Cáritas
Diocesana de
Salamanca

TU VOZ

DICIEMBRE 2018

Nº 6

NUESTRA POBREZA INTERIOR

SUMARIO

EDITORIAL
4

CAMPAÑAS:
JORNADA DE LOS POBRES.
POBREZA CERO.
6

MI POBREZA
INTERIOR
12

MI POBREZA INTERIOR
EN NAVIDAD
29

NAVIDAD
36

DE TU A TÚ
38

SALIDAS
CULTURALES
40

REFLEXIONANDO
46

Edita
Centro de Día de Atención Integral a las Drogodependencias

Consejo de redacción
José María
Pepe

Colaboradores
Jorge Vázquez
Camino
José García
Fernando
Jorge Arrojo
Sergio
Jesús
Dolores
Jordi
Aaron
Francisco
Ana
Santi
Nelson
Julio

Maquetación:
José María
Pepe

Centro de Día de Atención Integral a las Drogodependencias
C/ San Claudio, 16
37007 Salamanca
Tel: 923271040
E-mail: drog-centrodia@caritasalamanca.org

www.caritasalamanca.org

CREEMOS QUE HAY MUCHO POR HACER Y QUE PODEMOS CONSEGUIRLO ENTRE TODAS/OS

No hay una sola manera de ser pobre. Quizás haya muchas, pero creo que dos son las más significativas: las personas que son pobres porque carecen de dinero y bienestar y aquellos que son pobres de espíritu.

En esta revista pretendemos comprender mejor la interrelación entre crecimiento, pobreza y auténtico desarrollo humano desde una perspectiva más amplia y trascendente. para ello nuestra reflexión la hemos alimentado a través de:

La **Jornada Mundial del Pobre,** puesta en marcha por iniciativa del Papa Francisco, trata de una invitación que el papa Francisco dirige a la Iglesia y a todos los hombres y mujeres de buena voluntad, para que escuchen el grito de ayuda de los más necesitados y "vivan esta Jornada Mundial como un momento privilegiado de nueva evangelización".

Tiene importancia lo que, a este respecto, critica Francisco en su mensaje, cuando confiesa que "a menudo me temo que tantas iniciativas, aunque de suyo meritorias y necesarias, estén dirigidas más a complacernos a nosotros mismos que a acoger el clamor del pobre", al tiempo que denuncia cómo "se está tan atrapado en una cultura que obliga a mirarse al espejo y a cuidarse en exceso, que se piensa que un gesto de altruismo bastaría para quedar satisfechos, sin tener que comprometerse directamente".

De ahí que **"la Jornada Mundial de los Pobres pretenda ser una pequeña respuesta que la Iglesia entera, extendida por el mundo, dirige a los pobres de todo tipo y de toda región para que no piensen que su grito se ha perdido en el vacío".**

Pobreza Cero, que es un movimiento estatal, organizado por la Coordinadora de ONG para el Desarrollo de España. Pretende implicar a todos los sectores de la sociedad civil en la lucha contra las causas de la pobreza y de la desigualdad de una forma urgente, definitiva y eficaz. Como muy bien expresan el por qué lo hacen:

"Nos movilizamos porque la persistencia de la pobreza y de la desigualdad **no se puede justificar**. Nos movilizamos para **presionar** a los líderes políticos a través de la movilización social".

Acabar con la pobreza es una decisión política y el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio representa un primer paso encaminado en ese sentido. Existen medios suficientes, tecnologías, desarrollo y capacidad para cumplirlos.

Un modelo de desarrollo basado exclusivamente en el crecimiento económico y que no tome en cuenta el aumento de las desigualdades, los derechos básicos de todas las personas, los límites de nuestros recursos y la insostenibilidad de nuestros patrones de producción y consumo, no conseguirá responder de manera justa y eficaz a las aspiraciones de bienestar de los españoles y de todos los ciudadanos del mundo.

Para luchar efectivamente contra la pobreza, necesitamos crear un mundo justo y sostenible, en el que todos los seres humanos puedan realizar sus derechos, y disfrutar de una vida libre de violencia y de pobreza.

La solidaridad y la justicia desde una perspectiva global son parte de la solución a la crisis. Por tanto, el respeto y la promoción de los Derechos Humanos, Económicos, Sociales, Culturales y Ambientales, es una obligación ineludible de nuestros gobernantes y un derecho de todos los ciudadanos.

Creemos que hay mucho por hacer y que podemos conseguirlo entre todas/os.

Y la última reflexión ha sido sobre la **Navidad**. Es evidente que el espíritu de esta época del año puede fácilmente degenerar en la locura del consumo impulsivo. La Navidad es un buen momento para celebrarla de otra manera.

"***La pobreza ya no sería la privación de las necesidades básicas y fundamentales debido a las acciones históricas de ciertas clases sociales, sino*** *más bien un estado universal de cosas que garantiza la satisfacción de las necesidades básicas, la libertad de elección personal y un entorno de creatividad personal y comunitaria que* ***permita la aparición de nuevas formas de vida y cultura, nuevas relaciones con la naturaleza, con los demás, consigo mismo",*** dijo Illacuría.

Hoy en día tenemos miedo a la pobreza y este miedo se exacerba. Una marca indeleble de la cultura y de la mentalidad occidental es nuestra resistencia a los límites y nuestro supuesto derecho de nunca faltar nada, cualquiera que sea el costo. La pobreza se ha de evitar y prevenir. Hay que librar una "guerra contra la pobreza" y reemplazarla con su antítesis, una sociedad de opulencia y riqueza. Pero si la encarnación de Jesús en la pobreza tiene significado y propósito, entonces tal vez nuestra comprensión de la pobreza es equivocado.

Nadie puede tener una Navidad verdadera sin ser pobre. Los auto-suficientes; los orgullosos; los que, por tener todo, desprecian a *otros; los que no necesitan aun a* ***Dios - para*** *ellos no habrá la Navidad. Solamente los pobres, los hambrientos, los que necesitan que alguien venga de su parte,* dijo Oscar Romero

Que esta Navidad sea, entonces, una celebración de la pobreza

II Jornada Mundial de los Pobres: Descubrir el valor de estar junto a las personas más vulnerables

****

Por segundo año consecutivo, en el marco de la II Jornada Mundial de los Pobres, la Conferencia Episcopal Española y Cáritas se suman a la celebración en España de esta convocatoria, puesta en marcha por iniciativa del Papa Francisco y que se conmemora en todo el mundo el domingo 18 de noviembre.

La idea de impulsar esta Jornada nació el 13 de noviembre de 2016, coincidiendo con el cierre del Año de la Misericordia y cuando en la Basílica de San Pedro el Santo Padre celebraba el Jubileo dedicado a las personas marginadas. De manera espontánea, al finalizar la homilía, Francisco expresó su deseo de que "quisiera que hoy fuera la «Jornada de los pobres»".

Esta celebración –que se celebra cada año y en toda la Iglesia universal el último domingo del tiempo ordinario, el domingo XXXIII, previo a la fiesta de Cristo Rey— es una ocasión idónea para poner de relieve el protagonismo de los más pobres en la vida de las comunidades.

El lema bajo el que se convoca esta II Jornada –«Este pobre gritó y el Señor lo escuchó»— está tomado del salmo 34. Son unas palabras que, como señala Francisco en su mensaje para la jornada, "se vuelven también las nuestras a partir del momento en que somos llamados a encontrar las diversas situaciones de sufrimiento y marginación en las que viven tantos hermanos y hermanas, que habitualmente designamos con el término general de `pobres´".

Tres palabras claves:

El mensaje del Papa contiene tres palabras claves que nos ayudan a situarnos de cara a preparar y animar la jornada:

- «Gritar»: El grito o clamor del que sufre, necesita de nuestro silencio para acogerle y escucharle.
- «Responder»: Dios responde e interviene en la historia de la Humanidad curando heridas, restituyendo la justicia e impulsando a vivir la vida con dignidad; y nos invita a nosotros, su Iglesia, Pueblo de Dios, a responder de la misma forma, con ternura y misericordia.
- «Liberar»: Para salvar, acoger, proteger,

acompañar e integrar a las personas que más sufren.

Los objetivos de la Jornada

La Conferencia Episcopal y Cáritas recuerdan que uno de los objetivos prioritarios de la celebración es redescubrir el valor de estar junto a las personas más pobres y vulnerables de nuestras comunidades, a través de la oración comunitaria y la comida del domingo, el banquete de la Eucaristía, como expresión de la mesa compartida en familia.

Junto a ello, se subraya también la invitación a seguir el ejemplo de la primera comunidad cristiana que perseveraba en las enseñanzas de Jesús, en la comunión, en la fracción del pan y en las oraciones, aprendiendo a vivir unidos y compartiendo los bienes que repartían entre ellos para que ninguno pasara necesidad (Hch 2, 42. 44-45).

Tiene importancia lo que, a este respecto, critica Francisco en su mensaje, cuando confiesa que "a menudo me temo que tantas iniciativas, aunque de suyo meritorias y necesarias, estén dirigidas más a complacernos a nosotros mismos que a acoger el clamor del pobre", al tiempo que denuncia cómo "se está tan atrapado en una cultura que obliga a mirarse al espejo y a cuidarse en exceso, que se piensa que un gesto de altruismo bastaría para quedar satisfechos, sin tener que comprometerse directamente".

De ahí que "la Jornada Mundial de los Pobres pretenda ser una pequeña respuesta que la Iglesia entera, extendida por el mundo, dirige a los pobres de todo tipo y de toda región para que no piensen que su grito se ha perdido en el vacío".

La Iglesia, comprometida con los retos de la pobreza

En el marco de esta convocatoria, la Iglesia quiere poner en valor la dimensión estratégica que la lucha contra la pobreza tiene en su misión evangelizadora, impregnada toda ella de la acción pastoral que se desarrolla a través de miles de comunidades parroquiales, las Diócesis y las distintas instituciones socio-caritativas, como es el caso de Cáritas.

De acuerdo a los datos aportados en la última Memoria de actividades de la Conferencia Episcopal, más de 4.7 millones de personas en situación de precariedad social fueron acompañadas y atendidas en alguno de los 9.110 centros sociales y asistenciales de la Iglesia en toda España.

POBREZA CERO

Pobreza Cero es un movimiento estatal, organizado por la Coordinadora de ONG para el Desarrollo España. Pretende implicar a todos los sectores de la sociedad civil en la lucha contra las causas de la pobreza y de la desigualdad de una forma urgente, definitiva y eficaz.

Pobreza CERO tiene como objetivos:

1. Sensibilizar a la sociedad civil. Es necesario emprender cambios que modifiquen el panorama de desigualdad e injusticia

2. Difundir en la opinión pública la oportunidad que representan los Objetivos de Desarrollo Sostenible

3. Movilizar corrientes de opinión e influencia. Queremos que el gobierno emprenda medidas políticas encaminadas a al cumplimiento de todos los Derechos Humanos.

4. Influir en las políticas de cooperación Pobreza Cero hace un llamado a la sociedad civil para que se movilice y presione a los líderes políticos. Queremos que cumplan con sus promesas y compromisos de erradicación de la pobreza y la desigualdad en el mundo, y de sus causas. Que cumplan con las obligaciones de Derechos Humanos, civiles, políticos, económicos, sociales, culturales, y medioambientales.

Pobreza Cero está conformada por más de 1000 organizaciones y más de 70.000 personas que se han adherido a la lucha contra la pobreza. Entre ellas se encuentran las 83 ONGD asociadas a la Coordinadora de la ONG para el Desarrollo de España.

¿ Qué puedes hacer tú?

Es verdad que hay muchas cosas que no dependen directamente de nuestras acciones. Por ejemplo, las leyes y las estructuras que permiten que haya personas que se enriquecen a expensas del empobrecimiento de otras; que se permita una acumulación descontrolada del dinero mientras aumenta la desigualdad; o que el ansia desmesurada de beneficios tenga más peso en las políticas que la existencia de personas que no llegan a fin de mes… Sobre estas cosas, aunque tenemos poca influencia, sí podemos vigilarlas y denunciarlas. También es verdad que hay cosas que sí podemos hacer. Desde nuestra capacidad de influencia y acción, hay pequeñas acciones individuales y colectivas que puede convertirse en acciones de incidencia. Este es un documento al que seguramente le podemos seguir añadiendo cosas.

