

Gente grande

20 jóvenes talentos

*Las becas Francisco
Javier Oyarzun alcanzan
su sexta edición.*



CENTRO DE AOIZ (COORDINADORES: YOLANDA, LAURA, ANDRÉS Y JUDITH)

- SALUD NUTRICIONAL EN EL SIGLO XXI / prof.: d^o. LOURDES ESCRIBANO / LUNES DE 17:15 A 18:15
- EL RENACIMIENTO / prof.: d^o. JOSEFINA RESANO / MARTES DE 17:30 A 18:30
- LAZARILLO DE TORMES / prof.: d. SALVADOR GUTIÉRREZ / JUEVES DE 17:30 A 18:30
- INICIACIÓN A LA GUITARRA (II) / prof.: d^o. MARISA BURGUETE / LUNES DE 11:00 A 12:00
- INICIACIÓN A LA GUITARRA (III) / prof.: d^o. MARISA BURGUETE / JUEVES DE 20:00 A 21:00
- HOJA DE CÁLCULO / prof.: d. JUAN LUIS GARCÍA / LUNES Y JUEVES DE 20:00 A 21:00
- PHOTOSHOP 6 / prof.: d. JUAN LUIS GARCÍA / MARTES DE 20:00 A 21:00
- ¿QUÉ QUIERES APRENDER DE NUEVAS TECNOLOGÍAS? / prof.: d. RICARDO AHUMADA / CURSO ONLINE

CENTRO DE PAMPLONA (COORDINADOR: SALVA GUTIÉRREZ ALCÁNTARA)

- GEOGRAFÍA DE EUROPA (II) / prof.: d^o. ANA UGALDE / LUNES DE 10:00 A 10:50
- DESDE LA POESÍA A LA FILOSOFÍA / prof.: d^o. TXARO BEGUÉ / LUNES DE 11:00 A 11:50
- LA BÚSQUDA DE LA FELICIDAD: UNA REFLEXIÓN FILOSÓFICA / prof.: d^o. TXARO BEGUÉ / LUNES DE 12:00 A 12:50
- EL NACIMIENTO DE LAS PRIMERAS CIVILIZACIONES HISTÓRICAS (I) / prof.: d^o. GEMMA PIÉROLA / MARTES DE 10:00 A 10:50
- LUGARES CON ENCANTO DE LA IMAGINERÍA ESPAÑOLA / prof.: d^o. TERE INCHUSTA / MARTES DE 11:00 A 11:50
- ENTREVERSOS. TALLER DE RECREACIÓN POÉTICA / prof.: d^o. SILVIA MARAMBIO / MARTES DE 12:00 A 12:50
- CÓMO FUNCIONA EL CUERPO HUMANO / prof.: d^o. MARÍA ÁNGELES ZUDAIRE / MIÉRCOLES DE 10:00 A 10:50
- LAZARILLO DE TORMES / prof.: d. SALVADOR GUTIÉRREZ / MIÉRCOLES DE 11:00 A 11:50
- FEDERICO GARCÍA LORCA (1898-1936) / prof.: d. SALVADOR GUTIÉRREZ / JUEVES DE 11:00 A 11:50
- DISFRUTANDO CON LA LECTURA / prof.: d. ÁNGEL GARCÍA LARRAZ / LUNES DE 17:00 A 17:50
- LUGARES CON ENCANTO DE LA IMAGINERÍA ESPAÑOLA / prof.: d^o. TERE INCHUSTA / LUNES DE 18:00 A 18:50
- SALUD NUTRICIONAL EN EL SIGLO XXI / prof.: d^o. LOURDES ESCRIBANO / LUNES DE 19:00 A 19:50
- LA SORPRENDENTE HISTORIA DE LOS REYES DE NAVARRA / prof.: d. PELLO GUERRA / MARTES DE 18:00 A 18:50
- LAZARILLO DE TORMES / prof.: d. SALVADOR GUTIÉRREZ / MIÉRCOLES DE 16:00 A 16:50
- TALLER DE LECTURA, CON EL LIBRO: TODO LO QUE HE APRENDIDO / prof.: d^o. MAITE NICUESA / MIÉRCOLES DE 17:00 A 17:50
- VER, COMPRENDER Y VALORAR EL ARTE DEL SIGLO XX / prof.: d^o. ESPERANZA MORQUECHO / MIÉRCOLES DE 18:00 A 18:50
- 1.LA BRUJERÍA VISTA DESDE LA MEDICINA / 2.ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ANCIANIDAD CREATIVA / prof.: d. JAVIER ÁLVAREZ CAPEROCHIPÍ / JUEVES DE 18:00 A 18:50

CENTRO DE ESTELLA (COORDINADOR: MANUEL TRÉBOL ECHARRI)

- LAZARILLO DE TORMES / prof.: d. SALVADOR GUTIÉRREZ / LUNES DE 17:00 A 17:50
- LOS LÍMITES DEL PENSAMIENTO. EL DESAFÍO DEL CAMBIO / prof.: d. CARLOS ZAPATA / LUNES DE 18:00 A 18:50
- INGLÉS (II) / prof.: d. JUAN ANDRÉS PLATERO / MARTES DE 17:00 A 17:50
- INGLÉS (III) / prof.: d. JUAN ANDRÉS PLATERO / MARTES DE 18:00 A 18:50
- FRANCÉS (II) / prof.: d. JAVIER BLANCO IRIARTE / MIÉRCOLES DE 16:00 A 16:50
- FRANCÉS (III) / prof.: d. JAVIER BLANCO IRIARTE / MIÉRCOLES DE 17:00 A 17:50
- LA CIVILIZACIÓN EGIPCIA / prof.: d. XABIER LARRETA / MIÉRCOLES DE 18:00 A 18:50
- TALLER DE DIBUJO EN PEQUEÑO FORMATO / prof.: d^o. TERESA NAVAJAS / MARTES DE 19:00 A 19:50
- INTERPRETAR UNA OBRA DE ARTE / prof.: d^o. TERESA NAVAJAS / JUEVES DE 17:00 A 17:50
- GEOGRAFÍA ECONÓMICA, POLÍTICA Y SOCIAL (XXIII) / prof.: d. JESÚS AZCÁRRAGA / JUEVES DE 18:00 A 18:50
- INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA, LA FOTOGRAFÍA Y EL VIDEO / prof.: d. ALFREDO GARCÍA LIBERAL / MARTES Y JUEVES DE 16:30 A 18:00
- INÍCIATE A LA INFORMÁTICA / prof.: d^o. SARA CHANDÍA / LUNES Y MIÉRCOLES DE 16:15 A 18:15
- INICIA, CREA Y DISEÑA DOCUMENTOS DE TEXTO / prof.: d^o. SARA CHANDÍA / LUNES Y MIÉRCOLES DE 16:15 A 18:15
- PRESENTACIONES DIGITALES Y RETOQUES FOTOGRÁFICOS / prof.: d^o. SARA CHANDÍA / LUNES Y MIÉRCOLES DE 18:15 A 19:45
- INCORPORA LA RED EN EL DÍA A DÍA / prof.: d^o. PAULA RIFATERRA / MARTES Y JUEVES DE 18:00 A 20:00
- INCORPORA LA RED EN EL DÍA A DÍA / prof.: d^o. PAULA RIFATERRA / LUNES Y MIÉRCOLES DE 10:30 A 12:30
- CONÉCTATE A LA RED / prof.: d^o. PAULA RIFATERRA / MARTES DE 10:30 A 12:30

CENTRO VIRTUAL (no presencial)

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO	JUAN RAMÓN JIMÉNEZ, 50 AÑOS DEL NOBEL
POESÍA Y MÚSICA (I)	VIVE LEYENDO! TALLER DE LECTURA
POESÍA Y MÚSICA (II)	DE SARASATE A RAIMUNDO LANAS
CIEN POESÍAS EN LENGUA CASTELLANA (I Y II)	LA GENERACIÓN DEL 36
CANCIONES DE UNA GUERRA (I Y II)	MIGUEL HERNÁNDEZ EN SU CENTENARIO
LUIS ROSALES EN SU CENTENARIO	COMUNICACIÓN ESCRITA



CRÓNICA
Cafés-concierto

04



ACTUALIDAD
Conferencia-comida.

05



CULTURA
Exposición del taller
de Photoshop.

06



VIAJE
Fin de semana
en Madrid.

07



REPORTAJE
Doce nuevos
diplomados.

08



BECAS
Entrega de becas
artísticas.

10



ENTREVISTA
Profesora
Txaro Begué.

12



ALUMN@S
Mari Cruz
Apesteguía.

