEGRÍA VOLÓ LEJOS SOBRE LA MAR. Y CERRANDO LOS OJOS, ORÓ EN EL SILENCIO DE SU ALMA.

MAS AL DESCENDER DEL MONTE, FUE INVADIDO POR LA TRISTEZA Y PENSÓ EN SU CORAZÓN: ¿COMO PODRÉ MARCHARME EN PAZ Y SIN PENA? NO, LO SERÁ SIN UNA HERIDA EN EL ALMA QUE DEJA EN ESTA CIUDAD.

LARGOS FUERON LOS DIAS DE AMARGURA QUE PASÉ DENTRO DE SUS MUROS, Y LARGAS NOCHES DE SOLEDAD; ¿Y QUIÉN PUEDE DESPEDIRSE SIN TRISTEZA DE SU AMARGURA Y DE SU SOLEDAD?

MUCHOS LOS TROZOS DE MI ALMA QUE ESPARCI EN ESTAS CALLES, Y MUCHOS SON LOS HIJOS DE MI ANSIEDAD QUE CAMINAN, DESNUDOS, ENTRE ESTAS COLUMNAS, Y NO PUEDO ABANDONARLOS SIN SENTIRME OPRIMIDO Y ENTENESTECIDO.

NO ES UNA SIMPLE VESTIMENTA LA QUE HOY ME TALO,

SINO LA PROPIA PIEL QUE ARRANCO CON MIS MANOS.

NO ES UN MERO PENSAMIENTO EL QUE DEBO ATRASAR,

SINO UN CORAZÓN ENTENESTECIDO POR EL HAMBRE Y LA SED.

SIN EMBARGO, NO PUEDE TARDAR MAS TIEMPO.

LA MAR QUE LLAMA HACIA SI SOBRE LAS LAGUNAS, ME ESTÁ LLAMANDO Y DEBO ENBARCARME.

## - EL PROFETA -

29/ Y MIENTRAS CAMINABA VIO A HOMBRÉS Y MUJERES QUE DEJABAN SUS CAMPOS Y VIÑEDOS Y SE APRESURABAN A LAS PUERTAS DE LA CIUDAD, Y OYO SUS VOCES QUE PRONUNCIABAN SU NOMBRE Y LE AMANABAN DE DE CAMPO EL CAMPO ANUNCIANDO LA LLEGADA DE SU VA NIO.

Y SE PISO:

¿SEMA A CASO EL DIA DE LA SEPARACION EL DIA DEL ENCUENTRO?

¿Y SE DINA QUE NI ANO CECER ENA, EN VERDAD, NI A UNO RA?

¿Y QUE DE NECER E AL QUE DEJO SU ARADO EN EL SURCO Y A L QUE DETUVO LA RUEDA DE SU CAGAR?

¿TENAN QUE CONVERTIRSE MI CORAZON EN ARBOL DE ABUNDANTES FRUCOS QUE DEBERE COGER Y REPARTIR?

¿Y TENAN QUE BRUTAR MIS PESEOS COMO UNA FUENTE PARA QUE PUEDA YO LLENAR SUS COPAS?

¿SOY A CASO CUARPA PARA QUE EN MI TOQUE LA MANA DEL OMIMPOTENTE, O UNA FLAUTA QUE SU ALIENTO PUEDA SOPLAR?

UN SER EN PROCURA DE SILENCIO, ESO ES LO QUE SOY; Y QUE TERCEROS

HE HALLADO EN MIS SILENCIOS QUE PUEDA YO OTORGAR CONFIDAMENTE?

SI ESTE ES TU DIA DE COSECHA, ¿EN QUE CAMPOS SE PARRA LA SEMILLA Y EN QUE OLVIDADAS ESTACIONES?

SI ESTA EL, EN VERDAD, LA HORA EN QUE DEBERE ALZAR MI LAMPARA, NO SERA MI LAMPARA LA QUE EN ELLA HA DE BRILAR.

VANA Y APAGADA ALZARE MI LAMPARA.

Y EL GUARDIAN DE LA NOCHE LA LLEVARA DE ALGITE Y TAMBIEN LA ENTENDERA.

ESTAS COSAS LAS EXPRESO CON PALABRAS. PERO MUCHAS

OVERANON SIN PRONUNCIAR, EN SU LORARON. PUES NI EL

NISMO PODIA EXPRESAR SU SECRETO MAS PROFUNDO.

Y AL ENTRAR EN LA CIUDAD, EL PUEBLO ENTENDELE

ACENCO Y TODOS ACANARON SU NOMBRE A UNA SUCA VOZ.

Y LOS ADELANTOS DE LA CIUDAD SE APROXIMAN Y OJERON:

NO NOS DEJES TODAVIA. FUISTE UN MEDICINO EN NUESTRO

- EL PROFETA -

30/

CREPUSCULO, Y TU JUVENTUD POBLO DE ILUSIONES NUESTRO SUEÑO.

ENTRE NOSOTROS NO ERES NI EXTRAÑERO NI HUÉSPED, SINO NUESTRO HIJO  
Y NUESTRO BIENAMADO.

NO NOS CONDENES A QUE SE PRIVEN AUN NUESTROS OJOS DE TU ROSTRO,  
Y TAMBIEN VIMIERON OTROS Y SE IMPALORARON. PERO EL MAR LES RESPONDIÓ,  
SOLO INCLINABA LA CABEZA. Y LOS QUE LE RODEABAN VIERON SUS  
LABIUMAS CAER SOBRE SU PECHO, Y LOS QUE LE RODEABAN SE  
DIBIERON A LA GRAN PLAZA QUE HABIA ANTE EL TEMPLO.

SALIO ENTONCES DEL SANTUARIO UNA MUJER LLAMADA ALMIRA. Y  
ERA UNA VIDENTE.

Y EL LA MIRO CON GRAN TERNURA, YA QUE HABIA SIDO LA PRIMERA  
EN BUSCARLE Y HABIA SIDO LA PRIMERA EN BUSCARLE Y HABIA  
CRUIDO EN EL PERIODE EL PRIMER MOMENTO Y DIA EN QUE LLEGAR.  
A LA CIUDAD.

Y ELLA LE SALUDO DICIENDO:

PROFETA DE DIOS A LA BUSQUEDA DEL INFINITO, CUANTAS  
VECES HAS ESCUTADO EL HORIZONTE EN ESPERA DE TU  
NAVIO. Y AHORA TU NAVIO HA LLEGADO, Y DEBES PARTIR.

Y EL RESPONDIÓ: PUEALO DE ORPHALESE, ¿DE QUE FORMA  
HABLAR SINO DE AQUELLO QUE AHORA CONMUEVE VUESTRA  
ALMAS? ENTONCES DISO ALMIRA: HABLAMOS DE LA MOR.

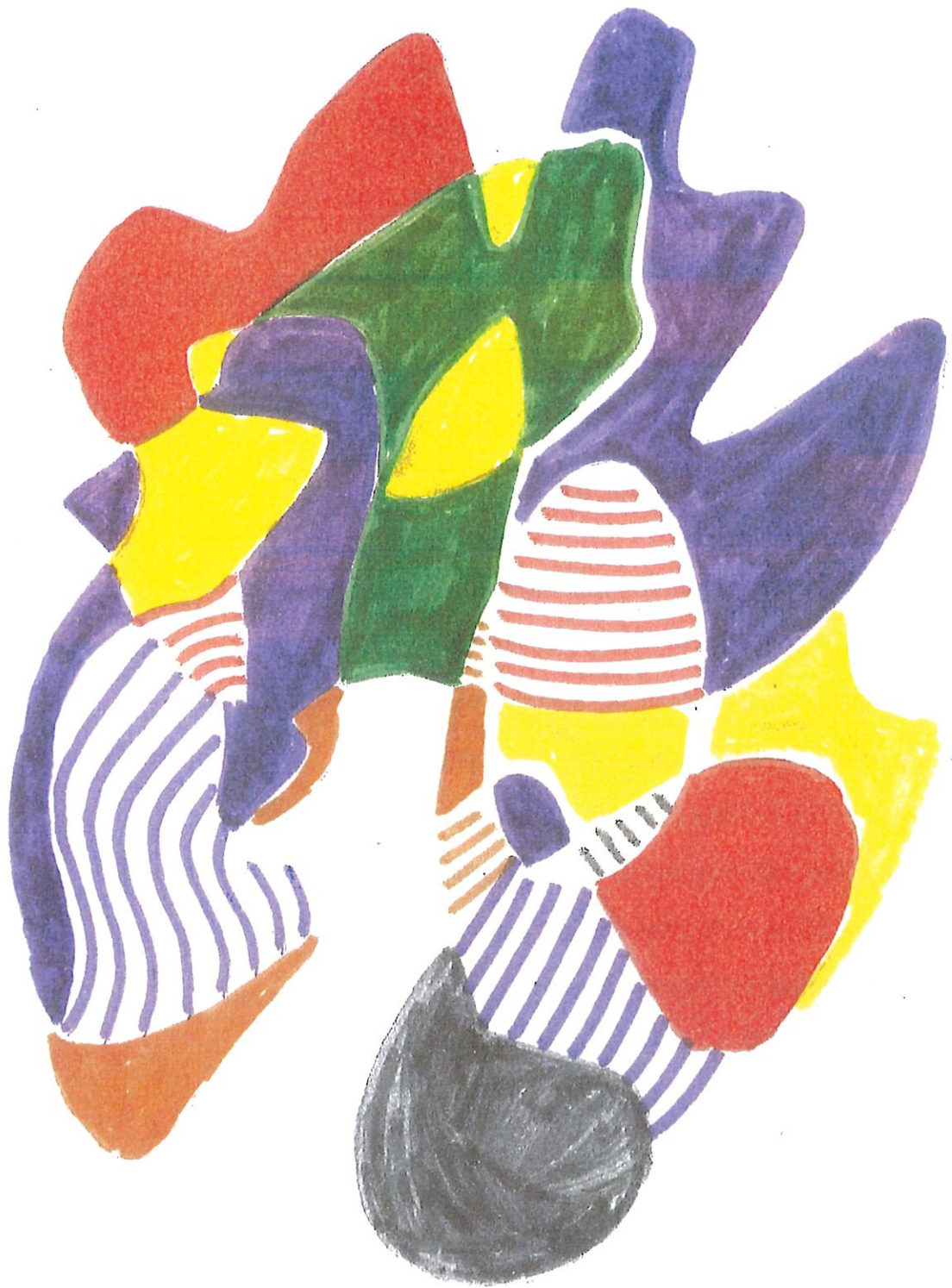
Y EL ALZO LA CABEZA Y MIRO A LA MULTITUD, Y UN  
SILENCIO CAYO SOBRE TODOS, Y CON FUERTE VOZ DIZO EL:

CUANDO EL AMOR OS LLAME, SEGUIDLE, AUNQUE SUS  
CAMINOS SEAN A BRISTES Y ESCARPADAS.

Y CUANDO SUS OJOS OS ENVUELVAN, DESALTE, AUNQUE  
LA ESPADA DEULTA EN SU PLUMAJE PUEDE HERIR.

Y CUANDO OS HABLE, ENFEBLE, AUNQUE SU VOZ PUEDE  
REIBANAR VUESTROS SUEÑOS COMO EL VIENTO A SACA  
VUESTROS SÁNDINES.

PORQUE ASI COMO EL AMOR OS CONAMA, ASI OS  
CONOCE. ASI COMO OS DEMANDA, TAMBIEN OS TORNA.



los versos quieren hacerse aire

Suspiros del alma... revoloteando por la mente  
componiendo cánticos para regalar a los vientos,  
y los lleve lejos, a horizontes...allá a lo lejos...  
buscando la ventana abierta a la libertad  
despiertos sus instintos, y volar sus caprichos de cielo.  
Y en la calma...que invade todos los poros de la piel  
sedando esas sensaciones virginales que quieren escapar  
convulsas en alegrías, y desbordadas en sus deseos,  
...aleteando suspiros...  
y abrir estelas hacia rumbos desconocidos  
como en una burbuja a merced de las brisas  
maquillada en los rebrillos de sus traslucos y colores  
en la suavidad de las caricias del mismísimo tiempo  
y los deliciosos momentos e instantes, hacia lo eterno,  
protegiendo a esos versos por nacer, en su seno  
a merced del aire bamboleados por la suave brisa  
meciéndolos en música susurrada transpirando amor.  
Y como de puntillas... danzando, quieren ser aire.

javier eguílaz



## TRASTORNO BIPOLAR Y ESTRÉS

Procuro aprender de mi pasado simplificando un poco mi agenda, cuando puedo, de tantos compromisos, como me enseñó en su momento Inmaculada Prats, la presidenta cofundadora de ABM cuando se creó nuestra asociación a mediados de los años 90 del pasado siglo.

Esta catalana genial, emprendedora y valiente, me decía que en eso consistía ser bipolar: vivir la vida sin emplearnos tan a fondo que el estrés termine por devorarnos.

El estrés, la tensión y la presión son siempre los grandes enemigos de los bipolares.

Mientras disfruto de esta mañana de otoño escribiendo un poco y escuchando música, intento aprender esta lección sobre la vida que me brindó ella: que los afectados por nuestra enfermedad debemos autoeducarnos para llevar una existencia tranquila.

Tomo mi medicación con rigor todos los días y asisto a reuniones en ABM que me permiten conocer mejor la enfermedad, pero sobre todo intento llevar una existencia sosegada, ordenada y tranquila, para lo que me ayuda también una gran familia y un grupo de magníficos amigos.

También mi actual doctora y mi psicólogo están siendo decisivos en este momento de mi vida para mantenerme estable y feliz.

**Javier Pereda**





## CAPÍTULO IX

### De la libertad que dio Don Quijote a unos desdichados galeotes

Alzó los ojos Don Quijote y vio que por el camino venían varios hombres a pie; ensartados por el cuello a una cadena de hierro y con esposas en las manos.

Venían asimismo con ellos, dos hombres a caballo y dos a pie, con escopetas y espadas. Y así como Sancho Panza los vio, dijo:

—Es una cadena de galeotes, gente condenada a galeras<sup>1</sup>.

—¿Quieres decir que a esa pobre gente la llevan a la fuerza y no por su propia voluntad?

—preguntó Don Quijote.

—Así es —dijo Sancho.

—Entonces —replicó Don Quijote—, aquí encaja la ejecución de mi oficio: socorrer a los miserables.

Y sin más, Don Quijote se acercó a la cadena de los galeotes y, con muy corteses palabras, pidió que le informasen de la causa de su apresamiento. Al primero le preguntó por qué delitos iba de tan mala manera.

—Yo soy preso por enamorado —dijo el cautivo.

—¿Por eso nada más? —se extrañó Don Quijote—. Pues si por estar enamorado condenan a galeras, no tardará el día en que pudiera yo estar remando en ellas.

—No son amores como los que vuestra merced piensa —dijo el galeote—, los míos fueron que quise tanto a una canasta llena de ropa blanca, que la abracé tan fuertemente, que de no quitármela la justicia y su dueño por la fuerza, no la hubiera dejado por mi voluntad.

—Yo voy detenido por músico y cantor —dijo otro.

—¿Cómo, por músico y cantor también se va a galeras? —se asombró el caballero. A lo cual uno de los guardias le respondió:

—Sepa vuestra merced que en la lengua de estos maleantes “cantar” es confesar el delito. Sabed, señor, que éste es cuatrero<sup>2</sup> y que, por haber confesado, lo han condenado por seis años a galeras.

—Yo voy por cinco años —dijo otro—, por hechicero y alcahuete.

Preguntó Don Quijote por otro condenado, y uno de los guardias le dijo:

—Este “buen hombre” es el famoso Ginés de Pasamonte, y es tan atrevido ladrón y tan gran bellaco<sup>3</sup> que, aunque esté lleno de cadenas, no vamos seguros ninguno.

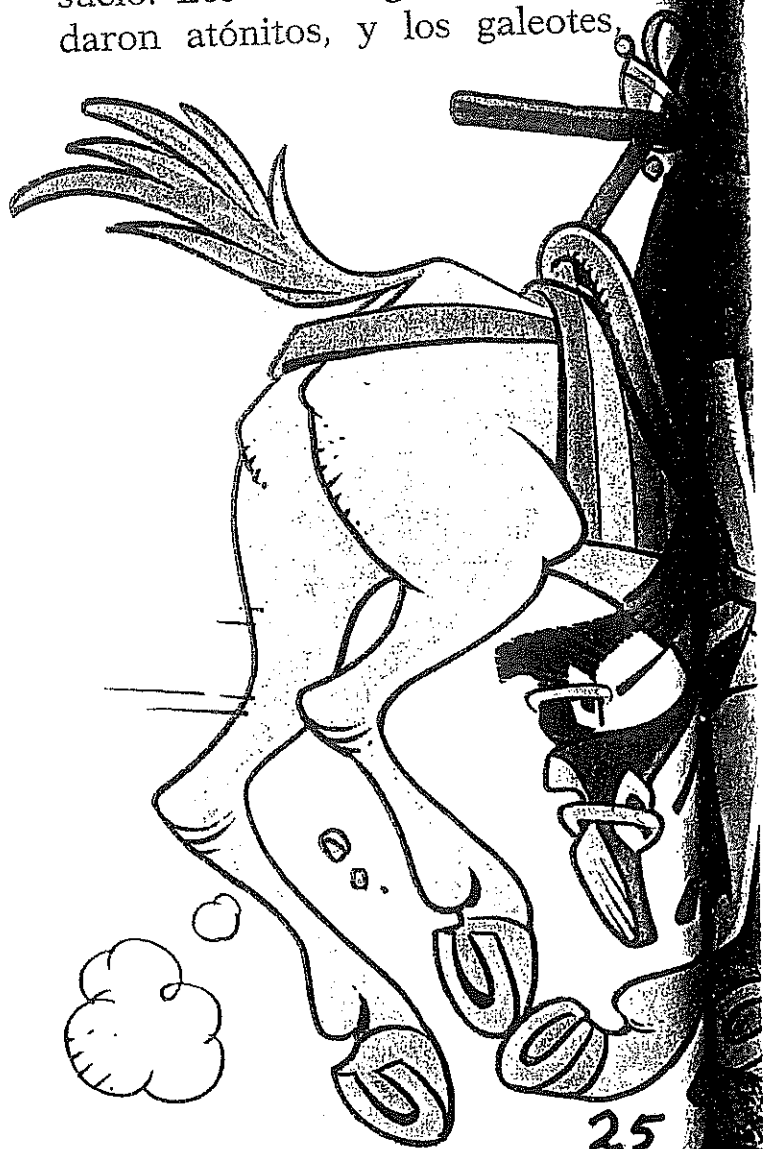
Pidió entonces Don Quijote a los guardianes que liberasen a los presos, dando la razón de que no

era justo llevar como esclavos a los que Dios y la naturaleza hizo libres.