1.-INFÓRMATE Y CUESTIONA LAS COSAS QUE SON ASÍ "POR DEFECTO"

Si queremos cambiar las cosas, tenemos que conocer las causas de los problemas. Quedarnos en la punta del iceberg nos obliga a enfrentarnos sólo enfrentarnos a los efectos y no a las causas. Esto es enfrentarnos al status quo, cuestionar las normas del poder.

2.-SUEÑA E IMAGINA ALTERNATIVAS

Necesitamos más utopía. Hay quien dice por ahí que es más fácil imaginarnos el fin del mundo que imaginarnos un mundo más justo. Es hora de demostrar que esto es mentira. Podemos imaginarnos y soñar un mundo distinto. ¿Tienes ideas sobre cómo hacerlo? ¡Compártelas!

3.-PONTE EN MARCHA

Hay cosas que podemos hacer todos los días, es cuestión de ponernos en marcha. Algún ejemplo, aquí:

a.-Usa la economía y tu forma de consumir para cambiar el mundo

Al adoptar un modelo crítico de consumo contribuimos a cuidar el medio ambiente, racionalizamos el uso de los recursos naturales, defendemos los derechos laborales y sociales, etc. Sí… lo puedes hacer a través de la economía social y solidaria. Existen alternativas que podemos utilizar, tanto en lo personal como en los ámbitos de trabajo (por ejemplo, usar la banca ética (Fiare, Triodos, etc.). También existen alternativas económicas locales, asociaciones de crédito, o préstamo, que se basan en las personas y no en los beneficios. Están las monedas sociales, que las hay de muchos tipos, muy interesantes y son alternativas al sistema

b.-Reduce y racionaliza tu consumo

Piensa en todo lo que posees, y si de verdad haces uso de todo ello. Compramos compulsivamente cosas que ya tenemos, o que no necesitamos. Consumimos y acumulamos, sin límite ni raciocinio. Podemos compartir y reutilizar los recursos. Tenemos armarios llenos de ropa, con algunas prendas que hace años que no hemos vuelto a ponernos, aparatos electrónicos metidos en sus cajas originales, bicicletas que ya no usamos, etc. Puedes hacer trueques, organizar mercadillos, intercambiar, o compartir. Todas las cosas pueden tener una "segunda vida".

c.-Si tienes que consumir, usa la cabeza

Las empresas tienen mucha influencia en lo que pasa en todo el mundo. Tienen que ver con

prácticamente todo lo que nos rodea e incluso, en algunos casos, tienen más poder que muchos gobiernos. Cada vez que compras algo, estás dando tu aprobación a cualquiera que sea el proceso involucrado en su producción. La próxima vez que vayas al supermercado, mira más de cerca las etiquetas.
Analiza minuciosamente tus opciones. Pregúntate: ¿Quiero apoyar a este tipo de empresa? ¿Tratan bien a quienes trabajan para ellas? ¿Cuidan a quienes producen sus productos? ¿Este producto se comercializa de manera justa? ¿Será saludable? ¿Es bueno para el ambiente? ¿La venta de este producto apoya un régimen político opresivo o una dictadura?

d.-Recicla, pero no te quedes ahí
Es muy importante reciclar, aunque podemos dar un paso más. La R de reciclar es también la R de reflexionar, rechazar, reparar, reducir, reusar, reciclar y reclamar. Sean las erres que sean, no te quedes sólo en reciclar. Observa que la mayoría de productos que compramos, vienen envasados en plástico o contienen algún elemento de este material, si reciclamos en casa, podemos llegar a darnos cuenta que el contenedor de plástico lo llenamos incluso antes que el de la basura orgánica. El proceso de reciclar plástico no es fácil ya que existen multitud de tipos de plástico, al final siempre acaba teniendo un impacto sobre el planeta, no a todos los plásticos le podemos dar una segunda vida.
En conclusión: evitemos comprar productos que no vengan envueltos en plásticos (típicas bandejas de los supermercados, por ejemplo). Llevemos nuestras bolsas de la compra, de tela o de otro material más duradero.

e.-Comparte transporte o usa transporte colectivo
La bicicleta no solo es un medio de transporte ecológico, saludable y económico, también se considera una gran alternativa para disfrutar de nuestras ciudades. Demandemos en nuestras ciudades mejoras en los servicios de transporte público, y más kilómetros de carril bici y fomentar ciudades sostenibles y saludables, libres de humos y contaminación.

f.-Consume alimentos de forma responsable
Recuerda que de tu consumo depende la producción. Consume alimentos locales, de temporada, frescos y evita los transgénicos. ¿Cuáles son las consecuencias de comer todo tipo de frutas durante todo el año? Normalmente estos cultivos llevan asociados el uso de tratamientos muy tóxicos, fertilizantes, herbicidas e insecticidas químicos, que empobrecen el suelo. Estas producciones, llevadas a cabo por grandes empresas, está acabando con la agricultura autóctona y las pequeñas explotaciones, empeorando la calidad de vida de los pequeños agricultores.

4.-DENUNCIA
Habla de las injusticias en el mundo y haz que tus amistades se involucren también. Suma tu voz a las campañas contra la pobreza, la guerra, la injusticia, el sexismo, el racismo o la corrupción en el mundo. Si ves una injusticia, ¡denúnciala! Utiliza tus redes sociales, manifiéstate a través de cartas a las direcciones de los periódicos… El activismo puede comenzar a cualquier edad y puede tener muchas formas.

5.-RECONOCE LAS LIMITACIONES
Parafraseando a Javier Marías, cambiar el mundo, erradicar las causas de las desigualdades, de la pobreza, y de las injusticias sociales, es un trabajo de locos… pero si nadie lo hace, el mundo será aún más loco. Está claro que solas, no podremos conseguirlo. Tendremos que aliarnos y encontrar personas con las que impulsar el cambio. Sumarnos a movimientos y a organizaciones. ¡Juntos somos más fuertes!

SÚMATE A LAS PROPUESTAS YA EN MARCHA

Hay muchas cosas que están ya en marcha (campañas, iniciativas, etc.) en las que puedes participar. Identifícalas, súmate con tus propuestas…

1.-HAZ VOLUNTARIADO

Definir bien qué significa voluntariado. Necesidad de fomentar una c**ultura de lo colectivo, cultura de la corresponsabilidad,** etc., no de la participación como personas externas o usuarias sin compromiso real. **Entender y asumir diferentes niveles de participación** que fluctúan, dependiendo del momento de cada persona, su realidad, sus características…

2.-SÉ PACIENTE

Cambiar el mundo no es cuestión de un día, no te frustres si no lo consigues a la primera. Se trata de procesos, y cuando hablamos de procesos no podemos conformarnos con resultados cortoplacistas poco transformadores. Se trata de interiorizar actitudes, de adaptar los procesos a la realidad cambiante, y de asumir, también, la incertidumbre.

3.-INSPÍRATE EN HISTORIAS POSITIVAS…

Quedarnos anclados en la queja, lo único que provoca es restar tiempo a la búsqueda de alternativas. **Debemos trabajar desde el positivismo** para superar las adversidades. Los mismos problemas contados desde la alegría, el humor, desde la esperanza, desde el anhelo por mejorar las cosas, hacen que se genere una energía contagiosa entre las personas y aflore la creatividad, la confianza y las buenas ideas.

4.-CELEBRA LAS PEQUEÑAS VICTORIAS

Cambiar el mundo puede ser algo agotador y muchas veces nos podemos sentir desoladas… cada vez que consigamos algún cambio, por pequeño que sea, **¡tenemos que celebrarlo!** Disfruta del camino y las personas, perspectivas y actividades que encuentras en él.

5.-CADENA DE FAVORES/INTERCAMBIO

Entre nuestras amistades, e incluso en otros grupos, de trabajo, de voluntariado, de actividades de ocio, podemos **fomentar el consumo colaborativo** mediante el intercambio de habilidades y conocimientos. Los grupos de ayuda entre personas de forma gratuita y desinteresada, nos hacen la vida algo mejor para todas las personas, crean lazos de solidaridad y unen a los grupos y a las personas que pertenecen a los mismos.

Aprendamos de otra forma

Podemos aprender de forma activa, vivencial, emocional, libre, participativa, crítica…. Muchas personas se organizan y construyen alternativas para transformar su mundo. Podemos aprender de estas experiencias e incorporar en nuestro día a día los pequeños pasos que podemos dar para cambiar.

6.-PIENSA EN "LOS CUIDADOS"

Los cuidados son el conjunto de actividades que permiten que cada día **regeneremos el bienestar físico y emocional de las personas.** Incluyen, entre otras cosas, acompañar, sanar, cuidar, reparar, atender y asistir a personas enfermas, cocinar, criar, reciclar… Constituyen un elemento básico de la vida y del desarrollo social. Constituyen una parte "invisible" del sistema económico en el que habitamos. Es un trabajo realizado mayoritariamente por las mujeres. Al incorporar la visión de "cuidados" a todo lo que hacemos, pondremos en el centro el sostenimiento de la vida y el medio ambiente.

SOBRE LA POBREZA ESPIRITUAL

La palabra "pobreza" está desde siempre en el diccionario; pero la hemos utilizado –demasiadas veces- aplicada al prójimo más bien lejano, ya sea en el tiempo o en la geografía. Sin embargo, se está convirtiendo en un vocablo de rabiosa y cercana actualidad. Los "pobres" ya no son de otro país ni viven lejos de nosotros; ahora están aquí mismo, en la puerta de al lado o incluso en nuestra propia casa.

Sorprende que políticos y medios de comunicación hablen con naturalidad de ese estado en el que, por lo menos desde hace bastantes años, todos hubiéramos jurado que nunca más íbamos a caer. Pero la vida da muchas vueltas y el círculo se va cerrando y si pobres fuimos alguna vez, pobres volveremos a ser dentro de poco.

Analizar los motivos del cambio de situación, del retroceso o involución, ya lo han hecho los demás ad nauseam; así que a mí no me queda más que hacer mi pequeña reflexión sobre la pobreza que nos invade.

Si alguna vez fuimos ricos en valores, si alguna vez utilizamos nuestra fuerza en intentar construir un mundo mejor que el que teníamos, si alguna vez fuimos capaces de luchar para que volviera a reinar en el mundo la equidad, la honestidad, la solidaridad y la justicia, o hemos perdido la memoria o hemos perdido el interés.

Y nos hemos vuelto pobres de espíritu, decepcionados del mundo y de nosotros mismos, carentes del más mínimo interés en volver a ser lo que alguna vez fuimos –los que lo fuimos-, tan sólo interesados en no perder el norte económico, hablando de un bienestar que se cifra en números en la cuenta y dinero en el bolsillo, temerosos de que nos quiten el colchón sobre el que tan "ricamente" hemos estado durmiendo durante varias décadas.

Así es como nos hemos vuelto pobres espirituales, que es una pobreza tan lacerante para una sociedad acomodada como la pobreza material para quien la padece. Todo el mundo habla ahora de dinero, de prestaciones, de lo que ha perdido o de lo que teme perder, permutando lo que otrora hubo dentro de su corazón por lo que ahora hay en su bolsillo.

