



Eguberri ON!!



“Las personas residentes me hacen sentir muy acogida”

Ana Fern3ndez

Itziar Mart3nez Soriazu es voluntaria en el Hogar Diocesano de Sacerdotes. Acude los mi3rcoles a acompa1ar a las personas residentes. “Junto con otro voluntario, I1aki Basagoiti Antero, solemos estar por la ma1ana; ellos tienen su rutina y nosotros participamos de ella. Es una relaci3n presencial”, se1ala Itziar.

La donostiarra nos da a conocer los inicios y motivaciones, los v3nculos y el impacto personal, y una reflexi3n sobre el voluntariado. “¿Qu3 que huella me gustar3a que quedara por mi paso por la residencia?”, se pregunta Itziar. “Que se acuerdan de mi nombre, ya es suficiente”.

¿C3mo comenz3 tu relaci3n con la residencia? ¿Qu3 te llev3 a ofrecerte como voluntaria?

Fue de “chiripa”. Todo comenz3 en la pandemia a trav3s de Prosac (Profesional Sanitario Cristiano) por una situaci3n muy puntual. Como enfermera jubilada realic3 una peque1a aportaci3n; tom3 algunas constantes vitales a las personas residentes y, sobre todo, visit3 a quienes estaban en sus habitaciones. Ante la falta de enfermeras disponibles, llev3 a cabo esa labor hasta que lleg3 la sustituta.

¿Recuerdas tu primer d3a?

S3. Tuve una muy buena acogida por parte de Hilario, el director del Hogar. Me present3 a quienes requer3an presencia para charlar o valorar sus constantes vitales y me ense13 la residencia.



Despu3s de aquello ¿qu3 te motiv3 a seguir dedicando tu tiempo cada mi3rcoles?

Me qued3 enganchada y sigo acudiendo, en parte por la “complicidad” con las personas residentes. Es un entorno con el que me identifico totalmente; estoy en la misma onda de fe. Los quiero mucho.

¿Qu3 tipo de actividades realiz3is con los residentes?

Los acompa1amos a la sala multiusos, cuando el tiempo acompa1a, salimos a la calle o a los patios exteriores, y paseamos. Compartimos comentarios e impresiones. A lo largo del tiempo hemos realizado bastantes salidas fuera de la residencia: paseos por Miram3n, al palacio de Aiete, a Ondarreta, visitas a Chillida Leku o a Igeldo. Hemos acudido tambi3n a una sidrer3a.

¿Qu3 has aprendido de las personas que residen en el hogar a lo largo de este tiempo?

Es un entorno tranquilo y fraterno; destaco la capacidad de aceptaci3n que tienen de sus limitaciones.

¿Un recuerdo especial?

Los momentos especiales son aquellos que se disfrutaban a lo largo de las salidas fuera de la residencia.

¿Qu3 aport3is a los residentes?

No sabr3a que decir, pero a nosotros nos ense1an la actitud de “saber estar” en las limitaciones que nos pone la vida.

¿Ha cambiado de alguna manera vuestra manera de ver la vida, o la fe, gracias a esta experiencia?

Mi vida de fe, sin duda, se refuerza con el testimonio activo de las personas residentes.

¿Qu3 es ser voluntario?

Es una forma de estar en la vida aportando lo que se precise en diferentes situaciones. Dar parte de tu tiempo.

¿Qu3 le dir3is a alguien que est3 indecisa por ofrecer su tiempo?

Que el voluntariado merece la pena porque nos hace sentir 3tiles en la vida. Y la vida, es para darla.

¿La sociedad valora suficientemente la labor del voluntariado?

Supongo que considera que es algo “bueno”.

¿C3mo resumir3is todo lo vivido en una frase?

S3lo me sale decir “gracias”, ya que las personas residentes me hacen sentir muy acogida.

José Luis Casla

La BENDICIÓN

Empezaré la pequeña historia, tratando de situar los elementos básicos, que permitan entender hasta dónde puede llegar una Bendición. Siendo párroco de una localidad llamada Bahía de Caráquez, situada en la costa ecuatoriana, un día, llegaron dos hombres a la casa parroquial y preguntando por el “Padrecito”.

Me acerqué a ellos, me presenté, les saludé y les pregunté; “¿En qué les puedo servir?”.