—Váyase vuestra merced, señor majadero —le respondió uno de los guardias—, y siga su camino adelante; póngase derecho ese bacín<sup>4</sup> que lleva en la cabeza, y no ande buscando tres pies al gato.

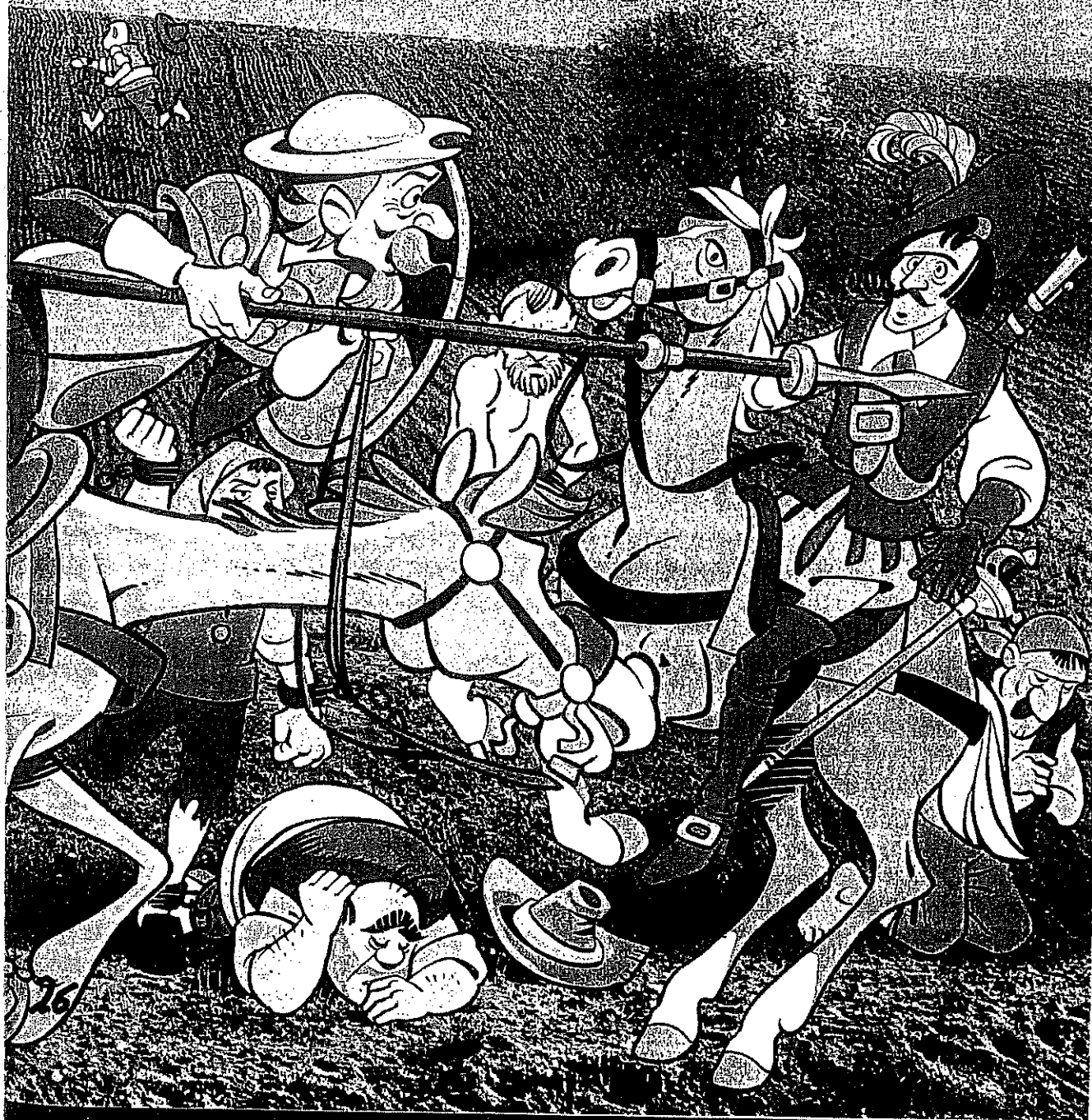
—¡Vos sois el gato, y también el ratón, bellaco! —respondió Don Quijote.

Y diciendo esto, arremetió contra el guardián dándole una lanzada que lo dejó malherido en el suelo. Los demás guardias quedaron atónitos, y los galeotes,



viendo la ocasión que se les ofrecía de alcanzar la libertad, intentaron romper las cadenas que les aprisionaban. Fue tal la revuelta, que los guardias, ya por acudir a los galeotes que se desataban, ya por defenderse de los ataques de Don Quijote, no hicieron cosa que fuese de provecho.

Ayudó Sancho, por su parte, a soltar a Ginés de Pasamonte, quien, nada más verse libre, arremetió contra el comisario caído y le quitó la espada y la escopeta. Luego comenzó a apuntar a los guardias hasta que no quedó ninguno en el campo, pues todos se fueron huyendo, tanto por temor



a, la escopeta de Pasamonte, como a las muchas pedradas que los ya liberados galeotes les tiraban.

Llamó entonces Don Quijote a todos los galeotes y les dijo:

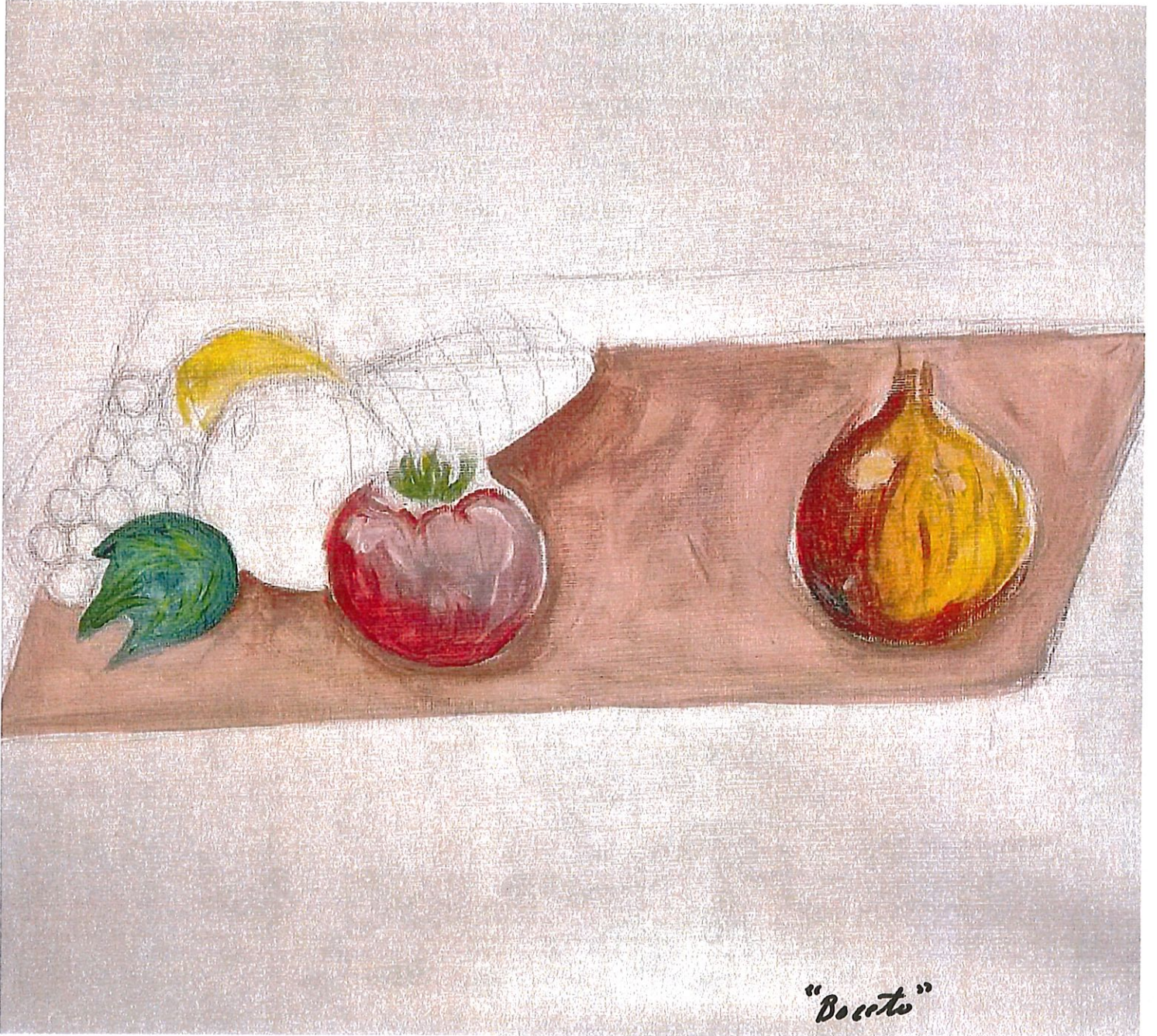
—De gente bien nacida es agradecer los beneficios que reciben. Poneos todos en camino y llegad a la ciudad del Toboso, y allí os presentáis ante la señora Dulcinea, y le decís que su caballero, el de la Triste Figura, os envía para que os postréis ante ella y le contéis punto por punto esta famosa aventura.