13



DE AUTOR
Creaciones artísticas
de los alumnos.

14



BREVES

23

ESPECIAL 25 ANIVERSARIO

¡Momentos para recordar!

La revista *Gente Grande*, que publicamos con periodicidad semestral, ya se encuentra a vuestra entera disposición, en su vigésimo quinta edición. Veinticinco números y continúa con los mismos deseos que impulsaron los anteriores: los de servir de canal útil y como contenedor de ideas y pensamientos que vislumbren y entrevean el futuro, en especial en los campos que trabaja Bilaketa: *Mayores, Jóvenes, Educación, Cultura...*

Muchas gracias a todos por vuestras muestras de apoyo y confianza recibidas, a lo largo de estos años, desde distintas ciudades y pueblos de nuestra Comunidad y que siguen las actividades que Bilaketa viene desarrollando desde el 25 de septiembre de 1976.

Un sentimiento, un arte, una superación, que se han visto reflejados en los diferentes números de esta revista **Gente Grande**, que cumple 25 números.

Porque entendemos que sin historia no somos nada. Esta revista es el mejor vehículo para describir lo que fuimos y somos, pero también, hacer ver y entender a las generaciones venideras que lo que heredan se ganó con mucho esfuerzo y trabajo, respetando el presente.

Bilaketa
Junta Directiva

03

Gente grande

Edita: Bilaketa

Gestión editorial: Brandok 948 241 250

Coordinación: Alejandro Valls

Fotografías: Carole Eslava, Alba Úriz y Gente Grande

Depósito Legal: NA-3111/2003



Concierto del pasado 20 de septiembre.

04

Gente grande

VI edición cafés-concierto

Bilaketa celebra el VI ciclo de Cafés-Concierto durante varios domingos de septiembre, octubre, noviembre y diciembre

Un año más, la sala de exposiciones José Hierro de Aoiz acoge el ciclo de Cafés-Concierto organizado por Bilaketa. Se trata de una iniciativa abierta a todos los amantes de la música, que pueden saborear un café con pastas mientras disfrutan de las interpretaciones en directo de algunos de los galardonados con las becas Francisco Javier Oyarzun para Estudios de Enseñanzas Artísticas entregadas este año. La mejor forma de pasar las frías tardes dominicales de otoño-invierno.

- 20 de septiembre
Quinteto formado por **Itxaso Loinaz Ezcaray** (Fagot) / **Isabel Gonzalez Villar** (Flauta travesera) / **Miguel Ángel Nuño Viguria** (Clarinete) / **Ekaitz Mardaras Bisquert** (Oboe) / **Isabel Bernal Albillos** (Trompa).
- 11 de octubre
Itsaso Loinaz Ezcaray (Canto) / **Sayoa Loinaz Ezcaray** (Trompa) / **Nekane Ibero Echeverría** (Guitarra).
- 25 de octubre
Silvia Esain Nagore (Oboe) / **Aingeru Ochotorena Labairu** (Percusión).
- 15 de noviembre
Laura García Itarte (Clarinete) / **Raquel Jiménez Solo** (Piano) / **Jon Zufiaurre Marco** (Saxofón).
- 13 de diciembre
Irene Ansó Etayo (Violonchelo) / **Sergio Vicente Aranguren** (Trombón de Varas).
- 20 de diciembre
Álvaro Blasco Itoiz (Canto) / **Ana Carlota de Miguel Amestoy** (Piano) / **Borys Myszkowski Mora** (Violín) / **Ignacio García Núñez** (Violonchelo) / **Diego Eder Iriarte** (Piano) / **Leire Unzué Villanueva** (Saxofón).



Inteligencia emocional para ser feliz

Estudiantes de la UMAFY se acercaron al hotel Maisonnave para escuchar la conferencia de la profesora Maite Nicuesa



Algunos de los asistentes a la conferencia.

Maite Nicuesa con José Luis Cereceda.

El pasado 18 de abril, la profesora de la UMAFY Maite Nicuesa impartió una conferencia en el Hotel Maisonnave de Pamplona bajo el título "Inteligencia emocional para ser feliz", a la que asistieron numerosos estudiantes.

En ella, la profesora trasladó a los asistentes algunas claves para conseguir la felicidad, como simplificar la vida, conocerse bien a uno mismo, aprender de los demás, tener un concepto de felicidad realista, juzgar menos a las personas o buscar el equilibrio entre trabajo, vida personal y espacio individual.

Tras la charla, los asistentes disfrutaron de una comida en el hotel.

Maite Nicuesa es Licenciada y Doctora en Filosofía por la Universidad de Navarra. Es experta en Coaching y PNL (Programación Neurolingüística) realizado en la escuela D'Arte Formación. Trabaja como redactora de medios digitales enfocados en el ámbito de la pareja, la psicología y el trabajo. Este cuatrimestre ofrece en la UMAFY el Taller de Lectura, con el libro "Todo lo que he aprendido".



De la mano de Magritte

Un año más, los estudiantes del Taller de Photoshop expusieron los trabajos realizados en el curso 2014-2015

06

Cente grande

“No hay respuestas en mis pinturas, solo preguntas”, rezaba a la entrada de la Sala de Exposiciones, José Hierro, que albergaba los trabajos realizados para poner el broche final al curso 2014-2015 por el grupo de Photoshop perteneciente al Centro de la UMAFY, de Aoiz.

El lema pertenece a Renè Magritte (1898-1968), pintor de claras coordenadas reconocibles, las del surrealismo, y fue acogido por el grupo como columna vertebral a su trabajo. Efectivamente tuvo su efecto y eso es precisamente lo que provocó en los que acudimos a la cita anual con la UMAFY, preguntas, ¿qué sentido tienen los veintisiete trabajos?, ¿qué nos quieren transmitir?, ¿cómo se han logrado los cambios plásticos, bien en las obras del pintor, bien en sus propios trabajos?...

El grupo se imaginó que las preguntas iban a surgir e idearon cómo poder conseguir que los visitantes tuvieran respuestas. Fueron dos las novedades: una el colocar al lado de cada trabajo una reproducción del lienzo del pintor para que cada uno nos fuéramos haciendo una idea de lo realizado; y otra, el ir explicando trabajo por trabajo qué quisieron representar y cómo lo fueron elaborando siempre desde el punto de vista del pintor, qué tipo de técnicas aplicaron... Las dos novedades fueron muy bien recibidas y todos lo agradecemos porque entendimos y conocimos a un pintor universal que para muchos nos era desconocido.

La exposición estaba formada por veinte obras de 80x60 cm y siete de 40x30 cm, todas ellas relativas a la obra de Magritte. El propio grupo realizó los veintisiete marcos en los que las enmarcaron, esto fue otra novedad en relación a exposiciones anteriores. Es de destacar que a excepción de la impresión de sus obras son los componentes del grupo quienes realizan todo el trabajo, incluido el aspecto fotográfico para el cual preparan salidas por las tres localidades en donde está implantada la UMAFY (Aoiz, Estella y Pamplona).

Una vez dentro de la sala pudimos sentir un clima de tranquilidad, de paz, de serenidad... que es lo que transmitía esta exposición titulada “De la mano de Magritte”.

¿Valoración artística de lo contemplado? La realizamos los que estuvimos en la sala, muy buena por no decir perfecta, ya que todo se puede perfeccionar, y les damos nuestro ánimo para seguir así.

Pilar Vergara, Pili López, María Jesús González, Miguel Leache, Tere Leache, María Ángeles Iribarren, José Valle, Puri Baquero, Juan Luis García y Diego López: os retamos a vernos en junio de 2016 en este mismo lugar para poder apreciar vuestra octava exposición... que seguro que nos sorprenderá.

¡Ah! ¿Hay alguna otra pregunta?





El grupo, frente al Palacio de Linares, sede de la Casa de América.

Cultura en la capital

El fin de semana del 13 y 14 de junio, 46 estudiantes y profesores de la UMAFY viajaron a Madrid para disfrutar de dos jornadas culturales llenas de interés

El recorrido comenzó con una visita al Museo Reina Sofía en el que pudieron contemplar la exposición "Coleccionismo y modernidad", que incluía obras maestras de pintores como Picasso, Cézanne, Chagall, Van Gogh, Gauguin, Kandinsky, Monet o Pissarro, entre otros. La exposición, que tuvo lugar entre marzo y septiembre, estaba organizada por el Museo Nacional de Arte Centro Reina Sofía y The Phillips Collection. La mayoría de las obras se exponían en España por primera vez.