Me dijeron: “Venimos de ‘Palo Alto’. Salimos hace dos días y nos ha costado mucho llegar porque no había ‘carritos’ para que nos trajeran. Queríamos pedirle que venga a dar la Bendición de Dios a nuestra ‘mamita’ que está muriendo”.

Hay que aclarar que ‘Palo Alto’ no existe en los mapas. Es un pequeño lugar compuesto por unas 8 o 10 casitas de caña. Para llegar hay un camino, lo digo abreviando, “que deja mucho que desear”.

Confieso que enseguida capté que iba a tener un viajecito ‘difícil’ para llegar hasta Palo Alto en una camioneta sencilla, sin doble tracción, ni cosa parecida.

Les lancé una pregunta. “Pero si su ‘mamita’ estaba muy enferma desde hace dos días, quizás no lleguemos a tiempo...”. A lo que respondió uno de los dos, con toda naturalidad: “No se preocupe, ‘padrecito’, ella esperará a que lleguemos”.

No había mucho más que hablar. Les pregunté: “¿Cuánto tiempo calculan ustedes que nos va a llevar, llegar?”. “Unas 3 o 4 horas”, respondieron. “Bueno, creo que lo mejor será prepararnos para salir mañana temprano”. En eso quedamos.

Al día siguiente, eran las siete de la mañana y allí no apareció nadie. Mirar al reloj cada cierto tiempo no resolvía nada la situación. Pasaron las ocho,

y a punto de dar las nueve, llegaron trayendo entre los dos un ataúd.

El retraso estaba claro. El carpintero al que habían encargado el féretro se retrasó. Todo arreglado, partimos.

El viaje, me lo ahorro... Tras llegar a ‘Palo Alto’, acudimos a la casita de la familia. Entramos uno de los hijos y yo. Se hizo un silencio expectante. La ‘mamita’ era una mujer de entre 80 y 90 años. Estaba tumbada en el suelo sobre una especie de esterilla. La casita era una habitación. Le rodeaban unos seis u ocho hombres, unas cuatro o cinco mujeres y unos cuantos niños que entraban y salían sin parar.

Como ya habían pasado las doce del mediodía, saludé con un “buenas tardes”, a lo que me contestaron todos, más o menos con algo parecido.

El que me acompañaba, me invitó a acercarnos hasta la ‘mamita’ que, ciertamente, nos esperó. Me arrodillé y le cogí una mano. Le dije que era el ‘padrecito’, que había venido a darle la bendición de Dios y la Paz a su corazón. Respondió con un murmullo que me pilló desprevenido y no le llegué a entender. Uno de los hijos se adelantó un poco y me lo repitió: “Dice que no puede tener Paz porque falta uno de los hijos. No quiere morir sin dar a todos su bendición”.

“¿Y dónde está el que falta?, pregunté.

“Está en Guayaquil, a 250 km de aquí”, respondió uno de ellos. “Ya le avisamos hace unos días, pero no ha venido todavía”.

Sin saber si acertaba o no, me dirigí a la ‘mamita’ y le dije; “Su hijo está en Guayaquil y no ha podido venir, pero ya está avisado. Si no llega, yo me haré cargo de darle en su nombre la bendición cuando venga”.

La ‘mamita’ fue dando uno a uno, a sus hijos e hijas, la bendición, repitiéndoles a todos: “Vivan siempre unidos,

ayúdense todos los hermanos y perdónense si alguno les ofende”.

Yo, arrodillado junto a ella, le mantenía la mano para que bendijera a cada uno de ellos. Algunos lloraban al levantarse bendecidos, y otros aguantaban como podían. Yo también aguanté como pude. Todos, de edades bastante variadas, besaron la cara arrugadita de la ‘mamita’.

El hijo no llegó, y yo regresé a Bahía de Caráquez.

Dos o tres días más tarde se presentó en la casa parroquial un señor. No lo conocía. Tras saludarnos, me preguntó: “¿Es usted el padre José Luis que ayudó a mi mamá en sus últimos momentos, en nuestra casita en Palo Alto?”

“Sí, soy yo, y si no me equivoco, ¿usted debe ser el hijo que no pudo llegar a tiempo por estar en Guayaquil?”.