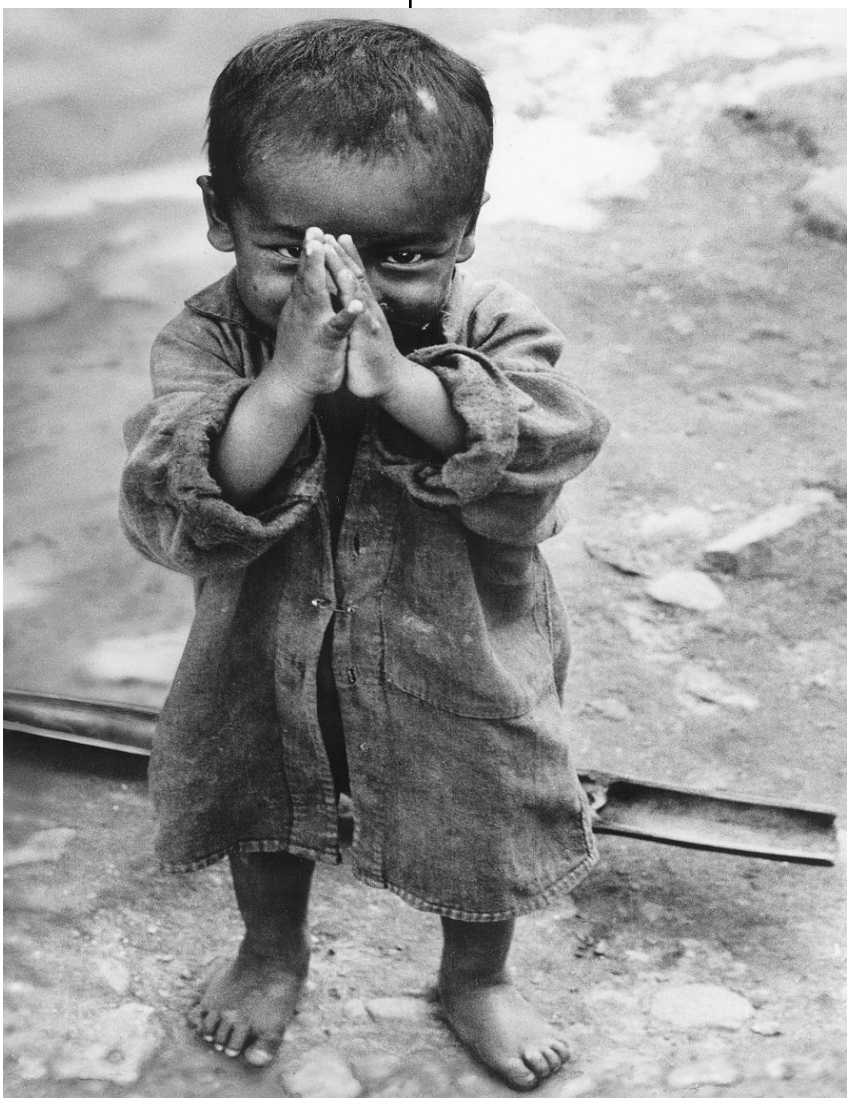
Es pobreza espiritual la que padecemos actualmente; una carencia de valores humanos, morales, éticos y espirituales que nos están abocando a una involución en nuestra condición y esencia de personas-humanas.

Jornada Mundial de los Pobres

Es la pobreza espiritual la que nos está cercando, de forma sibilina, escondida detrás de esas otras carencias –las materiales- que dejamos que nos pesen como piedras en vez de utilizarlas para crecer como personas. Sí, ya sé que es muy fácil hablar de "valores" cuando se llega decentemente a fin de mes sin tener que pedir nada a nadie; sí ya sé que es muy cómodo echar discursitos sobre espiritualidad y zarandajas varias cuando no hay preocupación en la vida por el día a día personal y el de mis hijas, pero no obstante es preciso hacerlo. Es necesario encontrar un pequeño huequecillo para pararse, silenciar el bullicio mental y darse cuenta de que, como sigamos así, acabaremos siendo aquellos famosos "pobres de espíritu" de las bienaventuranzas.

Igual es que tenemos que volver a nuestros "gurus" de antaño: a Juan Salvador Gaviota, al Principito, Siddartha, Ghandi, a la Madre Teresa o a Amma, la hermosa hindú que inunda su vida –y al mundo- de abrazos. Igual es que tenemos que dejar de ser tan materialistas y regalarnos en lo que tenemos en nuestro corazón. Hoy lunes, es un día tan bueno como cualquier otro para pararnos a reflexionar sobre nuestra auténtica "pobreza".
En fin.

La Alquimista



LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE DÍA NOS HABLAN DE SU POBREZA INTERIOR

Resurgiendo de mis miserias y haciendo constar mi espiritualidad en toda mi trayectoria de adicciones, puedo al día de hoy plasmar desde mi corazón y mi cabeza el transcurso de mi ajetreada vida, empezando por una niñez y adolescencia en un entorno familiar de carencias. Me vi envuelto entre atracadores de Bancos, traficantes, droga y todo tipo de delincuencia.

Habiéndome desarrollado en este territorio hostil a tan temprana edad, y quizás más tarde también influenciado por malas compañías, ante todos estos factores, era cuestión de tiempo que me viera, movido por la curiosidad, en ese mundo paralelo al real, que es el de las adicciones.

Nadie me explicó las consecuencias que me podían traer el consumo de sustancias tóxicas, haciendo mis primeros pinitos con el cannabis y continuando más tarde con la cocaína y la heroína, creyéndome que yo podía controlar dichas sustancias (que no fue el caso, puesto que no hice más que engañarme a mí mismo) un buen día fui consciente del grave problema en el que me había metido.

Aunque destaqué en el ámbito laboral entre todos mis familiares, mi condición de drogodependiente manchaba mi honor, sintiéndome de cara a la sociedad un cero a la izquierda. Aun obteniendo sacrificada y honradamente un buen sueldo nunca llegaba a fin de mes, incluso me veía en la necesidad de delinquir o de vender mis vienes y pertenencias… mi anillo de oro, mi televisor, mi teléfono móvil, o mi vehículo en cierta ocasión.

Entonces comenzaron a invadirme sentimientos y emociones muy negativas, llegando a pensar que yo no valía para nada, que la vida era una mierda e incluso que nunca iba a lograr salir de esa espiral en la que me encontraba sumido.
Fueron varios los intentos de dejar la droga, tratando de echarle un pulso, y fueron tantos los fracasos cada vez que lo intentaba, que mi propia familia perdió toda su confianza en mí. Mi relación de pareja se desmoronó como un castillo de naipes dando carpetazo al asunto, al mismo tiempo que la sociedad me daba de lado haciéndome sentirme apartado, como si fuera una lacra o un parásito, criticándome, señalándome con el dedo, y por tanto haciéndome sentir estigmatizado.

Desconozco si fue cosa del destino, quiero pensar que sí, pero un buen día me vi en esta bonita ciudad que es Salamanca, con sus cosas buenas y no tan buenas, ya que aquí continué con mi adicción durante unos meses a mi llegada, hasta que por fin tomé la decisión de pedir ayuda. Acudí a la unidad de desintoxicación de Los Montalvos, y una vez abstinente me concedieron el alta terapéutica para posteriormente incorporarme al programa de ayuda al drogodependiente de Caritas, Centro de Día.

Comencé el programa con mucha ilusión y muy motivado,

dando lo mejor de mi y tratando de aportarle a mi nueva vida todo lo que me ofrecían los profesionales en cada taller… Habilidades Sociales, Prevención de Recaídas, Ocio y Tiempo Libre, Deporte y Educación para la Salud, Yoga, Manualidades, etc, y marcándome semanalmente pequeños objetivos, obteniendo grandes logros, pero…por aquel entonces se avecinaban fechas navideñas… ahí fue cuando comenzaron las dificultades; el no haber podido asistir al nacimiento de mi sobrino, problemas con mi pareja, problemas graves de salud de mi padre, más tarde problemas también graves de salud de mi madre, mi abuela sufre una caída en la cual se rompe un brazo y el hombro con casi 90 años de edad…y suma y sigue!

No supe gestionar ni afrontar todo aquello, invadiéndome un sentimiento de tristeza, impotencia, soledad, culpabilidad; pero mi error fue el no exponer a tiempo todo lo que estaba sucediendo en mi cabeza, contando con la ayuda de los profesionales que seguían mi proceso en el Centro de Día, creyendo que yo me podía comer el mundo cuando en realidad el mundo me devoró a mi…

Pronto comenzaron de nuevo los consumos de droga, hasta tal punto de tener que someterme de nuevo a tratamiento con fármacos, pero aun así, no fue suficiente para frenar esos consumos, ni eso ni las advertencias de los terapeutas, ni tan siquiera varios asuntos que tenía pendientes con la justicia, llegando a tal punto en el que se me había escapado de las manos… y muy a mi pesar, pero afrontando la decisión del equipo de terapeutas, tuve que abandonar el programa; en definitiva, me auto expulsé de dicho programa, viéndome de nuevo enganchado a las malditas drogas, viviendo en la calle y en condiciones lamentables.

Transcurrieron cuatro infernales e interminables meses para mí, hasta que una vez más tomé la correcta y sabia decisión de volver a dar un giro de ciento ochenta grados a la vida que estaba llevando, echándole de nuevo un pulso a "ese demonio" que se había apoderado de todo mi ser, y retomando la senda que tan confortablemente había estado transitando antes de las navidades de 2017, ya que había perdido el interés y la motivación por seguir adelante con mi proceso, deteriorándome a pasos agigantados tanto físicamente como mentalmente; había perdido mi personalidad, mi dignidad, e incluso el compromiso que había adquirido tanto a nivel personal como a nivel Centro o familiar y con mi pareja, encontrándome en una escala muy baja de valores y mis amistades se resumían al marco estrecho de consumidores como yo, teniendo como única prioridad el consumo… No podía continuar ni un día más en esa situación!!!
La posibilidad de adquirir honor social y orden en mi estilo de vida se hizo latente de nuevo; no fue fácil dar ese salto cuántico, no fue "un camino de rosas"…pero he de agradecer de nuevo a cuantos han apostado por mí, mostrándome todo su apoyo, tanto a las personas que me iba encontrando en el día a día por las calles de Salamanca que me animaban a realizar ese cambio a de estilo de vida que llevaba, como a la Unidad Hospitalaria de Los Montalvos y en especial a Centro de Día y Padre Damian, por brindarme de nuevo la oportunidad de recuperar mi vida y no seguir en esa tesitura de autodestrucción.

Partiendo de la base de que vuelvo a recuperar la confianza de mi familia y el apoyo incondicional de Caritas, siendo esa una de mis mayores motivaciones para seguir adelante con esta lucha continua , solo puedo decir: GRACIAS!!!
Desde mi miseria… ¡ay de mí!, ¡Pobre de mí!

JORDI

Para empezar el artículo sobre mi pobreza interior causada por el estilo de vida que llevé durante demasiados años (y otros tantos donde estuve aparcado como un coche en un depósito) sería muy larga de contar, así que sólo me voy a centrar en todo lo que perdí como persona.

La vida de un adicto va paralela a cualquier otra, pero con la consecuencia de que dejas de ver al otro como un amigo, sino más bien como la solución de tu día de agobio, hipocresía, engaño y mentiras y más mentiras. Pierdes todo como persona, desde la humildad, la educación, la servidumbre, la amabilidad para actuar como una máquina donde solo importa el dinero que consigas para no tener que sufrir ni depender de nadie, no miras las consecuencias que a la larga esa vida te puede traer. Lo más fuerte es que ni siquiera eres capaz de amar y con el paso del tiempo te vuelves de piedra (literalmente). Dejas de sentir pena por tu hermano, tu amigo, pierdes la honradez y la formalidad hasta puedes llegar a hacer daño al prójimo como sí fuera algo normal y es ahí cuando ves que has dejado de ser" persona".

Actualmente me encuentro en una fase de aprendizaje, de cómo volver a ser persona sin mirar al otro con afán de lucro.
Para mí, personalmente, estoy aprendiendo a confiar en el otro, a dejar los prejuicios de lado y mostrarme como soy, a dejarme querer y a querer, cosa que no es nada fácil. Es como aprender a caminar de nuevo y dejar que te den abrazos y besos, y también a pedirlos. Todo esto estoy recibiendolo del centro de día.