El viaje prosiguió con una visita al Palacio de Linares, situado en la plaza de Cibeles. Se trata de un edificio construido entre 1877 y 1900 que ha tenido numerosos usos, aunque desde 1992 es la Casa de América, un centro destinado al intercambio cultural entre América Latina y nuestro país.



Comprando en el Mercado de San Miguel.

El último hito cultural organizado fue el espectáculo teatral "Carmen", de la compañía de Salvador Távora, representado en el Teatro Compac Gran Vía. Un espectáculo de profundas raíces andaluzas que incluye baile flamenco, guitarras españolas, un caballo de alta escuela y la música en directo de la Banda de Cornetas y Tambores de las Tres Caídas de Triana. La obra se estrenó en 1996 y desde entonces se ha representado cerca de 1000 ocasiones en más de una treintena de países.

El viaje incluyó tiempo para pasear y recorrer varios espacios emblemáticos de la capital.

¡Enhorabuena...!

A los doce nuevos diplomados en la 15ª promoción de la Universidad para Mayores Francisco Yndurain: Elisa Andueza, Dolores Arana, Miguel Ángel Barberá, Milagros Gómez, María Luisa Goñi, María José Herreros, José Antonio Iriarte, Flor Larraya, Luis Lisarri, Conchita Olcoz, Juana Mari Rípodas y Vale Tapia.

El pasado 6 de junio, todos ellos se congregaron en el salón de actos de la Casa de Cultura de Aoiz para ser los protagonistas de una ceremonia en la que se les entregaron los diplomas que acreditaban que habían finalizado sus estudios con éxito. En ella, además, Miguel Ángel Barberá recibió el galardón al Mejor Expediente Académico 2014-2015.

A lo largo del curso, los estudiantes han podido participar en los diferentes viajes y escapadas culturales que se organizaron: Madrid y Bilbao en dos ocasiones, Estella, Zaragoza o el viaje "Tras las huellas de Santa Teresa" (Burgos, Valladolid, Medina del Campo, Segovia y Ávila).

El acto finalizó con una entretenida comida en el restaurante Beti Jai a la que asistieron profesores, estudiantes y acompañantes.

08

Los profesores de la UMAFY y los

doce nuevos diplomados.

Cente grande



erreportaia
reportaje



Tras la entrega de diplomas, el restaurante

Beti Jai acogió una animada comida.



09

Cente grande



Los artistas del futuro

Bilaketa entregó las becas Francisco Javier Oyarzun para Estudios de Enseñanzas Artísticas a 20 jóvenes talentos



Un total de 20 jóvenes que están dedicando su tiempo de formación a cultivar diversas disciplinas relacionadas con el arte han sido galardonados con las becas Francisco Javier Oyarzun para Estudios de Enseñanzas Artísticas, que organiza Bilaketa y que, este año, en su sexta edición, han ascendido a 32.000 euros (la cifra más alta hasta la fecha).

A lo largo de estas seis ediciones se han concedido un total de 92 becas por un importe de 134.612 euros.

El acto de entrega tuvo lugar en la Casa de Cultura de Aoiz, en una jornada en la que en los momentos previos a la entrega de las becas, todos los músicos interpretaron, de forma individual, alguna pieza de su repertorio.

Los 20 estudiantes becados son: Sergio Vicente Aranguren (Trombón de varas), Ignacio García Núñez (Violonchelo), Álvaro Blasco Itoiz (Canto), Diego Eder Iriarte (Piano), Leire Unzué Villanueva (Saxofón), Nekane Ibero Echeverría (Guitarra), Ana Carlota de Miguel Amestoy (Piano), Lucía Ongay Irisarri (Diseño de Moda), Irene Ansó Etayo (Violonchelo), Laura García Itarte (Clarinete), Sayoa Loinaz Ezcaray (Trompa), Borys

Myszkowski Mora (Violín), Raquel Jiménez Sola (Piano), Miguel Ángel Nuño Viguria (Clarinete), Itsaso Loinaz Ezcaray (Fagot), Silvia Esain Nagore (Oboe), Jon Zufiaurre Marco (Saxofón), Isabel Bernal Albillos (Trompa), Isabel González Villar (Flauta travesera) y Aingeru Ochotorena Labairu (Percusión).

Los becados junto a Francisco Javier Oyarzun.



bekak becas



Varios momentos de la jornada:

Entrega de becas y actuaciones musicales.



11

Gente grande



Nombre: Txaro Begué.
Antigüedad en el centro: 2013/2014.
Asignaturas que imparte: 'La búsqueda de la felicidad.
Una reflexión filosófica' y 'Desde la poesía a la filosofía'.

"Me gustaría transmitir que la felicidad se encuentra en las pequeñas cosas"

Txaro Begué, profesora de la UMAFY, es una enamorada de lo que hace: enseñar filosofía a personas mayores

Los lunes por la mañana Txaro Begué tiene una misión: ir a la Universidad para Mayores Francisco Ynduráin para enseñar filosofía a sus estudiantes. La mayoría supera los 70 años y casi todas son mujeres, aunque, asegura esta pamplonesa de 61 primaveras, "los hombres que acuden a clase son peleones".

Txaro se crió en Luzaide-Valcarlos, está casada y tiene dos hijas y dos nietos. De estos últimos, dice, está "orgullosísima". Explica también que antes los tiempos eran muy difíciles y diferentes, así que hasta que no fue mamá no pudo ponerse a estudiar. Cuando lo hizo, por su vocación pedagógica eligió Filosofía y Ciencias de la Educación en la UNED, una decisión con la que acertó de pleno y que le ha permitido trabajar durante 24 años junto a niños y adolescentes con problemas emocionales serios. Ahora, además de enseñar en la UMAFY, dirige la empresa familiar, Ekoeder, y escribe novelas.

-Una de sus asignaturas se llama 'La búsqueda de la felicidad', ¿por qué ese título?

Perseguir la felicidad es algo inherente al ser humano; sin embargo, en esa persecución, la felicidad se nos escurre de las manos. En la búsqueda esperanzada de que el mañana será más feliz nos olvidamos del momento y por tanto nunca somos felices. Con estas clases pretendo transmitir la necesidad de tener la mente abierta, de no sentir miedo de los cambios, de ser capaces de expresarse con libertad y respeto, de encontrar la felicidad en las pequeñas cosas cotidianas y en las personas que nos rodean.

-¿Qué le aporta enseñar a alumnos mayores?

Uy, lo que me aporta, ¡es algo apasionante! Al principio me inquietaba, pero después descubrí lo gratificante que es darles clase, porque lo que aprendo de ellos es algo increíble. Son personas abiertas, curiosas, con una gran capacidad de asombro y emoción, y con muchas ganas de desaprender. Muchas veces las clases se convierten en una interesantísima terapia de grupo y todos aprendemos de todos. ¡Hasta hemos llorado! En definitiva, lo que me aportan emocionalmente me enriquece un montón. Hay estudiantes con estudios y otros sin ellos, y lo cierto es que estos últimos, desde su sencillez y precariedad cultural, son muy capaces de reflexionar y cambiar. Todos son fantásticos.

-También escribe...

Escribir es una de mis grandes pasiones. Hasta el momento he autopublicado dos novelas: *Dominique* (2012) y *20 voces* (2015). La primera, que podríamos definir como dulce y entrañable, es la historia novelada de lo que vivieron mis abuelas y bisabuelas, que se dedicaban al contrabando de menudeo. Es, en definitiva, una historia de mujeres contada en tres voces. La segunda obra está ilustrada por Idia Iturri y está compuesta por relatos cortos, algunos sueltos, algunos entrelazados. Son historias de dolor, y para escribirlas me he basado en mi experiencia como pedagoga; naturalmente, con el permiso de sus protagonistas.

Ahora estoy en plena promoción de *20 voces*, que ya he presentado en muchos clubes de lectura de pueblos de Navarra. El siguiente proyecto ya llegará.



Nombre: Mari Cruz Apesteeguía Induráin.
Antigüedad en el centro: desde 1998.
Asignaturas que cursa: Canto y guitarra y El Lazarillo de Tormes (Literatura).

“No te puedes rendir cuando llegas a cierta edad”

Mari Cruz Apesteeguía lo tiene claro: seguirá acudiendo a la UMAFY “hasta que el cuerpo aguante”.

Son muchas las alegrías que le ha dado el centro, donde aprende lo que no tuvo ocasión de estudiar en su juventud, “en muy buen ambiente” y con profesores “entregados”. Aunque se ha atrevido con asignaturas muy diferentes, una de las que más le apasionan es la de Literatura que cursa actualmente, centrada en *El Lazarillo de Tormes*, y los cursos de canto y guitarra que nunca abandona. Tanto si se trata de bucear en la novela picaresca como de arrancar nuevos boleros a las cuerdas de su guitarra, Mari Cruz se muestra “encantada de la vida”.