“Sí padrecito, soy yo”, respondió. “Vengo a que me dé la bendición que mi mamita le encargó a usted”.

“Pues sí. Su mamá me entregó esta bendición, que en su nombre le voy a entregar”.

Se puso de rodillas delante de mí, y, como pude, le dije algo así: “Su mamá le encarga que se quieran todos los hermanos, que le perdonen al que necesite ese perdón y que se ayuden siempre, en el Nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén”.

Me llenó de besos mi mano y se marchó con el pañuelo en la cara.

Una bendición, es mucha bendición.



Gabonetako musikaren xarma

Luis Aranalde

Urte sasoi kuttunik baldin badut, hori, Gabon aldia da. Bide batez, urte sasoi horretako, garai bateko anekdota bat ekarri nahi dut gogora. Gaztea nintzenean, Gaztelun, herriko elizako korora igotzen nintzen. Ordurako organista polita nintzen, eta lagundu egiten nion Juxtori; harmonia-joleari. Armonia jotzeaz gain, kantatu ere egiten zuen Juxtok.

Ez zait inoiz ahaztuko ze baratzuri usaina zabaltzen zuen koruan. Izan ere, Eguberriako festa bezperetan parranda egiteko ohitura zuen, eta nonbait, baratzuria ona omen da parrandaren ondorio makurrak kentzeko... Eskerrak meza emai-leak zabaltzen zuen intsentsuak usain atseginago batez betetzen zuen elizal!

Gabonetako musikaren xarma nostalgikoa, tradizioekin eta emozioekin duen loturari zor zaio. Gainera, abestien melodiek eta istorioek lotura emozionala sortzen dute familiako tradizioetan, eta Gabonetako Espirituan. Norbaiti irakurri nion, Gabonetako musikaren xarmaren funtsezko faktoreak hiru atal hauetan laburbildu daitezkeela:

- Nostalgia eta tradizioa. Eguberri-tako abesti klasikoak belaunaldiz belaunaldi transmititu dira, ospakizunen funtsezko parte bihurtuz, eta familiak sustraiekin bat eginez.
- Eragin emozionala. Gabonetako kanten erritmo alaiak plazer eta zorientasun sententzia sor dezake. Musikak, oro har, oroitzapenak eta sentimenduak gogorarazteko gaitasuna du.
- Eduki narratiboa. Eguberri-tako abesti askok Jesusen jaiotzari, Aita



Noelen irudiari, edo denboraldiaren ospakizunei buruzko istorioak kontatzen dituzte.

Ez dut uste inoiz Gabonetako musika gustuko ez duen inor ezagutu dudarik. Ia mundu guztiak maite du Eguberri-tako musika. J. S. Bach, Aita Donostia... gogokoak ditut oso. Guzti-ekin sortzen da gogoeta giro berezia. “Gabon gaua”, “Oi Bethlehem”, “Les anges dans nos campagnes” eta beste asko jotzerakoan, jendea hunkituta sumatzen dut. Garizuma eta Pazko aldian, musikak ez dut uste entzuleengan horrenbeste emozio artistiko, erlijioso edo espiritual sortzen duenik.

Beraz, zergatik ote dira hain ezagunak Gabonetako abestiak?

Lehena, musika horiek iraganeko oroitzapen kuttunak eta beroak transmititzen dituztelako. Garai sinple eta zorientsuagoetara garmatzate magikoki; gure familietara, etxeetara, eta ibiltzen ginen elizetara itzultzen gaituzte.

Bigarrena, egun hauetako musika,

oro har, alaia izaten da; irribarrea aterara-azten digute, zenbait unetako antsietatea ere etenaz. Garizuma garaiko musika, aldiz, serioagoa da: Bachen koralak, “Jesusen bi Nekaldien” zenbait aria... Gaiak, estilo horretako musika eskatzen du, noski.

Eta hirugarrena. Garai honetako abesti erlijiosoek fedeari buruzko lezio sakonak transmititzen dituzte, esperantzakoak. Hau da, Jesus Emanuel gurekin dagoen Jainkoa dela. Beti. Gure fedea konpartitzen ez dutenek ere antzeman ditzakete abesti horietan guztiok itxaroten ditugun bakea, poza eta esperantza.