Al oír esto, los galeotes se echaron a reír, y comenzaron a lanzar tantas y tantas piedras sobre Don Quijote, que no le bastaba el escudo para cubrirse.

Y dejando malparados y molidos por los golpes a Don Quijote y a su escudero, así como a sus monturas, los galeotes se fueron cada uno por su parte, con más intención de escaparse de la Santa Hermandad, que de presentarse ante la señora Dulcinea del Toboso.



<sup>1</sup> Galeote, galeras. Como explica Sancho, los galeotes eran delincuentes condenados a remar en las galeras, que eran embarcaciones de vela y remo. —<sup>2</sup> Cuatrero. Ladrón que roba animales. —<sup>3</sup> Bellaco. Pícaro, ruin. —<sup>4</sup> Bacín. Orinal cilíndrico o bacineta para pedir limosna.



"Boceto"  
Hans Zee

## ***“Pero no fue un sueño”***

Despejado lunes de Resurrección.  
Despejada luna más grande que el sol.  
Nubes barridas por vientos elíseos.  
Trote de ponis en campos de mies.

Papá se levanta, feliz, de su siesta.  
Son las siete en punto. Su mujer y él.  
Juntos, como siempre, Beso en servilleta.  
Reflejo del aura que viene de Aquél.

Papá que me pinta dulces acuarelas.  
Que conservo intactas, como agua de mar.  
Acuarelas lindas, de bellos colores.  
Paleta manchada, de pastel y de alma.  
Alma pura y digna, como mi papá.

Cantaré a los cielos lo que yo soñaba.  
Quería que fuera feliz para siempre.  
Más ya no hace falta que llegue septiembre.  
Porque feliz fuiste a encontrar el alba.  
.... Y ya no estabas.

Vivías en nosotros; en todos nosotros.  
Trocitos de luna donde me asomé.  
Tu recuerdo impregna lo que codo a codo.  
Sentimos por tí. Todo eso soñé.

Pero no fue un sueño. Fue la despedida.  
Que descalza viene un beso a posar.

Desnudo y gastado por tantos anhelos.

Y en conjugaciones con el verbo amar.

Testimonio vivo; ternura infinita.

Dulces despertares con música clásica.

Domingo. Pan frito. Quinta de Beethoven.

Tercer movimiento. La furtiva rosa...

Que implacable llama, queriendo adoptarla.

Y el Agur Jaunak, llorando en los ojos.

Y en las gargantas abrasando.

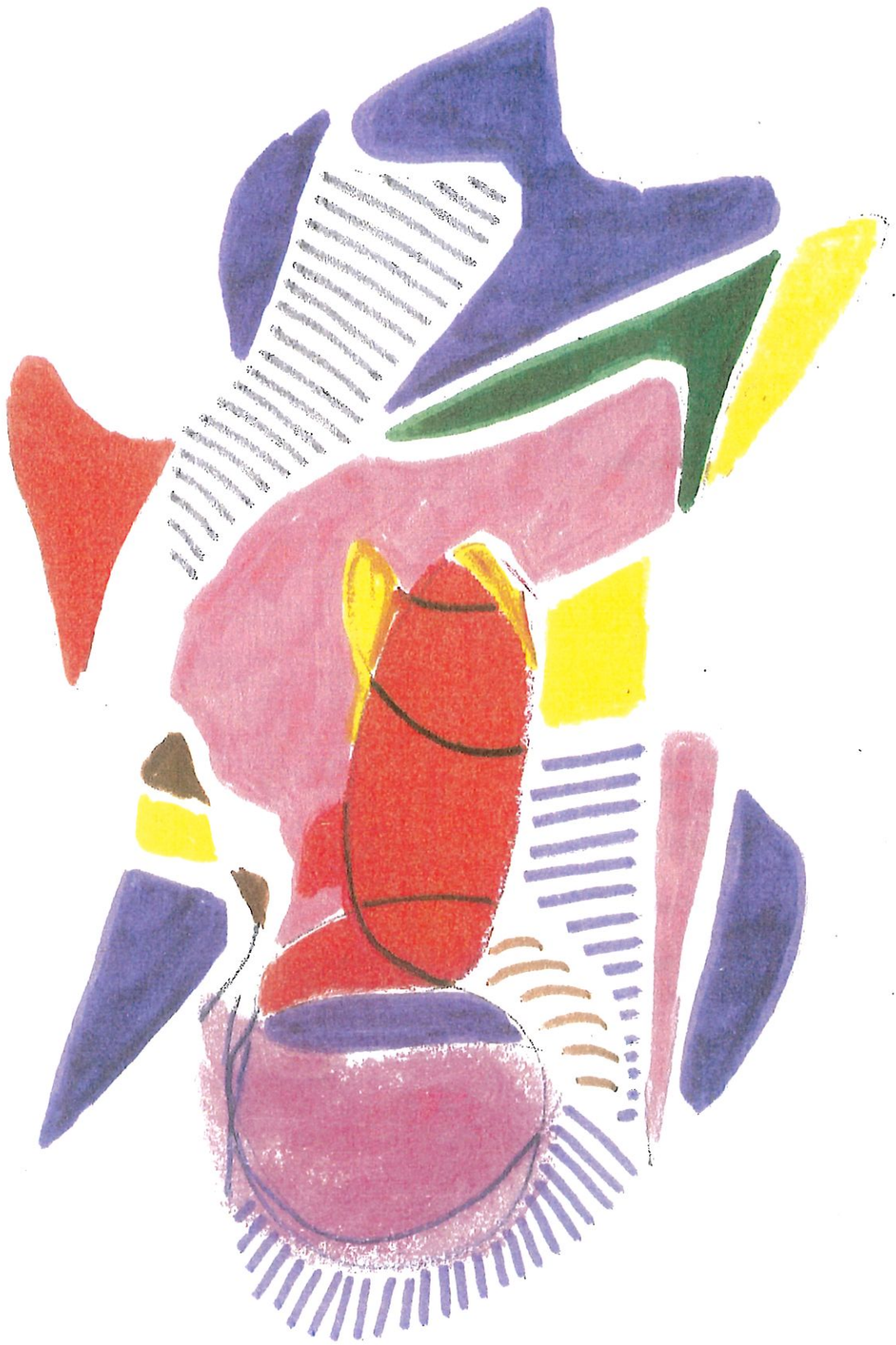
Tenemos un padre. Un padre hermoso.

Puntual acude a consolarnos.

Cómo decirte sin aspaviento...

Papa, te quiero.

*Carne Urbeta*



## Una separación

Si tu estrella cesa  
dejará de brillar ahora,  
abrázala mucho más,  
será tu mapa de rumbo.

Con dirección te guiará  
a ese lado poliédrico,  
hasta que tus ojos vuelvan  
a poder articular.

Como secuencia  
de profundidad dada,  
cada idea propuesta  
para soñar, sin ella.

No quiero abrir mis ojos  
a tu mañana fría,  
ni a tu mundo mudo,  
que lo ahoga entero.

El cuchillo despedaza  
y va llegando al corazón,  
antes que lo parta,  
hiere de lejos el alma.

Que no me alcance  
en la despedida, elegí,  
será corcel a galope  
que no mirará atrás.

No me importa caer,  
otra herida se verá,  
espero que el camino  
no marque mí pisada.

Rita

## Congoja

Nunca entenderé él porqué de que alguien tenga tan arraigado el dolor para querer devolverlo a todo el mundo que tiene a su lado, generalmente son personas camaleónicas, inteligentes y se podía decir que bastante amargadas, pues no están de acuerdo con su parecer, no aceptándose, quieren joder a los demás, para frustrarlos, y que se sientan tan mal como están ellos, además una persona desolada, que tú, lo sabes certeramente que lo está, porque lo han apuñalado, es muy débil y sabes en qué, costado ha sido herido ¿verdad, buen samaritano? Es una pena que ciertos males no se perciban hasta que el dolor no nos alela, quedándonos incapacitados para reptar los destinos del entorno sin dañar a los demás y, mucho menos si una simpatía interesada irrumpe con fuerza tratando de conseguir ciertos favores.

Claro que, si te das cuenta, este es el camino rutinario de la vida, que practicamos continuamente y nos lo enseñan desde niños "caminas o revientas", yo lloro, mama, qué pena de inocencia perdida, me "Revuelvo" de dolor, perdiendo sensibilidad.

En este palpitar se me queda el sentimiento, empuja queriendo fluir, también lleva fuerza aunque flojee en ciertas circunstancias, creo que el mundo es mío y pierdes el recorrido de la energía, pues solo la abarcarías en tiempo pasado, me creo fuerte y animosa si tengo vida para percibirla, claro que describirla es lo más importante para mí.

Debemos comprender que son rasgos muy específicos, como el contenido a título de usuario, no en profundidad, espero que esto os saque de alguna duda.

Cómo vas a ser válida si no puedes rebatir a nadie, dicen que mi madre era una gran persona, así lo creo, pero era mi antagonista, no supimos acercarnos, ahora, cuando esto no es posible, todavía me duele, esto es por aquel rencor, yo también la quería muchísimo, pero me era imposible estar cerca, de ella sin enfadarme.