-¿Cómo comenzó a formar parte de la UMAFY?

Nos apuntamos a guitarra y canto unas ocho amigas, con Juan Beroiz como profesor. Ahora somos 20 y la verdad es que hay un ambiente buenísimo.

-¿Sabía tocar algo?

No sabía nada, pero en mi casa la música siempre ha estado presente; mi hermano tocaba y mi marido también. A mí siempre me ha gustado pero, de no ser por Bilaketa, creo que nunca hubiera empezado a tocar y a cantar.

-Empezó con los acordes básicos y ahora ya interpreta canciones enteras... ¿Qué sensación le produce?

Me encanta, sobre todo cuando tocamos en misa, en la clausura de la UMAFY, en eventos en residencias de ancianos... y en las cenas, en las que lo pasamos muy bien.

-Aparte de guitarra y canto, ahora mismo cursa la asignatura de Literatura que analiza la obra *El Lazarillo de Tormes*... ¿Está contenta?

Sí, me encanta. Diría que es mi asignatura favorita porque no sólo aprendemos las características de la obra y la historia, sino también cómo era la vida en la época en que fue escrita, lo que hace que las clases sean muy amenas.

-¿Qué otras asignaturas ha cursado desde que está en Bilaketa?

Informática, 100 poesías de la lengua castellana, Roma Antigua, La Generación del 14, Prerrománico y Románico... .

-¿Qué ha aprendido en ellas?

En informática aprendí a mandar correos, a guardar en carpetas, buscar en Internet... y viene muy bien porque ahora es necesario para todo: para consultar cosas del banco, responder un anuncio en el periódico... O, para buscar una canción para tocar con la guitarra; con sólo teclear el título de una canción de Mocedades ya te aparece entera en la pantalla.

-¿Por qué le conquistó la UMAFY?

Porque te permite estudiar entre amigos. Yo sólo tengo los estudios básicos. A los 14 años tuve que ponerme a trabajar, así que esta es mi gran oportunidad de aprender. Lo bueno es que los profesores se adaptan a nosotros; nos explican todo de manera cercana y además nos enseñan otros valores. El otro día, por ejemplo, nos animaban a cambiar de rutinas... pequeños detalles que te hacen descubrir cosas nuevas. Están muy entregados y eso se agradece. Yo no podría estar en clase con un profesor cascarrabias que no explicase bien, por mucho que supiese de un tema.

-¿Qué diría a aquellos que puedan pensar que estudiar a una determinada edad no merece la pena?

Les diría que nunca es tarde para aprender y que no te puedes rendir cuando llegas a cierta edad; que es necesario estar activo y que siempre va a haber algún tema que te interese. Ahora hay otra vejez; no es como antes, cuando te quedabas en casa haciendo labores y no tenías modo de acceder a la cultura. Yo, por mi parte, seguiré estudiando y yendo a los viajes mientras el cuerpo aguante.

TENER AMIGOS

Me gusta. Me gusta mucho que cuando voy por la calle y me cruzo con alguien me diga "¡adiós, Carlos!". Que sea un conocido, que sea amigo o amigo de la infancia. A nuestra edad quedan pocos amigos de la infancia. Sinceramente a mí me quedan tres. El otro día me llamó por teléfono un amigo que me explicó: en este mes de noviembre hace sesenta años que acabamos la carrera de Químicas en Barcelona y lo vamos a celebrar. Éramos 40 del curso pero sólo quedamos 14. Yo iré a Barcelona a ver esos 14 amigos que no los he visto en sesenta años, pero que ahora vuelven para recordar nuestra amistad que no ha muerto, una amistad que revivirá con una fuerza extraordinaria, con banquete, fotografías del grupo, regalos y diplomas pero, sobre todo, vamos a sentir la felicidad de la amistad que no necesita verse todos los días. ¡Va a ser emocionante!

Luego están los amigos de ahora, que te saludan con una sonrisa, amigos del barrio, sí; el pastelero, la del bar que te prepara tu café cortado con leche fría y de máquina, el del banco que te suelta la pasta cuando hay saldo, los amigos de los hijos que te saludan con afecto, los amigos de mis 15 nietos y mis propios nietos que me saludan y preguntan por mi salud...

Pero no acaba aquí la cosa: hace 18 años empezó la UMAFY a funcionar y yo me apunté a sus cursos e hice amigos que no vais a creer pero que unos más que otros se pueden contar por cientos, ¡sí, sí por cientos! ¡Ah! y buenos amigos que quiero decir amigos y amigas. Muchas veces pienso que no merezco una "tercera edad" tan interesante, entretenida y tan repleta de buenos amigos.

No os creáis que no voy a nombrar, que me he olvidado, de referirme a Salva un verdadero amigo, que dirige la UMAFY con acierto y aguanta a sus estudiantes.

Tratad bien a vuestros amigos, seréis más felices. No olvidéis mi consejo.

No he olvidado, y lo añado ahora, lo que pensaba nada menos que Aristóteles sobre la amistad: *Amistad es una virtud, va acompañada de virtud y es lo más necesario en la vida.*

Sin amigos nadie querría vivir aunque tuviera todo tipo de bienes.

Carlos Eugui López
(CENTRO DE PAMPLONA)



LA FUENTE DE LA TEJA II

Los abuelos caminaron cansinos, que no cansados porque el trayecto era olvido, que no olvidado. Olvido reciente, de memorias pretéritas. Camino nuevo por tierras viejas.

Aquí estuvo la primera fuente del agua, la de la teja, el agua que se dejó beber cuando manaba fresca. Los abuelos, volvieron a la fuente. La fuente que allí estuvo, ahora es nueva

Junto a la fuente, la teja, el tajo que recordaba el abuelo de barro y polvo, de agua y leña. ¡Tejería de Jesús Segura!, exclamaba el abuelo. ¡Agua fresca, en caño nuevo!, suspiraba la abuela.

De nuevo han reabierto la fuente que recordaba el abuelo. El viaje no fue baldío. Ya han reabierto la Fuente de la Teja, ahora sólo faltan el abuelo y la abuela.

Juan Francisco Jerez Bernabeu
(CENTRO DE PAMPLONA)



YO TE MIRO

Yo te miro en ese balcón abierto
que dibuja en el cielo la alborada
donde vuela distante tu mirada
en ese espacio gris de mi concierto.

Yo te miro en ese jardín desierto
donde dormita una voz callada
donde solo se ve silencio y nada
en un tornasol resentido y yerto.

Yo te miro aunque cierres la ventana
en ese bello despertar del día
cuando deja el tañido la campana.

Yo te miro en el sol de la besana
en un amanecer de poesía
cuando el alba despierta la mañana.

Laureano Calvo
(CENTRO DE PAMPLONA)

XIA

Esperábamos expectantes la llegada del tren. Salisteis del último vagón. Venías dormida, agotada después del larguísimo viaje. Con tu pelo negro humedecido por el sudor. Como un pequeño pájaro caído del nido, y tus rasgos chinos inconfundibles.

Después en tu cuna seguías dormida, ajena a lo que pasaba, como una muñeca de trapo con los brazos y las piernas extendidas. Fueron momentos muy especiales.

Al día siguiente nos mirabas desconfiada con tus ojos fijos de lluvia. Si nos acercábamos llorabas recelosa defendiendo tu espacio. Tus diminutas manos se agarraban a tu madre, como las ardillas subiendo a un árbol, y tu redonda cabeza se apoyaba en su hombro. Así te sentías bien.

Eres como una muñeca, con dos ojos como dos botones negros, una diminuta nariz, y un festón rojo la boca. Tus brazos y tus piernas parecían de goma balaceándose.

Ha pasado el verano, unos meses intensos y felices. Como una planta bien cuidada te vas desarrollando. Estoy planchando tu vestido, Xia, y me huele a ti. En ti misma está todo, tú que nada tenías. Fuiste abandonada y totalmente deseada. Una singular cigüeña te transportó con otros niños y sus padres, y allí sobre las nubes y más cerca de las estrellas nacisteis a una nueva vida. Y una luna meció esa cuna en una nana de esperanza.

Cuando te contemplo dormida, en ti se me reflejan todos los niños de los orfanatos. En la casa que hay un niño dormido en su cuna hay un tesoro.

Ahora estás descubriendo el placer de andar. Te gusta el ruido que hacen tus pequeños pies en contacto con el suelo.

No tardando demasiado entrarás en el quirófano y unas expertas manos arreglarán lo que la naturaleza se equivocó. Y nosotros te esperearemos otra vez.