Gabonetako abestiak eta nire kasuan, jotzen ditudan organo piezak, gure ospakizunen zati garrantzitsu bat dira, eta nik esango nuke, baita kultura unibertsalarenak ere. Ezinbesteko elementu gisa balio digute familiakoekin, nahiz ingurukoekin ditugun harremanak sendotzeko. Musikak gure emozio sakonenekin komunikatzeko dohaina du, eta Eguberrietan, lotura bereziki bizia.

Navidad

Bittor Gorria

¿Que no habrá Navidad?

¡Claro que sí!

Más silenciosa y con más profundidad
Más parecida a la primera en la que Jesús
nació en soledad.

Sin muchas luces en la tierra
pero con la de la estrella de Belén
destellando rutas de vida en su inmensidad.

Sin cortejos reales colosales
pero con la humanidad de sentirnos
pastores y zagales buscando la Verdad.
Sin grandes mesas y con amargas
ausencias, pero con la presencia de un Dios
que todo lo llenará.

¿Que no habrá Navidad?

¡Claro que sí!

Sin las calles a rebosar
pero con el corazón enardecido
por el que está por llegar.

Sin ruidos ni verbenas,
reclamos ni estampidas...
pero viviendo el Misterio sin
miedo al “covid-herodes”
que pretende quitarnos hasta
el sueño de esperar.

Habrá Navidad porque DIOS
está denuestro lado y comparte como Cristo
lo hizo en un pesebre, nuestra pobreza,
prueba, llanto, angustia y orfandad.

Habrá Navidad porque necesitamos
una luz divina en medio de tanta oscuridad.
Covid 19 nunca podrá llegar al corazón
ni al alma de los que en el cielo ponen
su esperanza y su alto ideal.

¡HABRÁ NAVIDAD!
¡CANTAREMOS VILLANCICOS!
¡DIOS NACERÁ Y NOS
TRAERÁ LIBERTAD!

Tiempo de Navidad

5 de diciembre, viernes:

- 11:00h, meditación (30 minutos).
- 12:00h, Eucaristía preparatoria del Adviento (lectura, cantos y oraciones propias).

19 de diciembre, viernes, comida de cumpleaños.

26 de diciembre, viernes, “Día de las familias”:

- 12:00h, Eucaristía con una meditación acerca de la Navidad.
- A la tarde, recordando la Navidad;
- Canciones de Navidad acompañadas al arpa por Ane Artetxe y por el guitarrista Asier Ugarteburu.
- Pequeño concierto cantado por el coro de casa.

San Carlo Acutis (1991-2006)

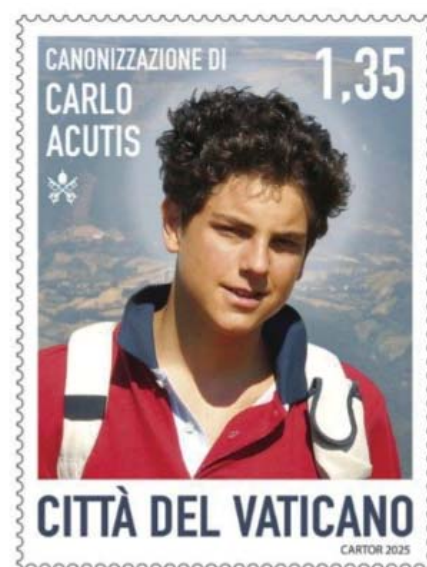
Eduardo Aguirre

Gurasoak italiarrak zituen Carlok, eta Londresen jaio arren, Italian bizi izan zen. Txiki-txikitatik, Jainko maitasunak erakarri zuen. Bere lehenengo Jaunartzea egin ondoren, Eukaristia eta Ama Birjina Santuarenganako bere debozioa areagotu zen, eukaristiaren adorazioa eta Arrosarioarekiko gurtza sustatuz.

Ikasle bikaina, informatikan nabarmendu zen, eta hori guztia Ebanjelizaziora bideratu zuen. Bere jarraitzaile askorengan izan zuen eraginaren bidez, historian emandako eukaristia-mirariak zabaltu zituen. Lagun asko izan zituen Naturaren maitale honek, adeitasun eta xalotasunagatik egin zen ezagun.