Mama, puede que sea porque mañana me encuentre algo mejor con tu recuerdo, este condicionamiento personal, los años contigo, rememoro uno de mis primeros brotes. Él me movía los brazos, arriba-abajo, arriba-abajo, me arrastraba, para que yo anduviese por la acera de Uruguay, ya te había llamado y habías llegado, yo estaba ida completamente, me cogía por los hombros mientras llamaba a un taxi y tú me decías: "eres una mujer casada, quiérela como a un hijo, ¡es tan bueno! Yo, no sabía ni qué contestar ni cómo explicar, era todo tan complicado y, en aquel momento, tenía que proteger toda mi intimidad y la suya, y mi cabeza no estaba bien, me di cuenta de que ella me comprendió solo con mirarme, podía estar tranquila y jamás volvió a hablarme de aquel día ni de lo que pasó esto es lo que diría un secreto; eso sí, me preguntaba por él agradecida por haberse ocupado de mí tan atentamente, fue una mujer muy avanzada para su tiempo.

Me llevaron al hospital, cuando se me pudo visitar, vi el ramo de flores más grande de flores que había visto en mi vida ¡Y era para mí! Sentía algo, no todo estaba perdido.

Me cazó la autoestima, engañada creí en ella, joder no he dejado de limpiarme los zapatos con la lengua, era tanta la baba que me caía por creer tanto en mi entorno y la suerte que tenía de poder codearme con ellos que no me importaban las coderas rotas, yo las cosería con puntadas en servicio extra.

¡Qué coderas! Rodilleras, si hiciera falta, con el peregrinaje se ganaban indulgencias y para mí, era una diosa de la palabra, interpretación, encanto y tantas cosas más que yo admiraba.

¡Y yo trabajaba para ella! La admiraba mucho en general, la veía que hacía malabares con su tiempo. Siempre traté de imitarla.

La gloria acaba y el recuerdo solo sirve para sacar enseñanzas de él. Esta cultura de la vida diaria también sirve para un avance en nuestra vida cotidiana y futura, siempre debes dedicarte a algo e intentar innovarlo, si es posible.

## Congoja 2

Quisiera ir a un punto concreto, no pensar que ya no existe, fue o existió, tú crees en él, con tanta fuerza que lo transportas a tu espacio, a este momento en el que tenías ideas no muy claras, y ahora puedes clarificarlas con lo que aprendes por el camino.

De todas formas, constatas con alguien que hubiera estado contigo en aquellos espesos días, te puede hacer desaparecer dudas y que la realidad avance hacia una luz más clara, podrás levantar andamios más altos en la parcela de tus recuerdos y tu pasado será más consistente, las posibilidades se vuelven prodigiosas, no quiero contar si bailas en el aire, ahora vas y pides moverte en ese espacio donde hubo un pasado que vuelve a hoy... ¿Qué pasó?

¿Qué pasa en la puerta de atrás? Con la ley de nuestro pasado.

¿Fue anulada?

... ¿Qué injusticia sucederá en nuestra vida?

Si no hay justicia en nuestras leyes, todo será un galimatías.

Y como ultimátum se te dará ese legado del castillo, casi olvidado, sin fueros por tradición, por la costumbre de la desidia, enlazados a colgarse en las partes que se van convirtiendo en liana y crean salgas más potentes a las que se agarran las negociaciones y prácticas, así fue durante muchos años, mi cuerpo no existía, si mi imagen, era la referencia, de la que merodeaban e igualmente yo tenía interferencia en las cosas y personas que estaban cercanas a mí, las personas pasan de personas a cosas y de estas a plantas, o animales, solo la intensidad del cariño o el lenguaje, es lo que cambian y se convierten en planteamientos que nunca hubieras imaginado lo que cambia el color de tu estado de ánimo y muchísimo más.

Ahora ceo que me será más fácil creer, pues he visto a una amiga de hace 60 años, estoy contenta, porque puedo potenciar recuerdos preciosos y otros no tanto, son tan nítidos que parecen de ayer mismo, puedo hablar de conversaciones o juegos como como si hiciera poco que hubiera pasado, ha sido el comienzo, ya sola... quería ¿saber? Más de ... mi niñez, ya sé que es mi mente de ahora la que trabaja, pero la estructura fue aquella, creada en el pasado y desarrollada a través de mi vida.

Comenzamos a charlar y nos enredamos de tal manera que él ahora se hace más pragmático, pensando en aquellas jóvenes de voz aflautada, colegialas con baby blanco, calcetines azules con madroños, masticando chicle, en el colegio o saliendo hacia el instituto, con pantalón de piel de manzana.

También recuerdo muchos de los gestos de adolescentes y de los profes, claro.

Nosotros éramos traviesas, pero los profesores, como tal, eran condenados de narices, claro que los castigos ahora no duelen, el recuerdo ya fueron tan marcados, están todavía en tu mente y aterradores que amenazan a lo lejos en el tiempo hasta ahora.

Don José: Podría pegarse en sus mismas narices con don "Nicasío" y curarse las borbojas de las manos con alcohol para que no le cortaran la piel si se infectaban con pus.

Don "Andresito": podía azotarte con la varita verde de olivo por lo más mínimo, se hubiera alcanzado bien a sus cortas patitas que las tenía buen cerca y no azotarnos a las demás en las corvas que escocía un huevo.

Don Julio: engreído a tope, el latín lover de turno, nos daba las posibilidades de probar sus hostias, el mismito sin consideración, sus tirones de orejas, o los libros en las manos junto al encerado, de espaldas en el rincón. Todos fueron desapareciendo sin apenas preguntar por ellos, buenos resultados quizá en la evolución, en el recuerdo de nuestra vida, frustración reprimida.

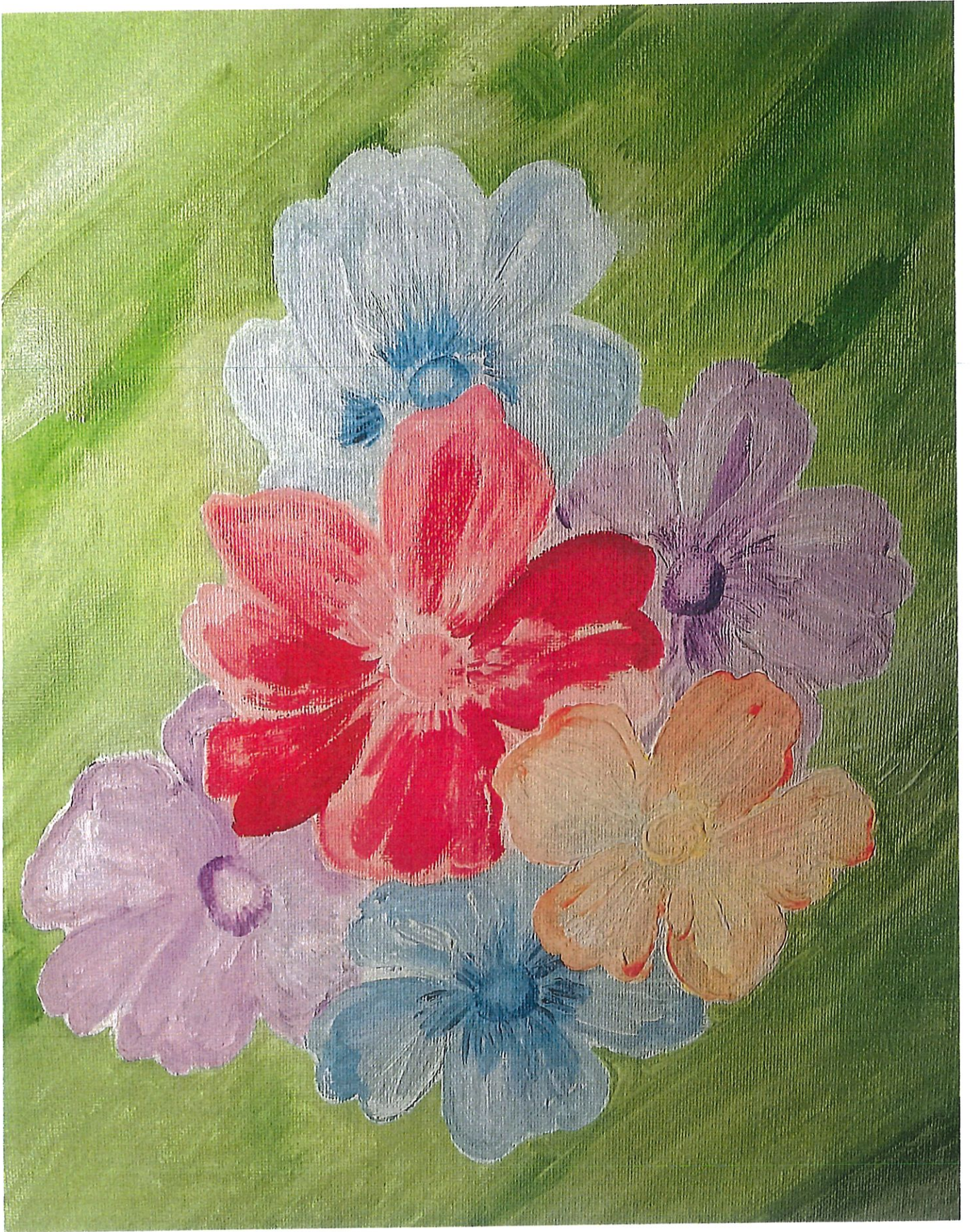
En nuestro camino, siempre conseguimos etapas de las que depende el progreso de tu trayecto hasta el fin, pero en estas, no bastó repetir para mejorar.