En la casa donde vivo hay muchas personas, cada una de su padre y su madre, de otras culturas y hasta algunos enfermos pero esto me está haciendo ser más humilde porque intento ayudar en la medida de mis posibilidades, que son pocas materialmente hablando pero muchas en valores, que los he vuelto a recuperar con las HABILIDADES SOCIALES adquiridas en el centro de día, porque no es fácil convivir con tantas personas distintas, pero eso mismo me está enriqueciendo como persona que ayuda en lo que puede.

Quiero acabar esta reflexión, que para mí ha sido un pequeño desahogo personal y sólo espero seguir creciendo en valores, ya no para ayudar al otro sino para servirlo. Esto ha sido solo el inicio del camino…

SERGIO RAMOS

Soy una persona pobre, nunca he tenido nada, y lo poco que he tenido me lo han quitado.
Me quitaron la infancia, me robaron la juventud.

La droga y la pobreza me persigue allá donde vaya, pero yo lucho cada día, cada momento siento que vale la pena levantarse cada día, luchar y seguir adelante a pesar de lo que la vida te depare.

Soy madre y no puedo hablar con mi hija por haberlo perdido todo y haberla perdido a ella.

También ahora estoy en un Centro de Drogodependecias y P. Damián. Estoy recuperando mi salud y mi vida. Mi cambio es muy positivo para los demás y para mí misma.

Me considero muy afortunada, pues en el centro, somos una gran familia. Me siento querida, comprendida, escuchada, ayudada, protegida y rica en muchos valores. Me están enseñando a ser una gran mujer y buena persona.

He aprendiendo a vivir sin drogas, para que un día pueda tener una vida llena de todo aquello que perdí o que no tuve, Gracias.

LOLI

Sentí mi pobreza interior cuando estaba atrapado en un mundo ficticio. Vivía aferrado al alcohol, pensaba que bebiendo me sentía mejor, pero no lo era, me sentía frustrado, nervioso. Yo pensaba que con mi adicción estaría mejor, pero no fue así. Mi pobreza interior ha cesado. Ahora soy yo, me siento bien, he mejorado y mi casa es un hogar. Lo han notado todos los de mi entorno que me he esforzado preocupándome de poner un stop en mi vida de una vez por todas, y así quitarme del alcohol.
Todo lo que me perjudique y dañe a mi gente, lo apartaré, por mi bien y por el de mis hijos y los míos.
Cuando yo bebía me sentía atrapado en la mayor de las pobrezas, no dormía, estaba cansado, sin fuerzas.
Yo solo no podía salir de este mundo, me alegro de haber empezado a hacer Centro de día de corazón, y el empeño que ponen en mí, en todo lo que necesito. Gracias a esta gente me siento mucho mejor de lo que yo pesaba.
Pensaba que yo no podría enriquecerme jamás pero lo estoy consiguiendo.

JOSE

Bueno, yo he sido espiritualmente un pobre diablo, a consecuencia de la droga y la delincuencia.

Mis valores personales de actitudes, comportamientos y sentimientos, no les daba el valor que tenían, era pobre en ese sentido en lo moral y espiritual, pues mi vida ha estado marcada por la pobreza, y que se agravó aun más cuando me refugié en las drogas para tener una falsa creencia de la vida que me rodeaba. Pero a pesar de todo me decía a mí mismo que era persona, que en la vida hay algo más que drogas y delincuencia. Al principio me costaba mucho creerme que la vida era maravillosa, con sus cosas. Un día decidí dejar las drogas para siempre y tomarme muy en serio mi rehabilitación, no sólo de drogas, también de comportamientos y actitudes. Con trabajo personal y esfuerzo, poco a poco fui viendo, observando y comprendiendo, que siendo valiente se puede.

He tenido que renovar todos mis comportamientos, como por ejemplo, el ser mentiroso o engañar, para beneficio mío. Pero mi espíritu me decía que algo funcionaba mal, y así fue cuando empecé a quererme más. Siendo fiel conmigo mismo y con los demás ahora estoy disfrutando y experimentando una nueva vida para mí, porque soy capaz de empatizar y comprender a los demás.

Gracias a la oportunidad que me han dado en el Centro de Día de Adiciones de Cáritas para poder enfrentarme a mi pobreza tanto económica como espiritual. Aunque yo no tengo dinero lo que si tengo es corazón, y buenos pensamientos y sentimientos. Todo esto se ha conseguido dejando mi vida anterior de desordenes y sufrimientos que en su DÍA me trajo consecuencias muy serias, como por ejemplo, tirarme una buena temporada en prisión.

Ahora puedo decir que "Mi pobreza interior" ha mejorado muchísimo, quiero a las personas, a mi familia, a la vida y todo lo que conlleva, ahora soy feliz, estoy en paz conmigo mismo y me merezco todo.

Lo bueno hoy en DÍA es que llevo tres años sin drogas y que mi mejor riqueza es que tengo toda una vida que tiene un sentido para mí y que la resumen estas tres palabras: vívela, disfrútala y se feliz.

SANTI

Este HUMILDE y agnóstico escribiente definiría la espiritualidad, como la búsqueda del ser humano para encontrar y conocer lo que realmente hay en su alma, para poder amplificarse como individuo y crecer desde su esencia misma.

Como todos los caminos, que verdaderamente nos llevan a algún sitio, no es un trayecto fácil, ni mucho menos inocuo.
En ocasiones se torna bastante agreste, angosto y difícil de recorrer. Pero creo honestamente que merece la pena transitarlo, si sinceramente quieres encontrarte con tu mejor yo.

Analizando la sociedad que me rodea, desde la generalidad, (lo cual SIEMPRE conlleva error), corren malos tiempos para el ser humano en busca de la espiritualidad desde la pobreza o mejor dicho desde la humildad.

Como desgraciadamente no tengo espacio para extenderme y poder desarrollar mis pensamientos, tendré que ir a lo concreto y ello hará palidecer éste artículo.

A veces miro este mundo moderno, que es el que me ha tocado vivir y es el que trato (sin mucho éxito de entender), y lo miro con tristeza. Siento a veces que lo que me rodea es "una dictadura de lo superfluo".

En mi ciudad cierran librerías por doquier en las que abren tiendas de complementos.
Mis congéneres parecen más interesados en procesionar sus dolientes egos en Facebook, antes que en cualquier actividad, ya no espiritual sino mínimamente intelectual. Y aunque no tengo nada en cuerpos danone, si que me aterra bastante acabar rodeado de cerebros petit-suise, como si una horda sombra me atacara.
Cualquier observador mínimamente avispado, sólo tiene que observar a su alrededor, o encender la TV para darse cuenta de que vivimos en una lobotomía social. Y las sociedades trepanadas nunca alcanzarán ningún floreciente esplendor.

Con todo esto necesito ser optimista, y creo que en algún punto del camino nos daremos cuenta. Y recorreremos juntos la infinita autopista del humanismo.
Mientras esto ocurre, deambulo por la parte del camino que tengo que recorrer a solas.

El estado de pobreza al que me han llevado las adicciones nunca me lo hubiera llegado a imaginar, pero vamos por partes. En cuanto a lo material o económico he llegado a quedarme con lo puesto, si no fuera por mi familia no se qué sería de mí, la verdad, siempre me apoyaron. Perdí mucho dinero y por supuesto perdí casi todos mis bienes que aunque no fueran muchos pero eran parte de mi historia. Luego me gustaría resaltar , por que lo creo muy importante, el tema de la delincuencia para conseguir consumir, que por cierto eran consumos nada satisfactorios frutos de la desesperación y la ansiedad, pero esto solo era el fruto palpable de un árbol podrido por dentro.

La perdida de mi ser ha sido terrible, apenas recuerdo la felicidad, el amor, el valor…
Siendo una persona totalmente vacía, solo con la idea de conseguir más dosis de la forma más banal posible, ni siquiera siendo capaz de calmar mis deseos de consumo, hasta que caí como persona y de alguna forma fue el punto en el que me dí cuenta que debía parar esa bola que cada vez se hacía más grande. Pero no lo lograba por mí solo ya que solo pasaba de una droga a otra, buscando romper ese círculo que solo me generaba ansiedad y desesperación. Fue entonces cuando me propusieron hacer el centro de día, pero no fue fácil entrar y tomar esa decisión, pero lo logré. Al fin vi algo de luz al final del túnel, aunque más que decisión era necesidad. Por fin los consumos acabaron.

Ahora empecé a ver poco a poco esas carencias que tenía, producidas por el consumo. La verdad es que he construido mucho gracias a la ayuda que me dan, pero sólo lo he logrado de cara al exterior, interiormente me siento hecho polvo. Lo único que tengo de mi parte son ganas, ganas de hacer que ese vacío, arrepentimiento… desaparezcan.

Esta es la parte que más me preocupa, la pobreza interior en la que he degenerado. No se como recuperarme de esa gran herida emocional y sentimental.

Siento que me he endurecido demasiado conmigo mismo, no veo la forma, no me he recuperado y no creo que sea cuestión de tiempo, si no de acciones, de cambios, de logros… Estoy en una parte muy difícil, ahora el problema de consumir desapareció y veo el verdadero problema, la pobreza interior. Es una sensación muy fría conmigo mismo, que espero cambiar, no digo que me sea incomodo, todo lo contrario, nunca estuve tan cómodo, pero nunca me sentí tan vacío, ver el amor como algo totalmente lejano y tan frágil, ver los buenos sentimientos como algo peligroso, algo que puede llevarme a caer otra vez (Todo lo que sube baja).

Me gustaría terminar intentando explicar cómo me siento ahora sin tanta explicación, sin ser una opinión tan objetiva. “Los sentimientos tanto buenos o malos son la debilidad que ahora tengo que evitar”. La pregunta es: hasta cuando.

ANÓNIMO

Qué es la pobreza, Quizás la ausencia de riqueza. ¿Qué es la riqueza? ¿Es la ausencia de martirio? ¿Qué es el martirio? El infierno de placer; tal vez, cuya cura es el dolor del que huimos por temor.

¿Qué es la pobreza? El conformismo con lo mismo, con lo de siempre, el apego a lo perjudicial.
La pobreza es agarrar el miedo y no quererlo soltar. El amarre de la situación por temor a cambiar.
La pobreza es la ausencia de virtud, por hedonismo desbocado cuya corrupción del ser culmina en la autodestrucción.

¿Pero sabéis qué? No existe el fracaso, uno puede tener un éxito terrible construyendo su destrucción. Uno puede tener un éxito temeroso aumentando su pobreza.

La buena noticia es que la persiste, permanece, resplandece, guía e insiste. La buena noticia es que somos la causa de nuestra libertad, y por cada mano atada hay otra que el nudo desata.

La buena noticia es que hay salida. Que no es si no entrada al amor a uno mismo; a quererse, cuidarse, aceptarse y sobre todo: respetarse.

El quererse lleva a aceptarse. El aceptarse a respetarse. ¿Cómo podría perjudicarme siendo mi mejor amigo?
El amor es la identidad reconociéndose a sí misma, es sin ir más lejos, ausencia de martirio. Es lo que da la vida y riqueza y sentido. El combustible infinito que atesora tu destino.

ANÓNIMO

Nunca me había parado a pensar sinceramente en la pobreza en general. No valoraba lo que tenía, una casa, una familia, una novia, un coche… Todo lo veía como "normal" y no pensaba que mis acciones y mis actos pudieran llevarme a perderlo todo. Se me dieron varios avisos y yo hacia caso omiso, era feliz en mi mundo pensando que era normal todo lo que hacía y que no podía llevarme a una situación de pobreza material, familiar y espiritual.

No respetaba pero exigía respeto, no quería pero exigía que me quisieran. Me decía todos los días que mi vida era genial porque aún con mis malas actitudes y formas de actuar conseguía lo que quería y lo único que hacía era ir perdiendo todo lo que no era consciente el valor que realmente tiene y como es normal, la gente que me quiere se empezó a cansar de mis faltas de respeto, cada día era peor y exigía más.