Gazte zela oso, leuzemia diagnostikatu zioten. Onartu, eta munduaren salbamenerako eskaini zuen bere oinazea eta heriotza. Frantzisko Asiskoaren ondoan lurperatzea eskatu zuen. Zenbait mirari egin zituen. Frantziskok dohatsu aitortu ondoren, Leon XIV.a Aita Santuak kanonizatu egin zuen joan zen irailaren 7an.

Carloren sekretu asko, eta bere santutasuna nabarmentzen duten profetia batzuk jakinarazi ditu bere amak. Karlos Acutis mundu zibernetikoaren patroia da; gaur egungo gazteentzat, erakargarria oso.



Pensamientos Eucarísticos

“La eucaristía es la autopista hacia el cielo”.

“La Eucaristía es una vitamina, fuente de fuerza espiritual”.

“La Eucaristía es todo el cielo caído aquí abajo, al exilio”.

“Frente al sol nos bronceamos, frente a Jesús Eucaristía, nos convertimos en santos”.

“Jesús en la Eucaristía es un amor sacrificado, que da vida, no muerte. Su cruz es Resurrección”.

“Si empiezas a ir a Misa todos los días, no podrás parar y te aseguro que te pasará esto: si antes no encontrabas tiempo para nada, después de ir a Misa, encontrarás tiempo para hacer todo. ¡Haced la experiencia!”.

PASEAR LO CURA (CASI) TODO

Mari Prado

Caminar o pasear es uno de los ejercicios más saludables y que pueden hacerte sentir mejor. Muchos piensan que si el ejercicio no es de alta intensidad no es posible beneficiarse de la actividad física, pero pasear o caminar es gratis, fácil y seguro en cuanto a lesiones.

Caminar es un ejercicio aeróbico, por lo que si caminas a diario tendrás menos grasa corporal y ayudarás a mejorar la salud del corazón. Por lo tanto, sal a pasear un rato, lleva ropa cómoda, calzado adecuado y si caminas al aire libre no te olvides del sombrero y del protector solar, además de una buena hidratación. “Quién mueve las piernas, mueve el corazón”

¿Sólo o en compañía?

El tener compañía al momento de caminar hace que la persona se sienta motivada y llena de energía, pues tiene metas en común. Primero, no siente el ejercicio como si fuera una obligación. Segundo, al caminar en una atmósfera de distracción y también de entretenimiento (al contemplar el paisaje), resulta más fácil, y lo mejor de todo; disfrutar de una buena conversación mientras caminas.

Caminar sólo, permite que lo hagas a tu propio ritmo y en tu propio tiempo, y lo más impor-

tante, está comprobado científicamente que momentos de soledad, como los de la ducha o al caminar, potencian la creatividad y a encontrar soluciones a nuestros problemas.

¿Cuál es la mejor hora del día para salir a caminar?

Si decides caminar por la mañana, significa que es mucho más difícil que algo te impida hacerlo, mejora la presión arterial y la resistencia a la insulina, sin olvidar que tomar el sol a primera hora puede tener efectos positivos en el descanso posterior. Si decides caminar por la tarde, tendrás más energía y mejor nutrición, además de ayudar a la digestión. A parte de eso, es una excelente forma de reducir el estrés y la ansiedad acumulados durante el día.

¡Así que sal a caminar y disfruta de los beneficios!

“Si quieres ir rápido, ve sólo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado”.

Recordando a Antonio Machado:

Caminante, son tus huellas el camino y nada más,
caminante, no hay camino, se hace camino al andar.

Al andar se hace el camino.
Y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar
Caminante no hay camino Sino estelas en la mar.

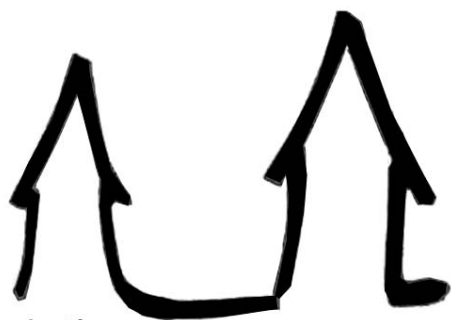
UMORETSU



UMORETSU



“Querido Santa Claus, este año quiero un cuerpo delgado y una cartera de billetes gordos ¡En ese orden! Trata de no confundirte como el año pasado”.



Fundación

Juan María Vianney

Fundazioa