Rita Gutiérrez Galán



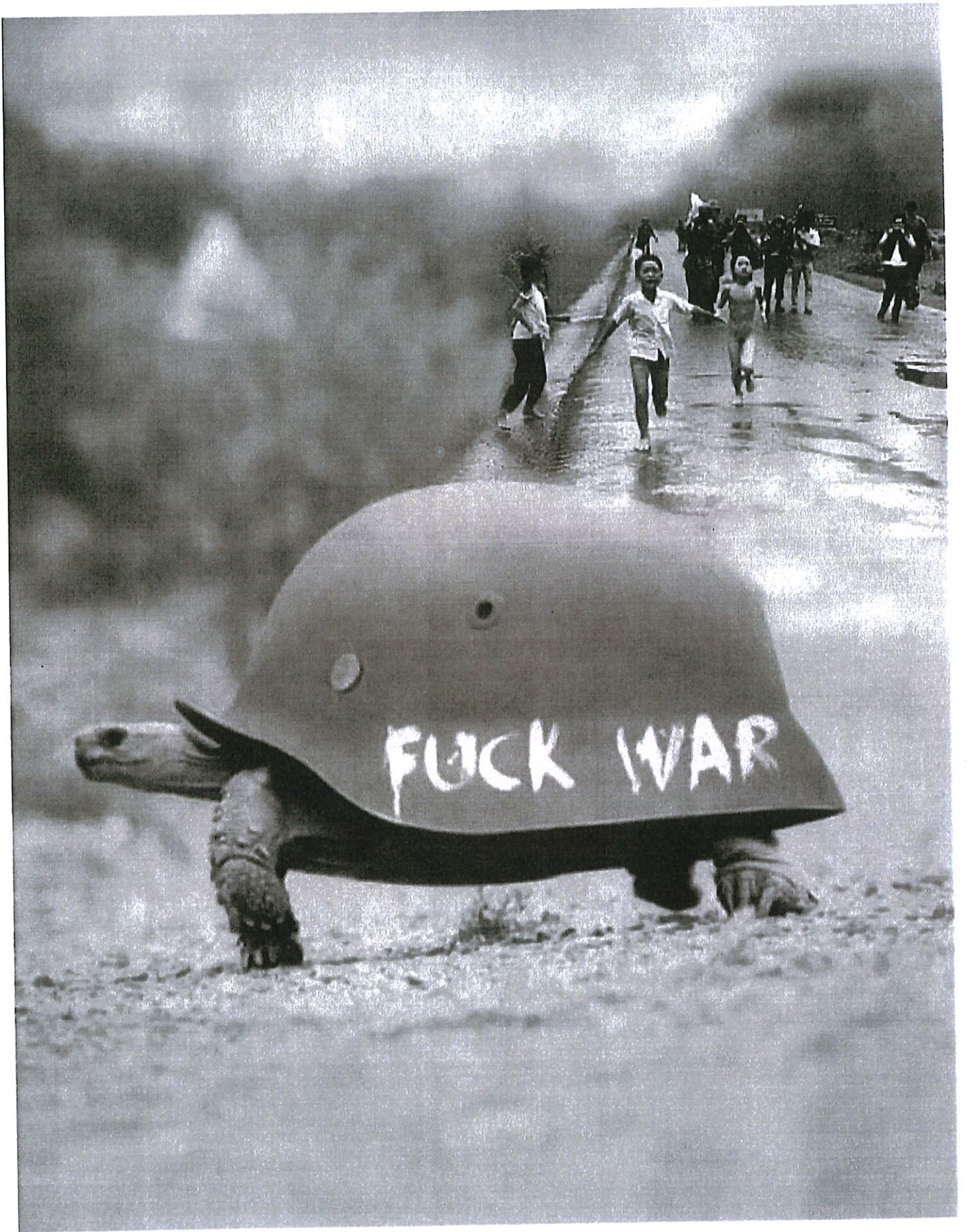
M. Ajo





Helena

A stylized signature mark consisting of a single, continuous, wavy line.



Jocob Mas

por  
marca ja

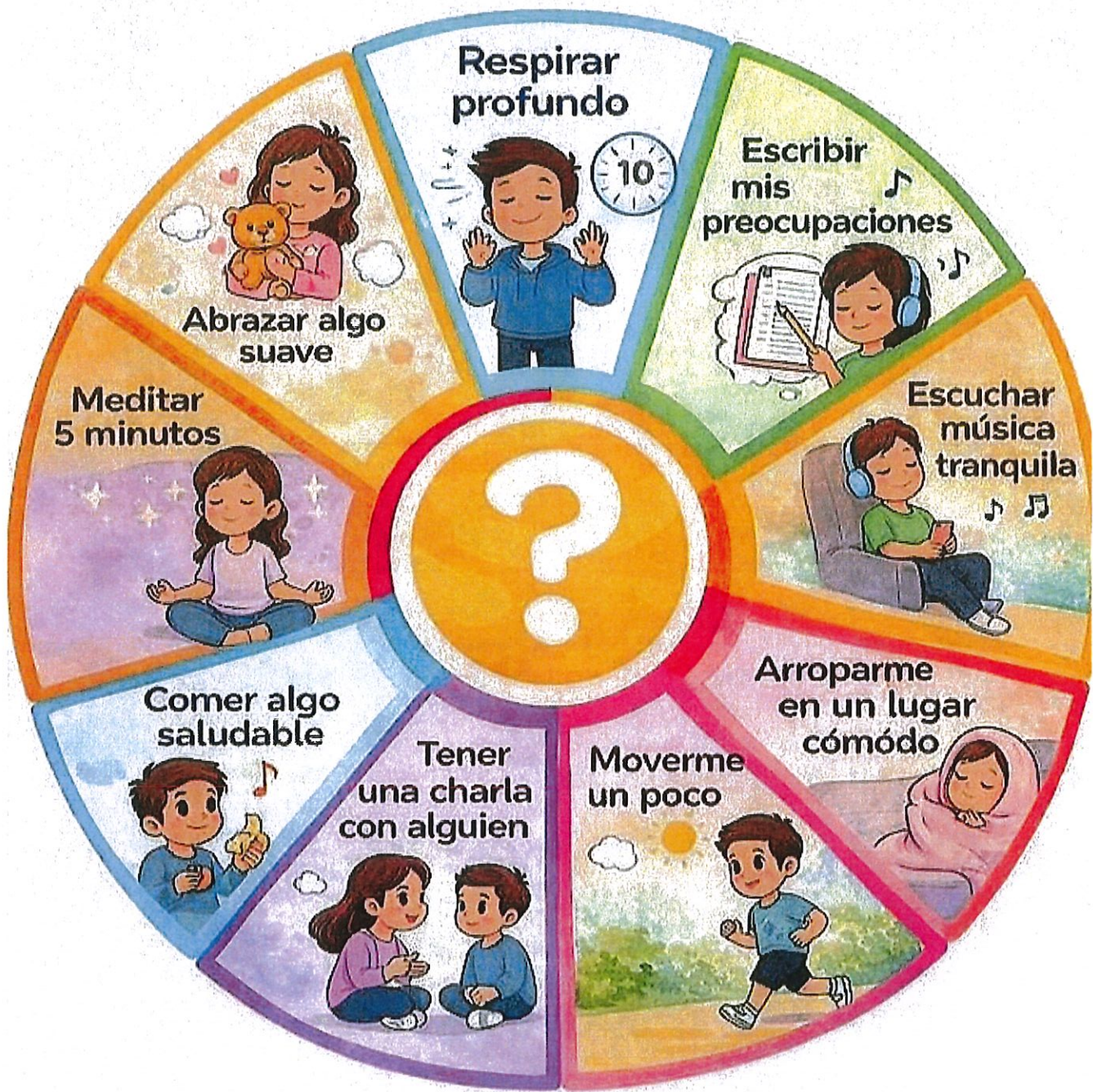
1/7



Soraya

# Ruleta para la ansiedad

¿Qué puedo hacer si me da ansiedad?