No notaba que la gente que realmente me quiere se empezaban a separar de mí, no contaban conmigo o si lo hacían por reuniones familiares, lo hacían por compromiso y rezando a que no liara ninguna. Con miedo a mis reacciones me pedían que me comportara, que realmente yo no era así, pero yo me veía bien ya que con la gente que me juntaba estaban igual que yo y era donde me sentía a gusto, donde no me decían la verdad, sólo lo que me gustaba y como estábamos todos iguales yo lo seguía viendo normal. Esos estados eufóricos donde no había reglas, donde todo se movía por un único "amigo" en común El Alcohol. Ese gran deshinibidor que tenemos normalizado en nuestra sociedad y que está presente en nuestro día a día, en nuestras alegrías y en nuestras tristezas, ese "gran amigo" que nuestros hijos desde pequeños nos ven tomar como algo normal y al cual no le damos la importancia que tiene. Ese "alcohol" que me ayudaba a aguantar las palabras de la gente que me quiere cuando me decían que parara, que me estaba metiendo en un pozo, ese "amigo" que no me dejaba ver la realidad y agarrar la cuerda que los que me quieren me tiraban para salir del pozo en el cual me había metido y seguía hundiéndome.

Me justificaba de cualquier forma todos los actos o situaciones para acabar bebiendo. Y así no sólo no me agarré a esa cuerda sino que la rompí, esa cuerda que se llama "confianza", y no valoré hasta que me encontré solo. Hundido física y psicológicamente, tardé tiempo en darme cuenta de que los que me quieren tenían razón, pero ya no estaban para decírmelo y acabé pasando las noches en compañía de una botella sabiendo que el "amigo alcohol" es mal consejero.

Me costó mucho asumir que tengo un serio problema con el alcohol y pedir ayuda. Al principio no me gustaba lo que me decían los profesionales especializados en casos de adicciones. Con mucho trabajo empecé a asumir que podía volver a ser el chico cariñoso, alegre, trabajador y responsable que una vez fui.

Gracias a la ayuda que recibo y el trabajo que realizo con los profesionales del Centro de Día de Cáritas estoy recuperando lo que no valoraba, la familia, ya que me sentía pobre de espíritu, me faltaba un abrazo sincero que hoy en día e vuelto a tener. He aprendido la importancia de la humildad, la sencillez, la sinceridad y el respeto. Educo a mi hijo con esos valores para que no cometa mis errores. Yo seguiré luchando contra ese "falso amigo" y por una vida sana y sin adicciones.

JORGE

Yo no pretendo aquí, en este pedazo de papel dar lecciones de moralidad.

No vengo a atacar a nadie tampoco. No quiero que el rico se sienta en deuda con el pobre, ni que el pobre se frustre por no alcanzar al rico.
Pretendo destapar una caja, nuestra caja interior, esa que sabe que nada tiene que ver cuántas riquezas y bienes poseamos.

La pobreza la unimos a carencias materiales, económicas; mas nada tiene que ver con el ser pobre. Ser pobre es no ser agradecido, no ser honesto, olvidarnos de ser sinceros, malgastar el tiempo criticando, ignorar al débil, aplastar al otro, demoler con palabras el alma. Ser pobre de espíritu es la peor de las pobrezas.

Así que por un instante, destapemos nuestra caja y preguntémonos ¿soy rico o soy pobre?

Seguramente hayamos sido muy ricos unas veces, y otras muy pobres, ¡ENRIQUEZCÁMONOS!.

Empecé a mirar dentro de mí y me encontré con tanto odio, tanta ira…que me dio miedo. Fue entonces cuando pensé en un cambio.

Yo quisiera ser rica, sí, ¿y quién no?. Pero esa riqueza material tal vez la alcance o tal vez no. No está sólo de mi mano. Pero sí está de mi mano "dejar de ser pobre", pobre de espíritu.
¿Y si dejo de ansiar poder y riqueza?
¿Y si empiezo a enriquecer mi pobreza?
Y aquí estoy, invitándoos a comenzar este trabajo de enriquecerse.

Yo me despido de mi pobreza entonando un "mea-culpa" por muchas cosas; pido perdón a quien lastimé, reconozco que la verdad es que mentí y doy las gracias a quien estuvo, a quien me arropó, a quien supo comprenderme: GRACIAS

CAMINO

En mi familia la pobreza siempre la han relacionado con el dinero y lo material. Cuantos más bienes teníamos menos pobres.

Soy gitano, me he criado en una familia en la que somos ocho hermanos, mis padres se buscaban la vida trabajando honradamente en el campo, con burros y caballos, lo que fuera, pero nada ilegal. Esta etapa de humildad en mi casa la recuerdo con felicidad y unión familiar.

Pero en esta familia se produce un cambio de estilo de vida, decidida por mis padres, por diferentes necesidades; por ausencia de trabajo o deseo de riquezas materiales. No se, pero ese estilo de vida aprendido me ha perseguido, pagando unas consecuencias muy caras personalmente y familiarmente. Adicciones, cárceles y enfermedad.

En algun momento puede que fuéramos ricos, pero personalmente muy pobres. Había ausencia de valores. Existía riqueza material en la familia, pero la felicidad, la paz, la tranquilidad y la unión habían desaparecido.

Actualmente soy padre de dos niños pequeños y marido de una mujer a la cual le tengo que agradecer que después de todo lo que la he hecho sufrir, siga apostando por mí.

Con todo esto por medio, hace un año me puse a pensar que mi estilo de vida era muy pobre. Y lo más grave era que se podía repetir mi historia en mis hijos. Honestamente decidí hacer algo con mi vida, un cambio de estilo de vida.

Empecé un programa de caritas en el centro de día, y este cambio ha empezado a dar sus frutos, mis comportamientos han cambiado enriqueciéndome en habilidades sociales. Al día de hoy acepto lo negativo sin violencia, no me siento inferior al tratar con cualquier persona, y resuelvo cualquier tipo de conflicto.
Socialmente soy una persona integrada y útil, tengo valores adquiridos como la responsabilidad propia y la de mi familia, soy feliz con las pequeñas cosas. Me considero una persona humilde, rico interiormente y el valor de lo material ha pasado a otro nivel dándole mucha importancia a la paz y la tranquilidad y sobre todo a mi familia.

Mis patrones de conducta han cambiado en educación, en hábitos saludables y en general he ganado en estructura.
Reconozco mis fallos para poder mejorarlos, sé escuchar y aceptar una crítica.

Un cambio de estilo de vida es posible, y darse cuenta que la pobreza está más cerca de lo que pensamos, por eso ser honesto con uno mismo es de sabios.

JESÚS

Yo empecé muy joven en las drogas. Me fijaba mucho en estilos diferentes al mío, y eso poco a poco me fue metiendo en el mundo de la droga, del que ahora soy esclava e intento con ayuda salir de este mundo.

Yo, a consecuencia de la droga ni tenía sentimientos, ni autoestima. Mis actitudes eran sumamente negativas, era pobre de espíritu.
No sé el por qué de mi caída en la droga, a veces pienso que fue a causa de mi familia, eran muy exigentes conmigo y yo me revelaba. Ya en mis estudios empecé a tontear y luego ya más adelante con mis amistades, en mi trabajo (en un bar) fue cuando vi que estaba enganchada.
Yo en esos momentos no me consideraba pobre, pero con el tiempo he pisado fondo.

A medida que la droga se apoderaba de mí, mi sentimiento de pobreza avanzaba. He intentado dejar la droga en varios centros, pero nunca con buenos resultados, pues no he estado abstinente más de 6 meses, a excepción de hace 23 años que hice centro de día y me mantuve abstinente cerca de 9 años. Todo un logro para mí.
Mi última recaída la asocio a una pobreza de espíritu, ya que me sentía muy sola. Mi pareja se iba a trabajar y llevaba a mi hija al colegio. Tenía que haber pedido ayuda y buscar actividades de ocio que me mantuvieran ocupada. Poco a poco me fui adentrando más y más en las drogas, hasta el punto de verme sola y en la calle.

Menos mal que con la ayuda de Cáritas pude tener un techo y un plato de comida diario, puesto que mi familia, tras tantas recaídas no quisieron saber nada de mí.
Ahora estoy haciendo de nuevo el Centro de día, en el que espero me ayuden de nuevo a dejar todo este mundo y ser una persona normal sin adicciones.
A cuenta de mi adicción me he visto en la calle pidiendo, sin un plato de comida, sin un techo para dormir. La droga me ha llevado a la mayor pobreza, tanto de espíritu como económicamente. Por eso repito que agradezco a Cáritas su ayuda, porque sin ellos no habría salido de ese pozo.

ANA ISABEL

OPINIÓN

Mitad de noviembre, casi diciembre. Operarios en las ciudades realizando las labores de la época. Luces de colores y turrones en los supermercados. Juguetes en la televisión y escaparates pomposos. Tostones y corderos lechales en la carnicería. Polvorones y bombones de todos los sabores con envoltorios fosforitos en las tiendas.
Hechos que anuncian con premeditación, la llegada de las fiestas donde el consumismo se alza a la enésima potencia como demostración de cariño a quienes más queremos.

Y parece ser que así es. Porque así fue. Las comidas y cenas de los días señalados no se entienden sin la correspondiente abundancia, inundada de exceso; excedente. Mientras que en el otro hemisferio del mismo planeta tierra, carecen de agua potable y apenas comen sobres de comida químicamente preparada para la supervivencia.

¿Dónde hemos llegado? ¿Somos cómplices de la miseria en el mundo? Porque tanto queremos que exceda, que abarcamos lo habido y por haber. Y en este mundo, los recursos son limitados. Démonos cuenta de que si acaparamos, alguien carecerá.

Época festiva, de estar con los nuestros y de dar. ¿Nos preguntamos qué damos? ¿Damos regalos como sucedáneo de lo que no sabemos darnos a nosotros mismos? ¿Quizás es una cuestión cultural? ¿Damos lo que nos han enseñado a dar?

Tal vez, dar sea un arte. Y en este momento pienso que uno sólo puede dar lo que está en su mano. Quizás, la navidad, sea un buen momento para saber qué queremos darnos a nosotros mismos.
Saber –de verdad– qué necesitamos y qué necesitamos de nosotros mismos. Conocer nuestras sensaciones, sentimientos y percepciones que de alguna manera nos están indicando un aspecto de nosotros mismos que quizás en un primer momento permanecía desapercibido. Y cuando nos percatamos de aquello – a veces incómodo – estamos arrojando luz y conciencia sobre lo inadvertido, siendo cada vez más libres y solidarios. Porque sólo, cuando nos prestamos atención, somos capaces de llenarnos con lo preciso. Y sólo cuando uno está lleno, es capaz de irradiar y compartir con los demás, esas sensaciones de plenitud. Llenarnos a nosotros mismos, desemboca en llenarnos mutuamente. Pareciera más fácil comprar una decena de juguetes, dos corderos lechales y cientos de bombones. Porque, ese "regalo", quizás sea una huida aprendida y consolidada socialmente. Pareciera más fácil. Pero facilidad y dificultad no son sino cuestiones subjetivas susceptibles de ser moduladas por el aprendizaje de cada cual. Somos el resultado de lo que ha ocurrido y tenemos la gran suerte de resultar

ANÓNIMO

el futuro. En cada presente habita la oportunidad perenne de sentenciar el futuro. Vivimos en la oportunidad constante donde cada responsabilidad individual teje la malla de la humanidad. Todo el mundo quiere un mundo mejor, y pareciese que poca gente quisiese mejorarse. Bien dicen los que saben: "Sé tú el cambio que quieres en el mundo". Y quizás, tal vez, estemos ante la revolución más silenciosa de la historia: la revolución individual donde cada cuál, siguiendo su propio noble criterio se alza en el interior de uno mismo inclinándose ante la propia debilidad y fragilidad humana. Porque quizás, la valentía es reconocer la propia debilidad y aún así plantar en la tierra el coraje y tesón propios de la vida, cuyo tallo crece en dirección contraria a la gravedad una vez las raíces han prosperado por debajo de lo visible.