Un día te lo contaremos como si fuera un cuento con final feliz, en el que tú, Xia, eres la princesa protagonista.

María Dolores Arana Lesaca
(CENTRO DE PAMPLONA)

EL CEREBRO “UNO Y TRINO”

EL FANTÁSTICO VIAJE AL INTERIOR DEL CEREBRO HUMANO

En el año 2013 el presidente de los EE.UU., Barak Obama, presentó el “*Proyecto Brain*”, propuesto y, a su vez, liderado por el prestigioso neurobiólogo español Rafael Yuste. Este ambicioso plan pretende elaborar el mapa de la actividad del cerebro humano durante los próximos diez años. Para su financiación se han presupuestado en torno a 5.000 millones de dólares y el edificio que alberga el laboratorio en la Universidad de Columbia ha sido diseñado por el arquitecto navarro, Rafael Moneo. “*Cuando entendamos el cerebro -ha afirmado Rafael Yuste- la Humanidad se entenderá a sí misma. . . En una escala de 1 a 10, podemos afirmar que actualmente el grado de conocimiento que poseemos sobre nuestro cerebro es solo de 3. . . Es la parte más desconocida de nuestro cuerpo*”.

Mapear el cerebro permitirá desarrollar técnicas para alterar las actividades de los circuitos cerebrales y de esa manera corregir los daños que provocan determinadas patologías mentales cada día más frecuentes.

Estas investigaciones provocarán, además, una auténtica revolución en nuestra cultura y en otros ámbitos como el de la sanidad, la educación, la economía. . . El proyecto, que supera el plan del genoma humano realizado en su día, así como el propio viaje a la luna, constituye el mayor reto emprendido por el hombre, ya que se trata del fantástico viaje al interior de nosotros mismos.

COMPORTAMIENTOS INSTINTIVOS, EMOCIONALES Y RACIONALES

Todos tenemos constancia de personas muy primarias o **instintivas** a quienes lo que más les motiva en sus diferentes actividades son los placeres de la comida, el deseo sexual, la ira, etc. Podríamos afirmar que padecen un déficit en su capacidad de sentir y de pensar.

Otras, por el contrario, son excesivamente **sentimentales**, dejándose llevar por sus emociones de amor-desamor, tristeza-alegría, etc. que no son capaces de controlar adecuadamente.

Y también hay personas muy **racionales**, con un escrupuloso control de sus impulsos instintivos y emocionales, presentando un comportamiento excesivamente “frío”.

En la conocida clasificación de los temperamentos del psicólogo norteamericano W. H. Sheldon (1940), se distinguían tres tipos básicos: el somatotónico (actividad), viscerotónico (emocional) y cerebrotónico (racional) que pretendían, en cierto modo, dar respuestas a estas diferencias tipológicas. Pero actualmente son numerosos los científicos que consideran superada esta hipótesis.

“TRES EN UNO”

En la década de los 60 del siglo pasado, el neurocientífico norteamericano Mc. Lean propuso otra teoría para explicar la función de los restos de la evolución existentes en la estructura del cerebro humano. Según esta hipótesis que sigue teniendo una amplia aceptación en el ámbito científico, el cerebro humano se ha ido desarrollando en diferentes etapas que han dado como resultado la formación sucesiva de tres cerebros que actualmente se integran en un único cerebro: el cerebro reptiliano, el cerebro límbico y el cerebro racional. Estos tres sistemas se han ido superponiendo como las capas de una cebolla debido a la ley de la evolución de las especies formando el cerebro actual. A pesar de que los tres están íntimamente interrelacionados entre sí, pueden actuar de manera independiente ya que cada uno tiene sus propias funciones y, a su vez, una estructura física y química particular. Vamos a describir brevemente las funciones de cada uno de ellos.

El **cerebro reptiliano** (paleocórtex o instintivo) es el más antiguo y controla automáticamente los comportamientos instintivos para posibilitar nuestra supervivencia: temperatura corporal, tensión sanguínea, pulsión sexual, latidos del corazón, etc. Ante una potencial amenaza reacciona con la huida, enviando sangre a las extremidades inferiores (“pies para que os quiero”) o haciendo frente a la misma incrementando el flujo de la sangre en los brazos (“manos fuera”). A este sistema se asocian la territorialidad (racismo, nacionalismos exagerados. . .), las adicciones, las rutinas y los rituales. En este sistema no se siente ni se piensa; sobre todo se **actúa** y se vive en el **presente**.

El cerebro **emocional** (límbico o paleomamífero) lo compartimos con los mamíferos y regula nuestras emociones y sentimientos: alegría-tristeza, amor-desamor (amígdala), nostalgia. . . En él no se suele pensar; sobre todo se siente y se puede traer al **presente** el **pasado** (hipocampo).

El cerebro **racional** (neocórtex) es exclusivo del ser humano y controla las funciones asociadas al lenguaje, la escritura, la lectura, el raciocinio y la imaginación. Además posee la capacidad de la autoconciencia. En él se siente y, sobre todo se **piensa** antes de tomar una decisión, teniendo la capacidad de traer al **presente** el **pasado** así como anticipar y planificar el **futuro**.

Los niveles de cada uno de los tres cerebros son **inversamente proporcionales**: cuánto más intenso sea el instinto o la emoción primarios, menor será el nivel de racionalidad y viceversa. En consecuencia, en situaciones extremas de “secuestro emocional” no solemos ser capaces de reflexionar y tomar una decisión “con cabeza” y serenidad. Las patologías extremas que pueden afectar a los



respectivos sistemas son la **paranoia** y la **psicopatía** (reptiliano), la **psicosis** (emocional) y las **neurosis** (racional).

¿QUE PASÓ EN EL TITANIC Y EN EL LUSITANIA?

Aunque el presente subtítulo pueda resultar extraño y extemporáneo a primera vista, a mi juicio constituye una excelente y clarificadora constatación de este apasionante tema. ¿Por qué? Veamos.

La fatídica noche del 14 de abril de 1912 tuvo lugar el hundimiento del Titanic, en el que perecieron 1.517 pasajeros. Excepto un pequeño grupo de pasajeros de primera clase que arrastrados por su insolidaridad lograron escapar en una de las barcas salvavidas medio vacía, la mayoría de los supervivientes fueron niños, madres embarazadas, ancianos y personas con alguna discapacidad.

Tres años más tarde, el 7 de mayo de 1915 se hundía el Lusitania al ser atacado por un submarino alemán durante la I Guerra Mundial. En este caso murieron 1.198 pasajeros y lograron sobrevivir, por el contrario, los más fuertes.

Desde un punto de vista cuantitativo, la tasa de supervivencia (30 %) fue similar en ambas catástrofes. Pero desde un punto de vista cualitativo las diferencias fueron obvias. ¿Por qué en el Titanic se priorizó la supervivencia de los más necesitados y en el Lusitania, por el contrario, únicamente pudieron sobrevivir los más fuertes? Mientras el hundimiento del Titanic duró casi tres horas, el Lusitania se fue a pique en apenas 18 minutos. En el primer caso hubo tiempo para que los pasajeros se autoorganizaran priorizando la salvación de los más débiles, es decir, pudo funcionar el cerebro racional, pero en el rápido hundimiento del Lusitania solamente pudieron activarse los sistemas más instintivos del reptiliano. Imperó el “¡Sálvese quien pueda!”.

NEUROS Y... “NEURAS”

En base a los recientes descubrimientos de la neurociencia o ciencia del cerebro, han surgido y se están desarrollando multitud de neurodisciplinas de las que me limitaré a analizar muy brevemente y

valorar el neuromarketing y algunos aspectos de la reciente neuropsicología y neuropsiquiatría.

En primer lugar, el **neuromarketing**, cada día de más de actualidad, consiste en aplicar las nuevas técnicas de la neurociencia al ámbito del mercado, estudiando los efectos de la publicidad y otras acciones de la comunicación con el objetivo de poder llegar a predecir los deseos, las necesidades y las conductas del consumidor. Ninguno de nuestros sentidos más primarios escapa a estas actuaciones (colores, aromas, música, sonidos, sexo...) que de forma constante e inconsciente son “activados” por estos estímulos. Me atrevería a matizar esta clásica definición, añadiendo que el fin último de esta neurodisciplina consiste en manipular la mente del consumidor creando en él la necesidad consciente y, sobre todo inconsciente, de adquirir determinados productos o servicios. En este sentido, podríamos afirmar que el neuromarketing tiende a estimular primordialmente las funciones más instintivas, inconscientes y emocionales del cerebro, pudiendo calificarla como una neurodisciplina que en muchos casos puede resultar tóxica para el potencial consumidor y, sobre todo, poco acorde con los principios de la ética más elemental, una auténtica “neura” inducida...