## Detalle central de una cruz de piedra celta

---

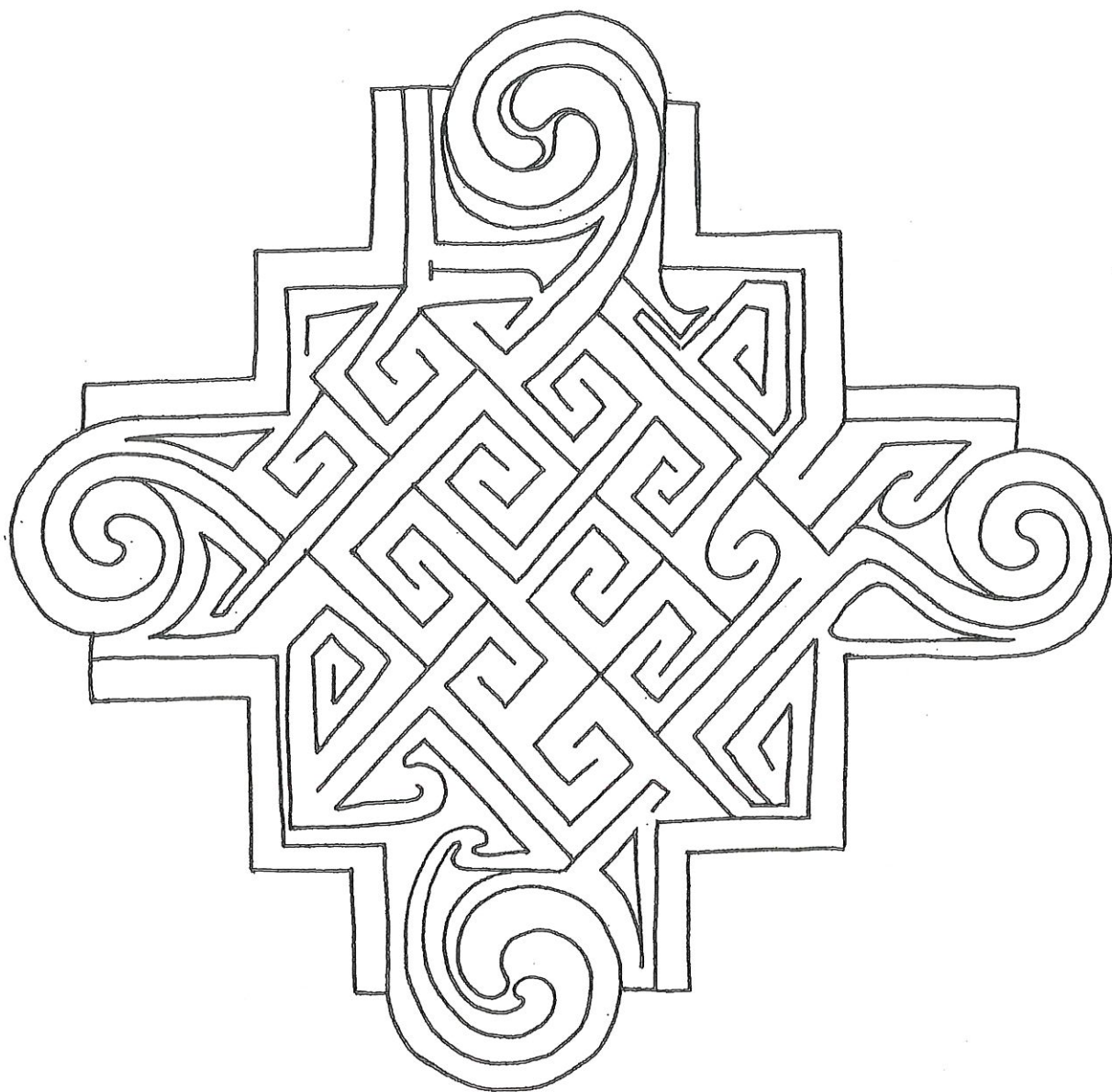
Aquí vence mi memoria al ingenio;  
que en aquella cruz relampagueaba Cristo  
tanto que no sé encontrar ejemplo digno;  
mas quien toma su cruz y sigue a Cristo,  
aún me excusará de aquello que yo dejo  
viendo en aquel albor centellear a Cristo.  
De cuerno a cuerno y entre la cima y la base  
se movían luces, centelleando fuerte  
al juntarse unas con otras y al rebasarse:  
así se ven aquí derechas y torcidas,  
veloces y tardas, renovando la vista,  
las minucias de los cuerpos, largas y cortas,  
moverse por el rayo donde se lista  
a veces la sombra que, para su defensa,  
la gente con ingenio y arte adquiere.  
Y así como el laúd y el arpa, templado y tensado  
de muchas cuerdas, hace dulce tintineo  
a aquel por quien la nota no es entendida,  
así de las luces que allí me aparecieron  
se acogía por la cruz una melodía  
que me raptaba, sin entender el himno.  
Bien me di cuenta yo de que él era de alta alabanza  
pues a mí venía «Resurge» y «Vence»  
como a aquel que no entiende y oye.  
Y aquello me enamoraba tanto  
que hasta entonces no hubo cosa alguna  
que me ligara con tan dulces vínculos.

DANTE ALIGHIERI  
Divina comedia. Paraíso XIV, 103-129

Siguiendo la tradición celta, el rombo solar es una representación de Jesucristo, ya que para los celtas la luz del Sol y la luminosa inspiración cristiana eran sinónimos. La aurora y el ocaso —vida y muerte del día— son alegóricas del destino de los seres humanos. La figura incluye varias formas geométricas sagradas tales como el cuadrado (rombo), triángulos y líneas organizadas en laberinto y espirales como evolución del círculo. De manera que en esta cruz se reúnen los múltiples caminos de la experiencia vital y al convertirlos en una unicidad simbólica, su visión permite adquirir un estado espiritual de sosiego que reconcilia con la realidad de esta vida y la futura.

Isla de Inchbrayoe (Escocia).

Mariajo



# Números: relleno de redientes de ventanas

---

*Es muy probable que en la naturaleza exista una maravillosa mística de los números; también en la historia. ¿Acaso todo lo importante no es simetría y relación? ¿No puede Dios revelarse en la matemática como en cualquier otra ciencia?*

NOVALIS

Las palabras del poeta aportan un punto de vista singular acerca de los números: éstos no serían un medio creado por el hombre para dar sentido al orden de su entorno, sino una noción de la «armonía de las esferas». En las más diversas tradiciones místicas es común la idea de que los números son sagrados. De entre los muchos ejemplos que se pueden dar, basta con hacer referencia a la dualidad *yin-yang*; el trío en la trinidad cristiana y la *trimurti* hindú; siendo también el tres el número mágico de los cuentos populares; el cuatro es el número

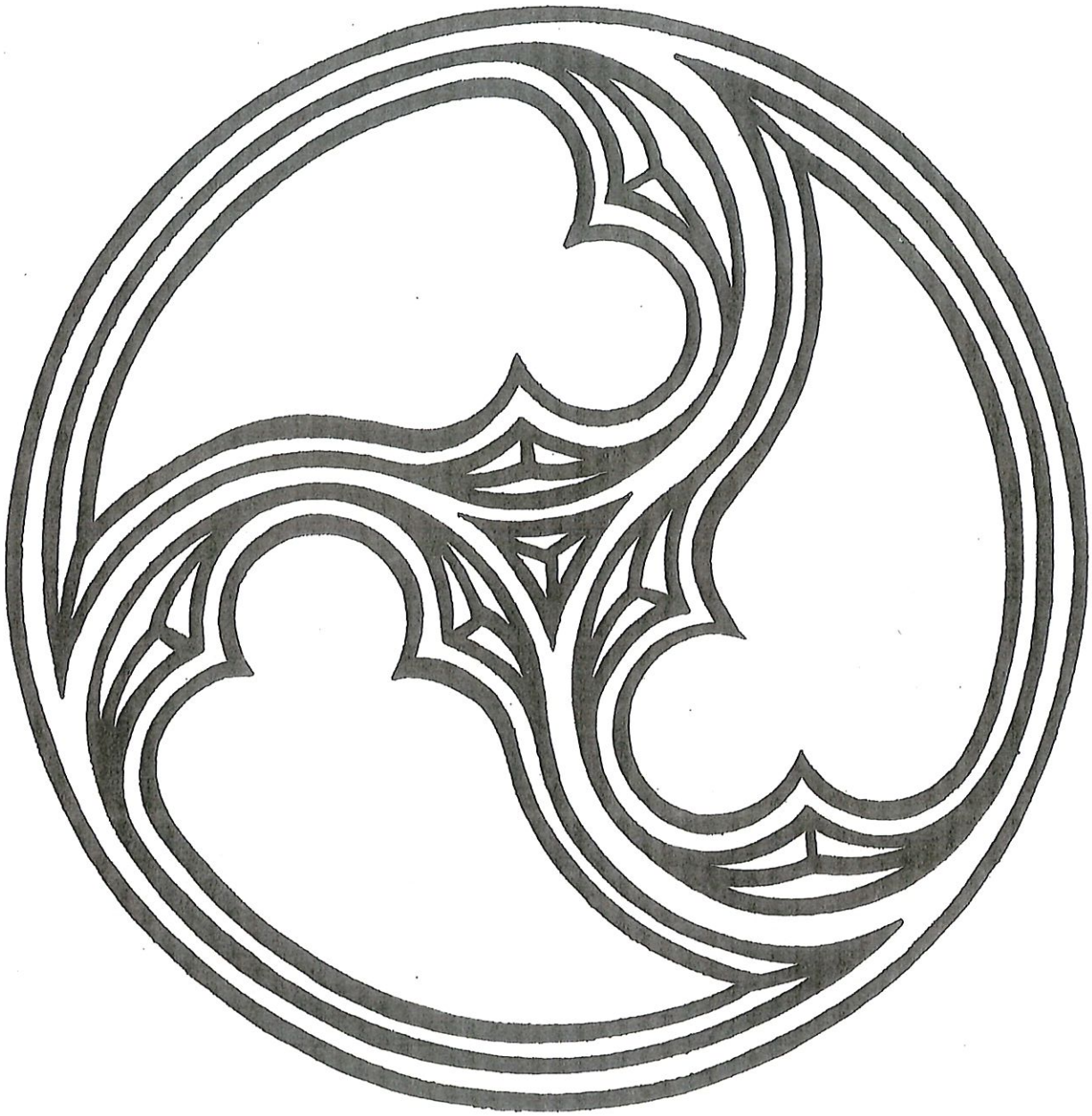
arquetípico según la teoría junguiana; el cinco representa la quintaesencia y la música a través del pentagrama; por último, al tratarse de los dos motivos representados, el seis es el hexagrama del sello de Salomón, aunque podríamos continuar hasta el orden de la enéada.

En la decoración gótica de estas ventanas aparece la serie del tres en uno de los modelos y su duplicación, el seis, en la otra. Ambas figuras parten de un centro y se desarrollan hacia el exterior en forma de círculo mandálico.