Y sí, los regalos gustan. ¿A quién le amarga un dulce? La cuestión es saber qué tiene importancia. Y sobre todo, considerar que tanto regalo, exceso y excedente sin la debida comprensión, nos aleja de nosotros mismos y enseña a nuestros pequeños que lo importante es lo material. Que la felicidad está en lo material. Y quizás –valórenlo ustedes– la felicidad está en la caricia, el abrazo, la sonrisa cómplice, el "te entiendo" y el "aquí me tienes". Sería un error sustituir el valor de lo importante con la importancia del valor.

LA POBREZA

El mundo se arruina,
y la quiebra acecha.
Se daña y cobija
en huidas de mecha.

Ahorca la vida
retuerce el placer.
Satisface con minas
se corrompe el ser.

Engaños tranquilos
justifica una vez,
honestidad se marchita
y se convierten en cien.

Cansado se rinde,
y la lluvia renueva
gana en la pérdida
salida en la cueva.

El dolor se presenta
como lo evitado.
Produciendo setenta
sufrimientos ahogados.

Comienza el diluvio
que dará a la tierra,
se lava lo turbio
necesidad se destierra.

Encuentra esperanza
en la certeza de vida.
Muy lento avanza
y a chica envida.

Conoce el mar
por haber, naufragar.
Aquel horizonte
comienza a brillar.

Se duele por dentro
y evita el lamento.
Drena muy lento
se acerca al centro.

Comienza a entender
Que es su momento.
Son ganas de ser
consigo, sincero.

Se mueve el suelo,
tiembla el cielo.
Solo él piensa:
"quiero y puedo"

Vence y convence
ama y se quiere.
En su conocerse
el alma florece.

Hubo sembrado
y el campo abonado.
Tuvo paciencia
mientras tanto, el rega-
do.

Nutriendo el clima
con lo necesario
se acerca a la cima
escalando a diario.

Él sabe y conoce
la moneda de cambio
y entrega a la vida
esfuerzo en sus manos.

Él sabe y conoce
que no es sacrificio
es entrega honesta
a lo que ha elegido.

Descubre su fuerza
de voluntad, no hay
azar
en exceso
que influya ya.

Él percibe la causa
de su libertad.
Es eso que llaman
sin pronunciar.

Él percibe la causa
de su libertad
él mismo atesora
su propia verdad.

Se alía al tiempo,
sin prisa, el viento
quererse es acierto
cuidarse es aliento.

Se abren sus puertas
a todo lo nuevo.
Viene lo bueno
despierta del sueño.

Él es su dueño
y él ha elegido
aquello alagüeño
porque tiene sentido.

ANÓNIMO

Todo comenzó teniendo 15 años, vivía en un barrio humilde en el cual "comías o te dejabas comer" sin tapujos, vivía con mi hermana y mi madre, pero siempre ellas estaban trabajando y yo buscaba el cariño en mis amigos y chicas. Con esa edad conocí a una chica que me cambio la vida ya que era mayor que yo 8 años, empecé con el consumo del hachís y la cocaína.

Eso fue el detonante para cambiar mi personalidad, me volví mas agresivo y justiciero con mis opiniones, en mi ámbito familiar ya nadie me podía recriminar nada ni castigarme, hacía lo que quería, pensaba que me comía el mundo con mis consumos. Mis actitudes negativas, engañaba, manipulaba y vacilaba a todo aquel que me decía la verdad ya que a mí no me parecía bien.

Según pasaron los años conocí a mas chicas, pero fue lo mismo, consumos y problemas. Empecé a trabajar y no me lo tomaba en serio ya que mentía y hacía lo que quería en beneficio mío. Estaba por dentro lleno de pobreza interior, consumiendo y mosqueado con la gente.
Para no demostrar mis debilidades fueron pasando los años y fue creciendo el consumo. Empecé a tomar mis consumos de distinta manera, eso hizo que me despreocupara de mí y de todo lo que me rodeaba en mi vida.

Siguieron pasando los años y no cambiaba, hasta que entré en la cárcel, al salir de ahí mi madre ya no estaba conmigo. Me quedé sólo, volví a comenzar mis consumos con más fuerza hasta que un día ya harto de manipular, sentirme sólo y mentir, me puse en manos de una comunidad terapéutica en la cual estuve abstinente 6 meses y me sentí muy bien conmigo mismo y con la vida; ya no era tan pobre de espíritu. Pero salí y volví a recaer y hacer lo que quería, como manipular y engañar a todo aquel que me rodeaba.

Pero una mañana, cansado de todo, decidí ponerme en manos del centro ambulatorio de caritas, y con el apoyo de mi madre, abrí una puerta nueva en la vida. Me admitieron y empezaron a ayudarme con controles y citas al psicólogo, hasta que me dieron la oportunidad de entrar en el centro de día y sin dudarlo me envalentoné y decidí comenzar mi nuevo estilo de vida sin consumos y sin engaños. Gracias a ellos ahora estoy empezando a llenar esa pobreza que tenía dentro de mí y me siento muy bien y contento, aunque no es fácil.

ANÓNIMO

MI POBREZA EN NAVIDAD. LA OPINIÓN DE LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO

AUF NAVIDERSEHEM

Una vez que salgo del teatro no suelen gustarme los decorados de cartón-piedra.
Y esto es lo que hace el todopoderoso y omnipotente DIOS-MERCADO con las cosas más nobles. Las toca y las pudre, pervirtiendo el ADN que las conforma.
Tiemblo de pavor ante la idea de que encuentren viable "colocarnos" un puñado de polvorones en Agosto o que Santa Claus igual no desentona tanto montado en una tabla de surf en un chiringuito de Tarifa.

Aún me dura la mala baba de ver como nos han endosado sin vaselina alguna, el Halloween sajón, habrán visto predisposición de calabazas huecas. Porque me pregunto yo, por qué estrecho embudo de nuestra maltrecha identidad cultural, postramos tragado esto.

Como nos gusta meter la patita en los mal disimulados cepos de esta abyecta globalización.
Mucho tiene que cambiar el cuento este, para que le encuentre yo encanto alguno a esto que llaman Navidad; es que es ver las luces de neón y dárseme la vuelta el estómago.
Y me consta que somos muchos los que pasamos por lo mismo.
Y es que somos legión "Los Nadie" cansados de vivir mentiras.
Que nos juntamos en familia con un carromato de langostinos, cabrito y mazapán con calorías suficientes para alimentar a un país subsahariano. ¡Qué alegría, oye! Que el resto del año mi nevera parezca las cuevas de Atapuerca ¿a quién le importa?

Lo mismo hasta le bajamos las sobras del banquete de nuestra opulencia al indigente de la esquina, junto con ese "sueter" roñoso que ya no te entra.
El indigente de la esquina, barrunto yo que debe ser un Superhéroe de la Marvel, pues el resto del año ejerce a jornada completa y fiestas de guardar de El Hombre Invisible.
¡Que buen rollito que me llames para felicitarme las Pascuas! Que este año haya pasado el Ébola o la Rubéola y no se haya acordado nadie. ¿A quién le importa?
¡Lo mismo hasta me dan la paga!
Que el resto del año debo dedicarme a blanquear alternando entre mi banco suizo de confianza y el de las Islas Caimán. Que cuando se cansa uno de esquiar en los Alpes con la familia, siempre viene bien irse a desconectar con los colegas en la playa.
Que eso de las Mil y Una Noches con sus dilatados días, no ha de tocarme a mi en el paro, y voy a parar ya, que estoy empezando a visualizarme como espontáneo y feliz Caganet en la Plaza Mayor.

¡Feliz resto del año para todos! Que viene durando más…

ÍCARO 79

Quiero empezar estas líneas compartiendo con tod@s vosotr@s mi experiencia, escribiendo sobre las pasadas Navidades, una de las peores Navidades que he podido pasar a lo largo de mi vida. Fueron unas Navidades llenas de carencias, en cuanto a valores me refiero, valores que carecía mi persona por aquellas fechas.

Es verdad que yo me encontraba en situación de acogida en Padre Damián y en el programa de Ayuda a Drogodependientes del Centro de Día, ambas instituciones pertenecientes a la Organización de Cáritas de Salamanca, y estaba arropado por un montón de gente, que se preocupaban por mí y se volcaban en ayudarme; educadores, profesionales, voluntarios, compañeros…etc.

Pero pese a todo ello, comenzó a invadirme un sentimiento de soledad descomunal, porque pese a todo ello, me faltaban a mi lado las personas más importantes de mi vida: mi familia.

Para mí fueron unos días como otros cualquiera, sin ganas de celebraciones, dentro de esa lucha constante, tratando de centrarme en mi proceso. Para mí la Navidad sin tus seres queridos no tiene sentido; ¿celebrar el qué? Y qué decir de los que "ya no están". Parece que solo en esas fechas se puede, o mejor dicho, se debe reunir la familia. Cualquier fecha es buena para ese encuentro, digo yo…, para eso, está claro, ¡hay que hacer un esfuerzo! Y evitaríamos el modelo de consumismo al que nos tienen acostumbrados, en el cual todos nos vemos comprando regalos como borregos, y haciendo ostentación en la mesa con copiosas comidas repletas de productos caros, sin tener en cuenta a todas esas familias que se encuentran solas o que no pueden permitirse esos lujos; o todas esas luces que adornan las ciudades, haciendo un gasto energético innecesario, cuando con la mitad, o menos, valdría.

Pasó lo mismo con el Día de los Enamorados, el 14 de Febrero… ¿Acaso no se puede comer uno

un bombón otro día cualquiera, o regalar unas flores? Y me pregunto yo… ¿Por qué no celebrar ese día el Día de La Amistad?

El caso es que parece ser, que si no es por un cumpleaños, un funeral, o la dichosa Navidad, las personas no hacemos el esfuerzo de reunirnos, perdiendo así el resto del año el valor de lo que tenemos.

Para mí estas Navidades del 2018, por circunstancias de la vida, me vuelve a tocar vivirlas con la ausencia de mi familia. Intentaré que no vuelva a llamar a la puerta el fantasma de la soledad.

Al resto os deseo que podáis disfrutar, dentro de la medida de lo posible, de la compañía de vuestra familia. Hacerlo por mí.

JORDI

¡Qué entrañables recuerdos navideños! Padres, hijos, abuelos, tíos y primos sentados alrededor de tan copiosa mesa. Todos sin saberse unos de otros durante todo el año. ¡Uy si, perdón! Cada uno recibió treinta whatsapp de felicitación de cumpleaños con doscientos emoticonos divertidos, por supuesto. También la abuela recibió la llamada de algún hijo despistado, que tenía rodeado con un círculo el día del Pilar en el calendario de su prestigioso buffet.
Se cruzaron sus caminos entre viajes a la nieve en Semana Santa y las playas más paradisíacas en agosto, poco más.

Pero la fantástica Navidad los reunía a todos cada año. Y nosotros, (los que entonces éramos unos niños), admirábamos aquella mesa, ¡qué festín!.
Había de todo, el champagne escupía burbujas de un drama contenido, los cuchillos podían cortar el aire, aire que se podía masticar impregnado de rabia, de orgullo, de ira, de reproches y más reproches. El drama de muchas familias por Navidad…

Porque todo es un paripé, un querer quedar bien, un vivir por encima de nuestras posibilidades, un acercamiento impuesto y forzado con los otros, con los que nada nos han importado durante el año. Queremos transformar en algo idílico el vacío que sentimos. Somos ególatras y como tales actuamos. Vivimos un cuento de cara a la galería y nos invade una pobreza espiritual extrema.

Nos olvidamos del amor y de la paz, de lo que se supone que trae la Natividad. Miremos más allá del consumismo y empecemos a compartir, a regalar, a regalar RIQUEZA ESPIRITUAL.

Alejémonos del mundanal ruido para sentirnos acurrucados por el amor. Abracemos la amistad, persigamos las sonrisas. Decoremos este año el Belén con peces de colores, huyamos del gris. Felicitémonos por lo que somos y no por lo que aparentamos ser. Ansiemos la compañía de los otros más que cualquier otra cosa y disfrutémosla.
¡FELIZ NAVIDAD A TODOS!