Por el contrario, la **neuropsicología** y la **neuropsiquiatría** así como determinadas terapias y tendencias enmarcadas en ellas, como la Programación Neuro Lingüística (PNL) o el **Neuroliderazgo**, tienen como objetivo lograr que los estímulos más instintivos del cerebro reptiliano y emocional sean regulados conscientemente por el cerebro racional con el fin de que las personas logren la adecuada gestión de sus instintos, emociones y sentimientos. Es decir, hacer las cosas “con cabeza” además de con corazón...

Me gustaría finalizar con la conclusión que suele utilizar una reconocida especialista en estos temas. “Esto no es magia. Esto es inteligencia emocional”. Ni más, ni menos.

Bernardo Doñoro Albillo
(CENTRO DE PAMPLONA)

EVOCACIÓN (ANTICIPO A LA NAVIDAD)

Cuando se acercaba a los trece años, mi hermano Jem sufrió una peligrosa fractura en el brazo, a la altura del codo (1). Sucedió en Navidad. Estábamos en el patio trasero de nuestra casa jugando con la nieve esperando la hora de la cena. Por la ventana de la cocina, entreabierta, salían los aromas de la fiesta y los murmullos de las voces de la abuela Gertru y mamá cotorreando. Jem me arrojó una bola de nieve con todas sus fuerzas y, dada su buena puntería, por supuesto, dio en el blanco. La consecuencia fue que me puse a llorar gritando exageradamente más de lo que hubiera debido porque entre abrigo, bufanda, gorro, guantes, pantalón y botas no quedaba espacio descubierto en mi cuerpo para que el daño ocasionado fuese proporcional a los gritos. Pero grité. Lo recuerdo como si fuera hoy. Y salieron la abuela Gertru y mamá gritando también y Jem se asustó y corrió por el patio y les hizo correr a ellas y, al final, lo cogieron. Me alegré cuando le dieron un cachete (tampoco le harían mucho daño, creo yo) pero no me gustó que nos mandaran entrar en casa y a Jem tampoco a juzgar por fulminante mirada que me echó.

Fuimos al salón. La mesa estaba deslumbrante preparada con el mejor mantel (mamá siempre protestaba después por lo que le costaba limpiarlo) y la vajilla y la cubertería de Navidad resplandecientes (no sé dónde las guardaban el resto del año...). Éramos quince, creo. Papá, el abuelo y tío Alberto tomaban una copa mientras esperaban a los demás. Jem y yo nos sentamos juntos cerca del pino navideño (reñíamos pero yo siempre estaba pegada a él) ¡estaba precioso el árbol! Era el más alto que habíamos tenido nunca. Yo había adornado la parte de abajo, Jem la del centro y papá la de arriba. Solo faltaba poner la estrella de la punta pero mamá dijo que ni hablar, que no teníamos la escalera adecuada y nos podíamos caer. Era un poco triste ver el árbol sin la estrella luminosa pero pensamos pedirle al tío Nicolás que la colocara nada más llegar, era mucho más alto que papá y seguro que podía y la encenderíamos después de la cena. Cuando llegaron todos nos sentamos en la mesa animadamente.

A mí entonces y ahora, siempre, me ha emocionado el hecho de ver a toda mi familia alrededor de una mesa engalanada por Navidad. Escucho a personas hablar de hipocresía, de compromiso... Quizás para muchos sea así y no les falte parte de razón pero a mí, todavía hoy, a mis años, sigue cosquilleándome en el corazón la emoción de compartir una cena con toda mi familia, a pesar de los que faltan...

Y llegó la hora esperada de encender el árbol y abrir nuestros regalos. El tío Nicolás hizo un gran esfuerzo, sin escuchar las protestas de mamá, y consiguió colocar la estrella que llenó de luz la habitación. Jem y yo nos abalanzamos a por nuestros paquetes (por qué hace tanta ilusión un regalo de Navidad...) me costó soltar el lazo del mío, me daba

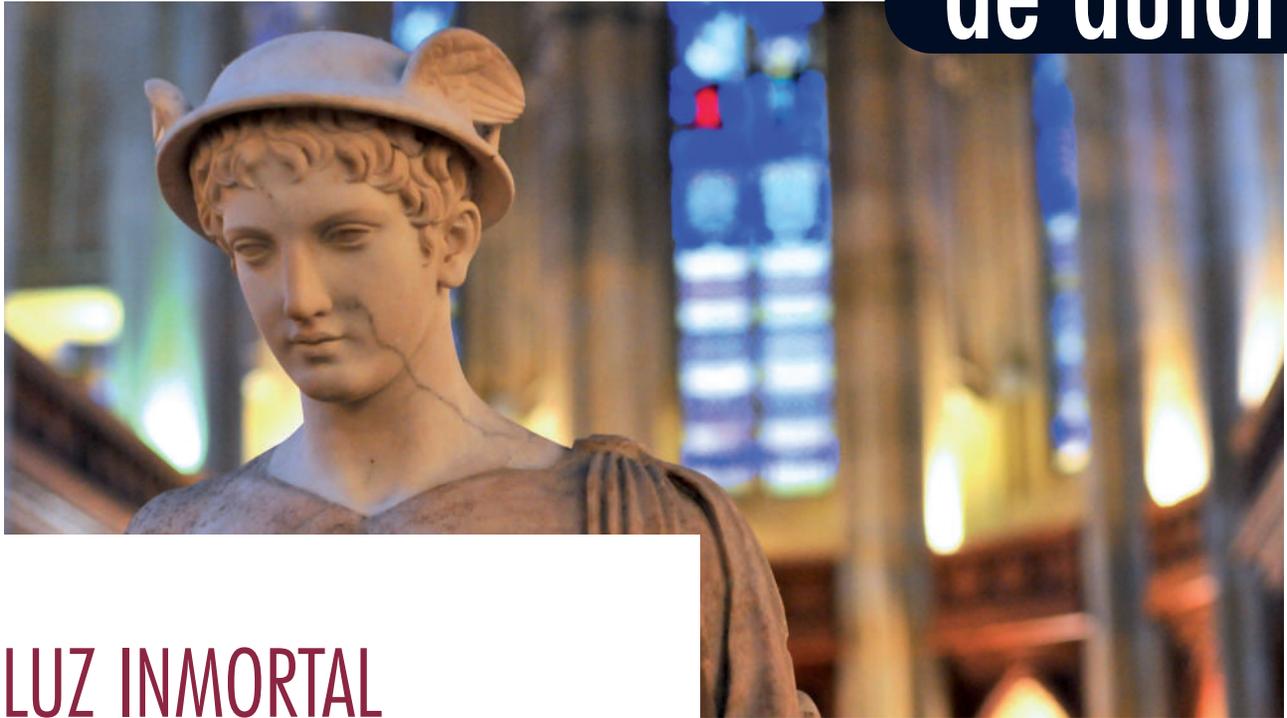


pena, con lo bonito que estaba! Era la muñeca que veía siempre, emocionada, en el escaparate cuando pasábamos por la tienda del centro (aun la conservo. ¿Para qué guardas esa muñeca vieja? me pregunta mi nieto... Pero yo sé que a mi hija le encanta y que la cuidará cuando yo no esté...). Jem rasgó el papel de su regalo en un santiamén y abrió mucho los ojos al ver una gran caja con soldaditos de plomo en miniatura que llevaba tres años esperando. Se puso a saltar como un loco. Pisó el pie de la abuela Gertru que dio un gran respingo y perdió el equilibrio; papá se lanzó a recogerla y... aun me pregunto cómo pero Jem acabó debajo de los dos dando alaridos. Ahora puedo reírme del espectáculo, entonces fue tremendo. La abuela y papá estaban bien pero a Jem tuvieron que llevarlo corriendo al hospital...

Como es nuestra memoria... Cuántas cosas almacena... No me había acordado de este incidente en sesenta años y hoy, solo con ver a ese niño con su brazo torcido, me ha venido nítidamente a la cabeza.

(1) Harper Lee, *Matar a un ruiseñor*.

Lourdes López Baruque
(CENTRO DE PAMPLONA)



LUZ INMORTAL

El pueblo era pequeño. En el interior de una de sus casas -que daba a un gran trigal- acomodados en sus vetustos sillones, dormitaban la siesta Teres y Miguel, dos ancianos casados en lejana época que habían sido y eran no poco felices. Sus dos hijos, con sus familias, vivían en la ciudad desde hacía mucho tiempo y sólo ocasionalmente los visitaban.