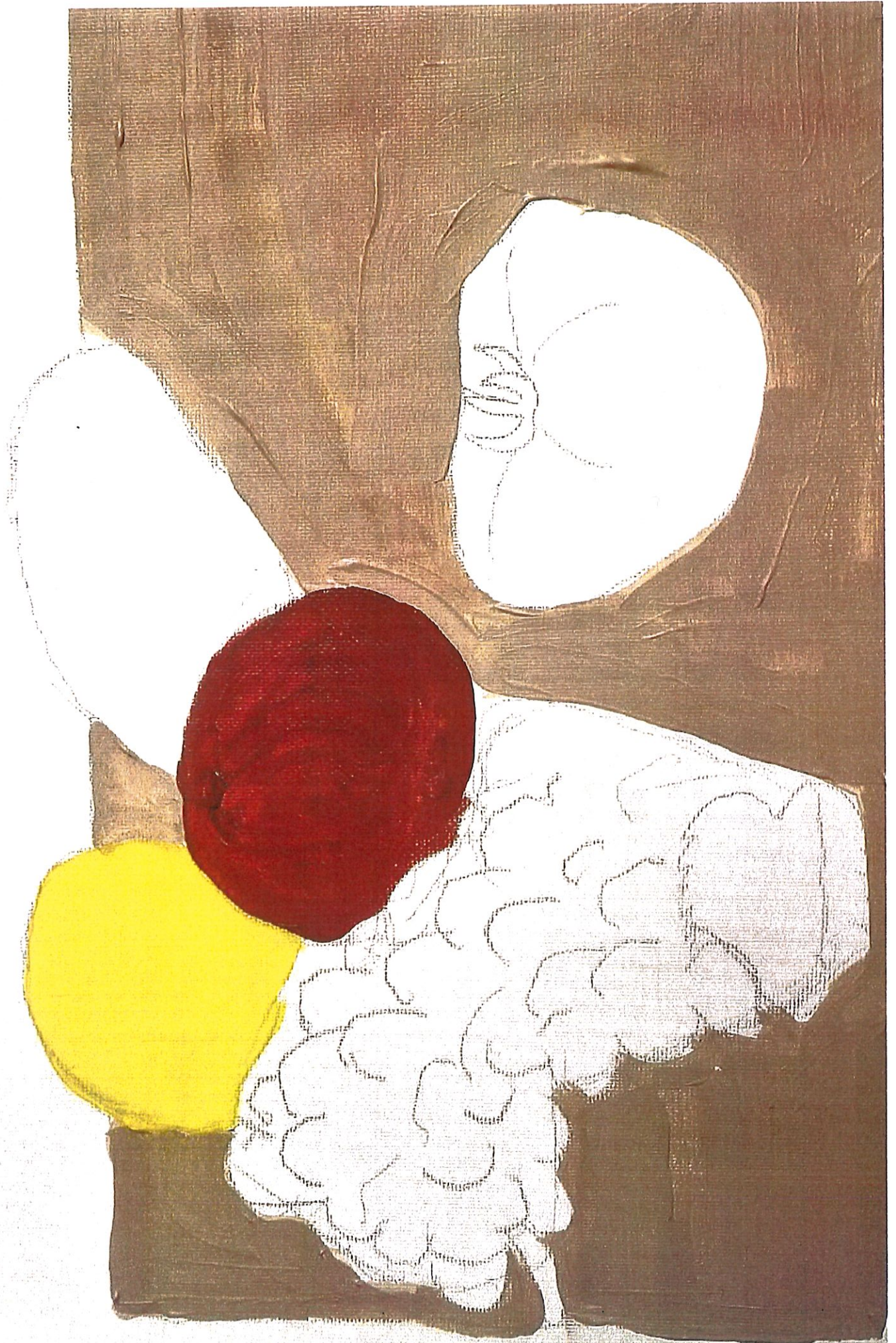
*Arquitectura gótica europea.*



*Marajo*



Mariajo



Decyado la Hazaña "Boya"

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
14	 Llena 2	 Menguante 10	<b>1</b> San Hugo	<b>2</b> Jueves Santo	<b>3</b> Viernes Santo	<b>4</b> San Benito	<b>5</b> Domingo Pascua
15	<b>6</b> Lunes Pascua	<b>7</b> S. Juan B. S.	<b>8</b> S. Amancio	<b>9</b> Sta. Casilda	<b>10</b> S. Ezequiel	<b>11</b> San Estanislao	<b>12</b> San Julio
16	<b>13</b> S. Hermenegildo	<b>14</b> S. Valeriano	<b>15</b> Sta. Anastasia	<b>16</b> Sto. Toribio	<b>17</b> San Aniceto	<b>18</b> S. Eleuterio	<b>19</b> S. Hermógenes
17	<b>20</b> S. Severiano	<b>21</b> S. Anselmo	<b>22</b> S. Lucio	<b>23</b> Aragón/C. León/S. Jorge	<b>24</b> S. Fidel	<b>25</b> San Marcos	<b>26</b> San Isidoro
18	<b>27</b> Ntra. Sra. Montserrat	<b>28</b> S. Pedro C.	<b>29</b> Santa Catalina	<b>30</b> San Pío V		 Nueva 17	 Creciente 24



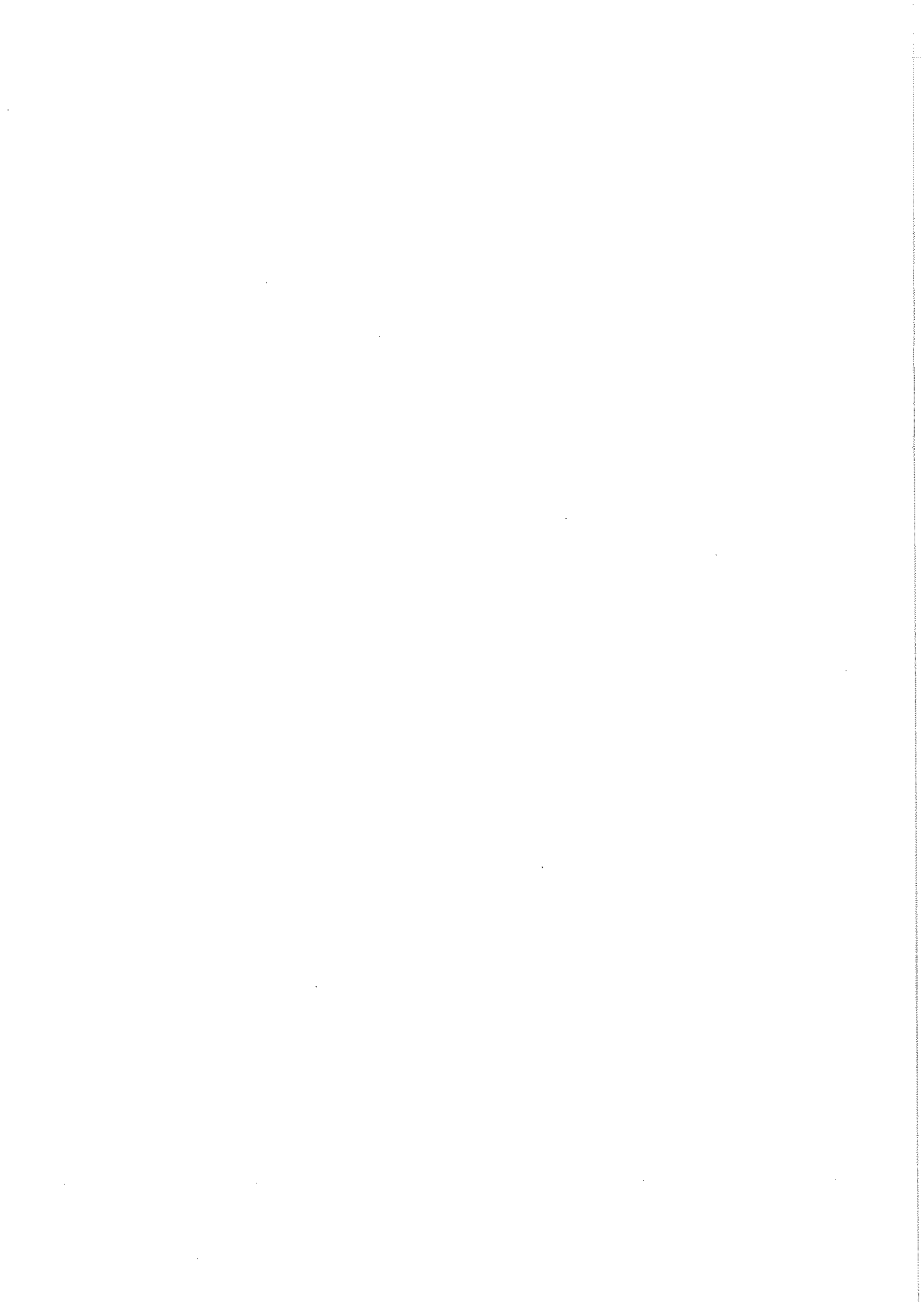
Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*harájo*



# BIPOLAR



# EPEE

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA  
EQUIPO REDACTOR:

*José Ramón Junyent*

*Rita Gutiérrez Galán*

*Mariajo Mamajón*

*Mari Carmen Leal*

Asociación Bipolar de Madrid  
C/ Santa María de la Alameda, 11

28002 Madrid

[asocbipolar.com](http://asocbipolar.com)

e-mail: [info@asocbipolar.com](mailto:info@asocbipolar.com)