CAMINO

He vivido una Navidad pobre basaba en el consumismo y bajo la adicción al alcohol, que en estas señaladas fiestas pasa más desapercibida por el abuso descontrolado que se hace de esta sustancia.

Mi objetivo no era disfrutar de las fiestas en familia sino de consumir alocadamente sin control y usar como excusa las fechas señaladas.
Bajo esa justificación, quedaba donde y con quien fuera con el único propósito de beber, realmente no sentía felicidad ni pasión por lo que representan estos días, ni lo importante que resultaba para mi familia, la cual ya acostumbrada a verme alterado y bebido rezaban para que no montara ningún número en la cenas o comidas.

En estas fechas, está normalizado el uso y abuso del alcohol y otras drogas, mientras la esperanza de otras familias, es llevarse algo de comida como un día más.

No valoramos ni la compañía familiar, ni la gente que se sigue muriendo de hambre.

Con mi cambio de estilo de vida sin consumo ni adicciones, quiero celebrar y disfrutar de mi familia, de lo afortunado que soy por tenerlos a mi lado en mi vida y volver a sonreír desde la libertad que siento ahora.

JORGE V.

Las navidades de los últimos años han perdido el verdadero valor espiritual que venían teniendo para mí, dentro de la educación en valores para la cual he sido educado en la casa de mis padres.
He sentido una soledad y pobreza interior increíble, que me han hecho valorar el verdadero sentido del compartir, perdonar. Ese nacer para la vida liberado de ataduras y consumismo que la sociedad nos intenta direccionar y cambiar al materialismo consumista perdiendo el verdadero valor de esas navidades con el propósito de gastar o modernizar.

Mi corazón estaba pobre y triste sintiendo en mí una sensación de pérdida y soledad, esos bonitos días de navidad se transformaron en grises y oscuros, llegando al llanto sin parar, y el recuerdo de la familia invadía mi debilitado corazón, pensaba en el calor de mi familia.

Ese bienestar que sólo se encuentra en la humildad y sencillez de mis queridos padres, donde el concepto de que la navidad son todos los días, ya se ha perdido, y era lo que cada ser humano tenía que tener grabado en su corazón en vez de sólo centrarse en una vez al año.

Gracias al centro de Día y al buen momento que me encuentro este año, espero pasarlo de la manera para la cual me educaron con una riqueza espiritual y personal bastante positiva, y lo que me aporte sea ese calor humano enriquecedor que rellene mi corazón con positivismo y valores, que hagan que crezcan mis sentimientos reforzando mi proceso personal y dejando en mí una nueva seña de identidad. El voluntariado que me propuse hacer este año también es ese espíritu de ayuda, donde el dar, entender, escuchar, regalar parte de mi tiempo, son señales de que la navidad puede ser todos los días. Porque ayudando nos ayudamos a ser más ricos, mejores personas en este apresurado mundo donde los verdaderos motivos se encubren por lo material y pobre.

Quisiera que el mundo fuera más rico espiritualmente y todos y cada uno viviéramos más y mejor esa paz tanto reclamada, aportando cada uno su granito de esfuerzo.

LA NAVIDAD DEBERÍA SER TODOS LOS DIAS

FERNANDO

Voy a contar mi historia sobre la pobreza que llevo padeciendo los últimos años, y en especial en Navidad.
Debido a las circunstancias y principalmente a mi adicción al alcohol llevo soportando en mi DÍA a DÍA una pobreza tanto económica, como de valores y de espíritu.

En principio, puesto que no tengo ningún tipo de ingreso económico, he llegado a delinquir en algunos momentos, sobre todo para poder mantener mi adicción al alcohol. La verdad es que esto hubiera sido impensable hace unos años. A raíz de todo esto llega la pobreza de valores, una vez que estás sobrio te das cuenta de lo que has echo: lo bajo que has caído, cómo has llegado a degradar tu espíritu, a maltratar tu cuerpo, tu mente, tu alma y tu corazón. Llega un momento que no se trata de haber tocado fondo, más bien, es estar escarbando dentro del pozo, de tal modo que cada vez te vas hundiendo más, hasta el punto que eres consciente que tu sólo no puedes salir de ahí.

Y es cuando te decides a pedir ayuda. Yo en mi caso la pedí al Padre Damián y al Centro de Día. Puesto que son ya años los que llevo padeciendo esto, soy consciente que yo sólo no puedo salir, de hecho, llevo tres semanas en Padre Damián y una en el Centro de Día y mi mejora es abismal, me encontraba sin fuerzas y sin voluntad de hacer nada, estaba convencido que ya no había respuesta, que este era el fin y en este espacio tan corto de tiempo me empiezo a encontrar mejor, he dejado de escarbar en el pozo y he empezado a salir poco a poco para arriba.

Gracias a todos aquellos profesionales que me están echando una mano y el esfuerzo que tengo yo que hacer para no soltarme de la mano de ellos. Todo esto para intentar crear un mundo mejor para mí, mi familia y todo lo que me rodea, construir puentes que me vayan acercando a todo, entorno, familia, sociedad, etc. Pues lo tengo todo perdido debido al alcohol, que a pesar de la pobreza material y espiritual empobrece aun más mi vida.

Debido a todo esto, lo que me toca ahora es luchar con todas mis fuerzas para eliminar de una vez por todas el alcohol de mi vida, con la ayuda de los profesionales, las herramientas que aquí vaya adquiriendo, la firme convicción de que se puede conseguir y la constancia necesaria para que esta vez sea la definitiva. Una vez superado todo esto empezaré la lucha por otro tipo de pobreza. Por todo ello quiero que esta navidad sea de verdad DIFERENTE.

FRANCISCO

Hace ya mucho tiempo que mis navidades eran un par de turrones y mazapanes para luego terminar con un postre de chocolate.
Espero que esta primera Navidad esté llena de alegría, solidaridad y compañía.
Deseo de todo corazón que pueda estar después de 12 años, con mis seres queridos (familia), pero si el destino me deja con mi familia adoptiva, espero ser una persona que aporte mucha felicidad de espíritu y ser una persona que esté al servicio de los demás sin esperar nada a cambio.

Toda mi vida he sido una persona muy pobre en valores y actitudes porque solo veía la Navidad como una forma de conseguir beneficios materiales gratuitos. Ahora solo espero que esté en compañía de mi familia carnal ó adoptiva, sin lujos ni grandezas materiales.

Hoy en día la sociedad solo piensa en llenar la mesa con abundancia de dulces, bollos, comidas muy copiosas y regalos para todos los parientes y allegados que seguramente llevan un año o más sin verlos; además, casi seguramente los regalos ni siquiera les gusten a tus seres queridos y las comidas te darían para alimentar a tu familia toda una semana.

Llevo unos meses creciendo como persona, con la ayuda de unas personas maravillosas que se desviven para que tu seas mejor persona y cambies tu vida, que de alguna manera hasta me asusta un poco, por el temor de no estar a la altura del significado de éstas fechas.
Espero de todo corazón que pueda dar todo lo mejor

de mí a cualquiera de mis dos familias. Voy a ser sencillo y pobre, servicial y compañero. No quiero regalos materiales, sino más bien solo quiero una buena compañía, acompañada de un café y una buena conversación. Quiero servir y no ser servido, quiero acompañar y dar ilusión a todos los que quieran estar conmigo. Quiero desprenderme de mi egoísmo y mi impulsividad para poder hacer todo lo que me he propuesto éstas Navidades. No quiero ser la persona retraída y solitaria que he sido todos estos años, ya sea por mi propia decisión o por estar apartado de la sociedad.

¡Tengo unas ganas de que llegue ésta Navidad!

SOY LIBRE PARA PODER ELEGIR COMO QUIERO VIVIR LA NAVIDAD

SERGIO RAMOS

LOS BELENES MUY SOSTENIBLES DEL CENTRO DE DÍA

ESTOS BELENES, ESTA NAVIDAD, HAGÁMOSLE UN REGALO AL PLANETA

Durante estas fechas tan importantes, llenas de paz y amor, **la ecología** suele llevarse un duro golpe, la mayoría de las veces no intencional, debido a las prácticas culturales del hombre. Es por eso, que todos nos comprometemos a **disfrutar de la Navidad** y a la vez a **cuidar el medio ambiente a través de estos belenes tan especiales.**

Todos estamos convocados a cuidar y reconocer **nuestra casa común**, a través de una ecología integral especialmente en este tiempo que estamos esperando como niños la **Navidad**, momento para sorprendernos, para conocer y conocernos, ilusionándonos y perdonando nuestras limitaciones.

Estos belenes se han realizado en el **Taller de Decoración Navideña con materiales reciclados**, para que los usuarios se animen a optar por la imaginación y la originalidad para esta Navidad, a la vez que se fomenta el reciclaje y la conservación medioambiental. La idea era precisamente esa: demostrar que el reciclaje llega a todas partes y que con material reciclado se puede incluso hacer un Belén.
Cuando llega la navidad, todos queremos adornar nuestro lugar de encuentro con ciertos artículos que nos digan a todos con su simple presencia, que es un tiempo especial, y sobre todo que es navidad donde le niño Dios nace en nuestras vidas.
Las tendencias van cambiando con el paso del tiempo y lo que antes estaba de moda al paso de unos años acaba "pasándose de moda". El reciclaje de la madera hoy en día, es uno de los temas más importantes y de los que la sociedad está más concienciada. Si por un año nos olvidamos de comprar el típico belén y nos decantamos por ayudar un poquito al medioambiente, no solo consumiendo un nuevo producto, sino más bien consumiendo productos reciclados, nos sentiremos mucho mejor de lo que pensamos. Estos belenes de Navidad han llegado pisando fuerte y con muchas ganas de quedarse, es una forma completamente diferente de decorar en Navidad y a la vez reutilizar un material que tanto

valoramos.
Con estos belenes os invitamos a reflexionar sobre los **valores que deberían impregnar a la Navidad y la necesidad de fomentar el consumo responsable, la concienciación y la sensibilización,** especialmente en estas fechas.
El compromiso ecológico que nos planteamos con estos belenes es que se debe empezar por uno mismo. Un pequeño esfuerzo puede convertirse en una importante contribución en la mejora del Medio Ambiente y por tanto en la mejora de la calidad de vida. Una de las frases que más nos compro-

mete dice:
"Ha llegado la Navidad, este rincón muestra un trabajo de meses, las figuras están hechas con las manos, ¡una! a ¡una!, eso si, como se puede y con amor, mucho amor. Ya se sabe, el amor es maravilloso pero no perfecto, por eso cada personaje tiene lo suyo, pero son únicos, no se compran ni venden en ningún sitio; el esfuerzo se hace soñándolos para que generen un espacio fantástico, humilde pero reivindicativo; algo que sirva para sembrar esperanza en los humildes, los perseguidos, los caídos, los soñadores. También en el camino para llegar a Belén, os invitamos a oír y a ver el mensaje que cambió para siempre el mundo. Donde habitó la sombra, puso luz; donde el odio, amor; donde la guerra, paz; donde la diferencia, igualdad; donde la explotación, justicia; y donde la condena, libertad.
Así, pretendiendo "hacer y hacernos", llevamos ante sus ojos sin "casi" ninguna pretensión, este belén. Miren de otra manera nuestro trabajo y sueñen con otros mundos y paisajes y con la inocencia atrevida de los niños. Rían con la seguridad que ello nos hará felices y un poco más ilusionados".

Gracias a ustedes, que si quieren, pueden compartir con nosotros el misterio. No duden, los hemos escogidos como cómplices. En fin, muchas gracias. Sepan que todos hemos sido uno y uno todos. Encendamos todas las velas. Esperando otra Navidad para seguir siendo más personas y mejores cuidadores de nuestro planeta.

P. D: Nos gustan los parabienes, los aplausos, estos nos harán seguir renovando ideas y fuerzas para no faltar a la cita de nuestra Navidad en el Centro de Día de Drogodependientes, donde compartiremos otra vez con ustedes el inocente y alegre viaje a la fantasía de la Natividad y del cuidado de la naturaleza.