Finalizada la siesta, Miguel tomó su cayado y salió fuera seguido por Argós, su fiel perro. Frente a aquella parte de la casa, se alzaba un castaño majestuoso. En sus mocedades, él y su hermano habían construido y colocado junto a su tronco, un poyo de piedra blanca que, siendo para todos, lo fue especialmente para sus padres.

Se sentó en él colocando el cayado entre sus manos, contemplando los campos y oyendo a las eternamente aprendices cigarras, interpretando su monótona canción. Así pasó un buen rato hasta que llegó Teresa. Se levantó y cogidos de la mano, fueron a dar su habitual paseo por la senda que contorneaba el trigal. Argós, siempre juguetón, trataba inútilmente de alcanzar con la boca abierta mariposas y libélulas. Llegaron a uno de sus extremos limitado por cuatro grandes robles y apretaron con nostalgia sus débiles manos, porque allí, en el remoto crepúsculo de una tarde de verano, con sus cuerpos habían acamado otros trigos que, junto a aquellos árboles y el cielo ya estrellado, fueron testigos de su primera e inolvidable batalla de amor.

Cansados, llegaron al castaño y se sentaron en el poyo. Frente a ellos y como por ensalmo, apareció un efebo desconocido. Vestía extraños ropajes; portaba una vara de oro, cubría su cabeza un raro sombrero y calzaba unas sandalias con una especie de alas.

Los ancianos quedaron estupefactos, pero el joven los tranquilizó dirigiéndoles con gran elocuencia serenas palabras. Dijo llamarse Hermes y que tenía que transmitirles un mensaje cumpliendo una orden de su todopoderoso padre. Aquel perillán empezó hablándoles

de cosas del ganado, de los pastores, de los caminos... Cuestiones que los ancianos conocían bien y ya sin temor, mantuvieron con él una animada charla. Finalizada la cual Hermes les transmitió el mensaje: *Zeus, conmovido por vuestro inquebrantable amor, hará que éste trascienda en el último recodo de vuestro camino. No os puedo decir más, no me está permitido.* Dicho esto, tocó suavemente con su áurea vara el lugar de sus pechos donde latían aceleradamente sus corazones y desapareció. Quedaron absortos, como si aquello hubiera sido una especie de alucinación, finalmente decidieron que fuera lo que fuese, lo mejor era dejar pasar el tiempo y olvidarse de aquel asombroso asunto.

Llegó el otoño y algunos árboles aparecieron desnudos, tristes... Otros en cambio, como hombres coquetos, lucían presuntuosos sus nuevos trajes de vivos colores. El sol a punto de irse a dormir, todavía enviaba su luz que se irisaba en la naturaleza de forma multicolor.

De este crepúsculo bucólico disfrutaban Teresa y Miguel al pie de su querido castaño. Cronos, siempre implacable, había devorado sus años fuertes y ahora con sus cuerpos curvados, débiles y acartonados, su tiempo terminaba.

En uno de sus raros momentos de inactividad y un tanto aburrido, Zeus recordó su promesa y creyó llegado el momento de cumplirla.

De forma súbita el cielo se oscureció y un rayo infaliblemente guiado alcanzó a los dos ancianos. Ya exánimes y antes de desplomarse en el suelo, surgieron de sus cuerpos dos cegadores haces de luz blanca que, amorosa e indisolublemente unidos, se proyectaron hacia el infinito y alcanzaron la inmortalidad.

Pepe Haedo
(CENTRO DE PAMPLONA)

INMIGRANTES O ¿EXILIADOS?

INMIGRANTES son los que salen de sus naciones buscando mejorar su situación económica. EXILIADOS son los que huyen de sus naciones en guerra o con dictaduras, buscando ser acogidos en otras naciones para sobrevivir.

Han tenido que pasar más de 50 años, me refiero solo a la historia reciente, y muchos miles de muertos, sólo este año *ya son más de 1.700 en la primera mitad del año* y según el proyecto de investigación *The Migrant Files* en el intento de llegar a Europa murieron entre el año 2000 y el 2014, *27.764 personas, pero ha sido necesario el tsunami humano que está llegando a Europa en este momento* para que los políticos europeos, de los países defensores de la democracia y de los derechos humanos, se hayan visto *obligados* a tomar medidas, contra su voluntad, y así tratar de evitar tantas muertes y solucionar, de alguna manera, el grave problema de esa marea humana que se calcula en cientos de miles de personas, que está dispuesta a perder su vida con tal de llegar a la tierra *prometida*, donde se les recibe, en algunos países, con bombas lacrimógenas, chorros de agua, vallas con concertinas, devolución en caliente, y en frío, esposados, embarcados en aviones semisecretos, disparos de balas de goma a personas indefensas nadando para llegar a una playa e incluso cárcel por no tener unos papeles en regla. Esta es la acogida real de algunos de los países, entre ellos los del gobierno español, (Ceuta y Melilla).

Sin embargo, el problema es tan grave que han tenido que modificar su política de inmigración encabezados por Alemania que ha dado ejemplo en este problema con una política de acogida inmejorable, que ha obligado a algunas naciones, entre ellas a España a cambiar sus políticas y acoger un número de inmigrantes mayor del que aceptaban en un principio.

Como esta marea viene fundamentalmente de Siria, Irak y Kurdistán, no se menciona a los africanos que también huyen de guerras, dictaduras y pobreza.

A nadie le gusta dejar su casa, su familia, su tribu, su entorno... pero toman la decisión de salir en busca de una vida mejor.

Turquía acoge a un número elevado de personas que huyen de la zona y los países europeos están en negociaciones para que sigan acogiendo. Le han ofrecido 3.000 millones de euros, pero Turquía quiere que se aceleren las negociaciones para su ingreso en la Unión Europea. ¿Puede una nación que bombardea con gases venenosos poblados enteros del Kurdistán, asesinando a todos sus habitantes, formar parte de la Comunidad Europea?

Cuando Irak atacó al Irán de Jomeini, recibió ayuda militar y económica de EE.UU, Europa y Arabia Saudita... pero cuando invadió Kuwait atacó a nuestro petróleo lo que dio origen a las dos guerras de los occidentales contra él y eso sólo fue el principio de las guerras contra dictadores: Libia, Siria, etc.

La riqueza de los países de Oriente próximo es el petróleo, fácil de conseguir y que produce pingües beneficios.

El caso de África es diferente. Desde que se inició la ocupación y reparto de TODO el continente entre unas pocas naciones en la Edad Media, la única preocupación que tuvieron los *colonizadores* fue la de llevarse la riqueza mineral, muy abundante en África, y también la agrícola, maderas, caucho, cacao y un largo etc., para sus países sin preocuparse de invertir en enseñanza, a todos los niveles, industria que aprovechara la riqueza de la zona, infraestructuras que fueran útiles para la gente y no sólo para el transporte de la riqueza al puerto más próximo, pozos de agua, electricidad... Si hubieran puesto las bases para mejorar la vida de esos pueblos hoy no tendrían necesidad de salir de sus casas en un viaje en el que se juegan la vida y con frecuencia la pierden.

Por otra parte, los que salen son los más decididos, jóvenes, inteligentes y eso supone una pérdida importante para sus naciones, pues esa juventud representa el futuro.

En mi opinión la solución del problema no está en Europa. Es en cada una de estas naciones donde hay que actuar iniciando, por fin, la creación de infraestructuras, escuelas, universidades, industria... pero claro, esto es a medio o largo plazo, porque en los últimos 500 años no se ha hecho nada para crear una base económica suficiente.

En este momento naciones como China, Japón y otras están comprando grandes superficies de tierras cultivables, con gran perjuicio para los pequeños agricultores de esas zonas. No son los únicos. Francia mantiene un ejército de 5.000 hombres con aviones, tanques, etc. dominando Malí, Níger (de donde se lleva todo el uranio que necesita en sus centrales), Côte D'Ivoire (Costa de Marfil, apoyando al presidente católico en el sur, en oposición al musulmán en el N), Chad (petróleo), y así sucesivamente una nación tras otra.

Volviendo a la realidad del día a día es una vergüenza, una inmoralidad, ver la actitud de varios países, cómo tratan a esos seres humanos donde vemos a niños con caras asustadas, corriendo, huyendo de los policías o del ejército. Todos recordamos al niño ahogado en una playa... ¿Cuántos niños se ahogaron antes? ¿Y después? Creo que se cuentan por cientos.

La solidaridad, el apoyo, incluso el cariño hacia ellos es imprescindible... pero no suficiente. Repito, hay que solucionar el problema en su origen, en las naciones de las que huyen.

Febrero de 1939. Acabábamos de pasar a Francia desde Cataluña. Hoy 76 años más tarde sigo recordando a un soldado senegalés, que con una sonrisa de oreja a oreja y unos dientes blancos como la nieve que nos rodeaba, metía la mano por una gatera en la puerta de un almacén de fruta y *robaba* naranjas para dárnoslas nosotros. ¿Estará intentando llegar aquí su nieto?... Tengo buenos motivos para tener presentes a esos niños.

Está llegando el invierno. ¿Qué les espera? Confío en que encuentren personas dispuestas *a meter la mano por la gatera*.

Jesús Azcárraga
(CENTRO DE ESTELLA)



PEQUEÑOS MOMENTOS

La vida se compone
de pequeños momentos.
A veces huye triste y melancólica,
o disfraza su huida
de verdad y belleza.
Así ocurren las cosas,
van y vienen calladas, silenciosas.
La hierba del jardín
precisa la caricia de la lluvia,
así como la luz
necesita la aurora.
Por ejemplo el madroño
tiene las ramas duras, apretadas
y sus flores
acompañan al fruto
al borde del invierno.
Así ocurren las cosas,
tal y como Dios creara el mundo,
con su amor y su cielo
eternamente bello y melancólico.
Vivir con la mirada hacia el amor.
Morir con el dolor compadecido
por si hubiera de ser insoportable
la próxima llegada del invierno.

Valentín Echarren
(CENTRO DE ESTELLA)

Maité Nicuesa Guelbenzu
(CENTRO DE PAMPLONA)

UNA POSTAL DESDE ROMA

Imagina que hoy recibes de forma inesperada una postal desde Roma, París o tu ciudad preferida. Una postal con un remitente muy especial: la vida, que en este artículo se convierte en la metáfora de coaching perfecta para impulsarte a vivir mejor. A punto de cerrar la puerta del que pronto será un recordado 2015, espero que tu corazón palpite cada día con más fuerza porque la salud emocional es tan importante como el bienestar físico.

¿Quién no ha soñado en algún momento de su vida con poder recibir instrucciones precisas sobre la receta de la felicidad? En esta postal desde Roma que hoy te enviamos en la revista Gente Grande, brindamos por vosotros:

1. No te dejes condicionar por el factor tiempo. En ocasiones, es un signo de inteligencia emocional dejar el reloj en casa y salir a pasear sin estar condicionado por la hora de regreso. Vivir sin creer que algo mejor que aquello que está sucediendo ahora mismo está esperando detrás de la puerta. Conectar mente y corazón con el presente con la gratitud existencial que te conecta con el ahora vivido en letras mayúsculas.
2. No dejes de creer en ti o si lo haces, aprende a relativizar este sentimiento interior que no es personal sino universal. Cualquiera ser humano, en algún momento de su vida, ha tenido etapas de inseguridad, desconfianza y escepticismo. El día en que tomes conciencia de que la vida de otras personas es mejor gracias a que tú estás en ella, entonces, tu autoestima se llenará de luz.
3. Sueña despierto aunque te llamen idealista. Llena tu mochila emocional de buenos pensamientos, cuida de ti y no te compares con nadie: eres único e irreplicable y tu vida también lo es.

Una postal desde Roma escrita para ti que espero alimente tu alma con las certezas que son fruto de la introspección, al mirarte en el espejo de la vida. A modo de ejercicio de coaching, te propongo que escribas tu respuesta personal a esta postal metafórica en un diario. En ella puedes incluir tu lista de deseos que quieres llevar a cabo en el próximo año 2016 que llegará cargado de sorpresas para ti.

Desde Roma, con cariño de la vida, para ti. Por esa luz, con la que iluminas el mundo.



¿POR QUÉ SERÁ QUE NUNCA TE LLAMÉ MADRE, MAMÁ?

Mamá tiene calor de cuna para mí,
sabor de leche en mi boca al pronunciarlo,
olor de origen despierta en mi nariz,
color de primaveras, otoños y veranos.

Llamarte mamá es hacerte más mía,
acortar la distancia, borrar el tiempo,
bajar tu gran amor a mi estatura,
aupar mi pequeñez hasta tu altura.

Gritar mamá es saber que tú me oyes,
que donde estés, tu corazón contesta,
que oirás el grito de mi miedo
y vendrás a mí con tu respuesta.

Hoy mamá, que nos dejas para siempre,
vuelve a mí aquel calor de cuna
a mi boca, el sabor de tu leche, y
el olor de origen, que eres tú, me inunda.

Estrella Ayala
(CENTRO DE PAMPLONA)

ESPERANZA

Dicen que la ilusión, la confianza en uno mismo, la salud, esfuerzo y sacrificio, son los pilares del desarrollo personal.

Con esperanza; porque Dios nos da fuerza para seguir; con optimismo porque nos da fuerza para seguir; con optimismo por creer en nosotros y con sabiduría para saber disfrutar de la alegría de vivir.

La verdadera felicidad es hacer felices a los demás y ayudar al prójimo.

La sonrisa es el idioma universal de las personas inteligentes.
Que la luz abra tu corazón para que brote la sonrisa.
El Hombre es parte de la luz y es capaz de renacer día a día.

Joaquín Labiano Berástegui
(CENTRO DE PAMPLONA)

TORMENTA Y VIDA

El día se ha disfrazado de noche.
El rayo parte en dos la negrura
y el solitario árbol que lo llama.
La asustada joven pone atención,
y siente en su interior la llamada.

Ruge el trueno y se multiplica
empujado por eco y el viento
cual sentido lamento.
Tiembla el tullido vagabundo
bajo el puente que lo cobija.

Observa la dama como se empapa
la tierra por el agua insistente,
ve pequeños, fangosos ríos
bajo la luz de los relámpagos.
Algo se mueve en su vientre.

En el exterior, tras la ventana,
sigue el agua regando el campo.
Entre columnas el agua vertida
anuncia un nuevo milagro.
La puerta se abre. Asoma la vida.

Francisco Buira
(CENTRO DE ESTELLA)



- Enhorabuena a las tres personas vinculadas a Bilaketa que han publicado libros. Son: *Carlos Eugui*, alumno del centro de Pamplona, que ha escrito *El tren y Cuentos de Carlos*, *Txaro Begué*, profesora del centro de Pamplona, quien ha publicado *20 voces. . .*; y el profesor *Ángel García Larraz*, que ha escrito *El viaje de las flores*.



- Felicidades a Aser Vidondo, componente de la Txaranga Bilaketa, que se ha casado recientemente.

- Para conmemorar el 150 aniversario del nacimiento de don *Joaquín Larregla Urbieta*, tuvo lugar en Lumbier una concentración de las bandas de música de: *Aibar, Lumbier, Sangüesa y Aoiz*.



- La *Banda de Música Mariano García* actuó en Aoiz por partida doble: el 31 de mayo en la Casa de Cultura y el 26 de julio en la Plaza de la Baja Navarra.

- Un año más, la *Txaranga Bilaketa* amenizó durante tres días las fiestas de Aoiz y la fiesta de San Miguel. Además organizó por tercer año consecutivo el *Encuentro de Txarangas de Aoiz*, que tuvo lugar el 31 de octubre.



- El grupo de *Canto y Guitarra de la UMAFY* realizó un concierto en la Residencia Landazábal de Burlada.
- Bilaketa ha firmado un convenio de colaboración con *Amma Argaray* por el que se cede a la UMAFY un Aula de Formación para desarrollar las actividades en Pamplona.
- Los estudiantes del Centro de Aoiz *Miguel Unciti y Paquita Lusarreta* fueron los encargados de lanzar el cohete anunciador de las fiestas de Aoiz 2015. ¡Enhorabuena!

- Despedimos con tristeza a nuestros estudiantes: *Pedro Lusar Lusar, Francisco Javier Ciriaco Artola* y *Eduardo Armijo Simón* (todos del centro de Pamplona) y *Diego López Salvador* (centro de Aoiz). Además lamentamos la pérdida de algunas personas cercanas a nuestros estudiantes y profesores: ha fallecido *una sobrina de Marisa Burguete*, profesora del centro de Aoiz. Ha fallecido *la madre de Flor y Josetxo Larraya Martín* (centro de Pamplona). También nos ha dejado *la madre de María José Baquero* (centro de Pamplona), *el marido de María José Herreros*, *la suegra de la profesora Lourdes Escribano* (centros de Pamplona y Aoiz), *la madre de Cele Gómez Segura* (centro de Estella) y *el marido de Marisol Mendía* (centro de Pamplona). Nuestro más sentido pésame a todos ellos.