Estos Belenes llenan de Luz a todos los que lo soñaron e hicieron posible, con visible humildad, corriendo el otoño y el invierno del 2018.

"HAY MIL MANERAS DE CAMBIAR EL MUNDO, LA PRIMERA EMPIEZA POR TÍ, PORQUE TODOS LOS DÍAS ES NAVIDAD"

EQUIPO DEL PROGRAMA DE DROGA

CARMEN CALZADA

Directora de Cáritas Diocesana de Salamanca.

TODA UNA VIDA SIENDO LUZ PARA LOS MÁS POBRES

- ¿A qué te dedicas? ¿Desde cuándo?
Trabajo en Cáritas, he hecho diversas tareas, he estado en el departamento de formación, he estado trabajando en la promoción del Mundo Rural en un proyecto de educación de adultos y ahora estoy en Cáritas en la tarea de coordinación, dirección, formando parte del equipo directivo. En los comienzos de mi andadura en Cáritas fuí secretaria general y desde el año 2000 estoy en el papel de dirección.

- ¿Qué significa ser pobre material o espiritualmente para ti?
- Para mi la pobreza no es solo falta de recursos económicos que también es, sino la pobreza es la baja autoestima, la perdida de conciencia, de la dignidad de la persona humana, la perdida de sentido de la vida, la perdida de valores, la perdida de relaciones y por lo tanto la persona misma y los de alrededor no se sienten valorados, ni cuidados, ni estimados por decirlo de alguna manera. Yo siempre digo que la pobreza no es solamente falta de recursos económicos, es lo más profundo del ser humano que es la perdida de la dignidad humana, ningún ser humano tiene que vivir sin tener las necesidades básicas cubiertas.

- Qué aporta Cáritas y cómo afronta esta pobreza:
- Cáritas lo que aporta es lo que estábamos comentando ahora, primero la apuesta para que ningún ser humano que se acerque a Cáritas pase necesidad material, pero eso no es suficiente como te he dicho, lo que aporta es el cuidado de la persona, la apuesta porque la persona se desarrolle a sí misma, adquiera capacidades para defenderse en la vida y no solamente para defenderse individualmente sino para participar en esta sociedad, en el grupo de vecinos, en la parroquia, en el grupo de amigos etc… Para Cáritas, la participación como ser humano en el entorno y la construcción de una sociedad más justa, más fraterna y más igualitaria, es una apuesta fundamental. Por lo tanto yo te diría que trabajamos en 3 dimensiones; la acogida de la persona con todo lo que eso implica, el procurar la formación de la persona para que ella misma se pueda valer y la sensibilización-denuncia, como se le quiera llamar, que todos tomemos conciencia que somos iguales ante Dios y por tanto todo ser humano tiene que tener las mismas posibilidades.

- ¿Cuál es tu propósito trabajando desde caritas de cara a la pobreza?
- Mi sueño, no se si propósito, es que algún día la pobreza de aquí y de allá no exista, que todo ser humano tenga lo necesario para vivir con dignidad, porque vuelvo a insistir que no es problema de recursos solo, sino también de sociedad de diseño, de implicación.

- ¿Crees que en estas fechas navideñas las personas toman más conciencia sobre la pobreza espiritual, material...?, ¿porqué?
- Son fechas de relaciones, de familia, de que los que están fuera puedan volver a casa etc… pero para Cáritas la Navidad son 365 días al año. Estas fechas lo que hacen como cristianos, es recordarnos que el misterio de la encarnación tiene un compromiso social hacia el otro ser humano que está a tu lado, pero insisto, para Cáritas son 365 días, Navidad.

- De la manera en la que vivimos ¿crees que ayuda a fomentar la pobreza?.
- La manera en la que vivimos ayuda a despilfarrar bienes y a que unos tengan mucho y otros no tengan nada, no tengan espacio en esta so-

ciedad. Por lo tanto, lo que hay que hacer es que todo ser humano por el hecho de serlo, tenga un papel, pero no un papel con una función pasiva, sino que pueda desarrollar sus capacidades y que pueda contribuir a mejorar esta sociedad desde la función que sea, desde un cuidado de parques, de jardines, de niños … no se necesita tener grandes doctorados para una función social.

- ¿Qué actitud deberíamos tener frente a la pobreza?

- Primero vivir austeramente, compartir lo más posible pero no solo económicamente, sino compartir el tiempo, cercanía, porque todo ser humano tiene unas cualidades y todos somos distintos, unos tienen la capacidad de saber escuchar, otros de percatarse de cual son las necesidades que hay alrededor, por lo tanto, esto se tiene que poner en juego para que en esta sociedad tengamos cabida todos los seres humanos.

- Consejos para no llegar o si estamos ya, salir de la pobreza.

- Para no llegar, creo que las personas tenemos que tomarnos en serio el compromiso de vivir con lo realmente necesario y no más, compartir todo lo más posible y por otra parte luchar para que esta sociedad cambie de panorama, cambie de objetivos para que las leyes sean más justas, para que una persona que no ha accedido a un trabajo, pueda tener una protección oficial en condiciones que le permita mantener a una familia o sin una dependencia de instituciones y tomar conciencia que los seres humanos nos necesitamos unos a otros.

- ¿Crees que la sociedad se implica para que haya menos pobres?

- Yo creo que se está tomando conciencia, lo que pasa es que se necesita una fuerte mentalización, y la sociedad puede presionar para que las leyes cambien y para que la riqueza se reparta. Cuando uno está bien, difícilmente se acuerda que otros están peor, pero esa conciencia la tenemos que tener y no hace falta irse a países de mucha necesidad, a nuestro alrededor hay gente que lo está pasando muy mal.

MUCHAS GRACIAS DOÑA CARMEN CALZADA POR ATENDERNOS Y EXPRESARNOS SU GRAN OPINION Y DEDICAR TANTOS AÑOS DE SU VIDA A AYUDAR A LOS MÁS NECESITADOS.

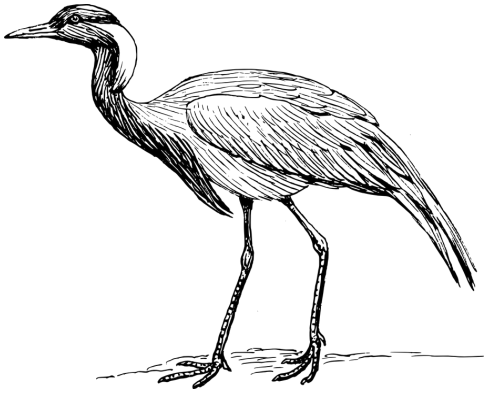
Daros las gracias por el esfuerzo que estáis haciendo, la revista es un lugar de participación y de conocimiento de la realidad.

JORGE VAZQUEZ SANCHEZ.

El día soleado nos ha invitado a una bonita excursión a las Batuecas. Preparamos las mochilas y la comida y antes de las 10 de la mañana salimos dirección al valle de las Batuecas donde vamos a pasar hoy el día todos juntos acompañados por Marina, Enrique y con José Maria a la cabeza. Con alegría y emoción llegamos a un hermoso valle lleno de vida y donde se respira naturaleza y una agradable tranquilidad. A nuestros pies un precioso puente de madera nos invita a empezar la maravillosa excursión en la cual vamos a disfrutar y a aprender de este espectacular paraje situado al lado de la Alberca. Llegamos a un enorme portón donde pasamos a un recinto y seguimos el camino hasta las puertas de un monasterio donde nos espera un monje Carmelita Descalzo. Nos cuenta un poco la historia del monasterio y cómo se utiliza como retiro espiritual para ellos y gente que quiera encontrarse a si misma y espiritualmente. Nos conmueve y nos llama la atención el voto de silencio que hacen entre ellos y los residentes durante su estancia en el recinto, lo bonito que se ve el Altar y como esta siendo reconstruido por los numerosos incendios que han asolado el valle en los últimos años y han estado apunto de hacer desaparecer semejante monumento. Escuchamos atentos mientras a lo lejos en las montañas y con dos cipreses de guardianes, vemos las ermitas donde antiguamente se retiraban los monjes a su retiro por un tiempo, nos llama especialmente la atención cuando nos cuentan que un burro les subía la comida y se comunicaban por campanas. Nos cuentan la historia del Padre Cadete que huyendo de los rojos se escondió en un castaño y se hizo ermitaño viviendo de la naturaleza y como paso el resto de sus días como uno mas. Paramos en las puertas del monasterio para hacer una leve pausa en nuestro recorrido y recuperar fuerzas tomando unas coca-colas y unas patatas fritas mientras respiramos el aire puro que nos brinda este entorno y leer algunas frases que vemos de San Juan de la Cruz como “Todo lo puedo en aquel que me conforta” “Dios se da a los hombres aún su sed”. Después vamos a dar un agradable paseo hacia un mirador que nos invita a ver desde otra percepción las ruinas del antiguo monasterio y el gran valle que en un pasado no era considerado protegido y en el cual sobreviven cabras, buitres leonados, buitres negros, zorros, jabalíes y una variada vegetación donde en los Alcornoques se extrae el corcho, nos llama la atención que se extraiga por la noche porque por el día no se puede. Por el camino una agradable mujer que está de retiro se une a nosotros para disfrutar de ver una antigua ermita y los restos del gran castaño donde se refugió el Padre Cadete. Estamos atentos a las explicaciones de José Mari y a las anécdotas que nos cuenta de su pasado rehabilitando las ermitas y como ha ido evolucionando el valle en estos años. Llegamos a un agradable sitio en el cual se hallan unas pozas naturales

que nos aguardan para poder darnos un chapuzón en sus cristalinas y frías aguas. Nos dejamos llevar por la paz que nos lleva a disfrutar del calor y la música con la que nuestro compañero Jorge A. nos alegra al ritmo de los timbales. Con los estómagos hambrientos por el camino y después del chapuzón nos ponemos a comer unos ricos bocadillos de chorizo y jamón york acompañados de unas refrescantes coca-colas y con la compañía de unas simpáticas avispas pululando a nuestro alrededor. Terminada la comida y después de reposarla, comenzamos el camino de vuelta en el que nos encontramos con gente que también está disfrutando del espectacular día que esta haciendo. Llegamos a las furgonetas contentos de lo que hemos vivido y visto en este bello lugar y con ganas de seguir viendo otro sitio precioso como es el pueblo de la Alberca en el cual nos detenemos a visitar. Paseando por sus calles estrechas, adornados todos los balcones con unas bellas flores, llegamos a la Plaza Mayor donde nos sentamos en una terraza para tomar un café y comentar la belleza y conservación de tan bonito y colorido lugar muy visitado por sus manjares gastronómicos y su maravillosa artesanía de la cual quedamos asombrados por su variedad de botijos, cerámicas y demás variedades. Nos llama la atención que todos los años sueltan un cerdo por el pueblo y lo alimentan los lugareños para engordarlo y a final de año lo rifan y aunque no conseguimos verlo por más que lo buscamos, vimos una estatua en su honor en la trasera de la Iglesia la cual estuvimos visitando. Ya con el día casi concluido y con la gran satisfacción de lo aprendido, visto y disfrutado de estos dos maravillosos lugares, nos preparamos para la vuelta a casa y el descanso ganado por este día diferente en el que el grupo ha podido conocer más sobre nuestros pueblos tan especiales que tenemos. Agradecemos a Enrique y Marina su compañía y a José María su gran disposición a enseñarnos lugares en los que él a compartido grandes experiencias y vivencias que nos ayudan a valorar el disfrute sano en buena compañía.

JORGE VAZQUEZ SANCHEZ



SALIDA CULTURAL

Martes 16 de Octubre: un martes especial porque nos vamos de ruta a hacer el camino de Santiago desde "Puerto de Béjar hasta Fuenterroble de Salvatierra". Con la compañía de Ana, Pepe, Fran y su intrépido golden "Bady", Ana Belén, José María, Raquel y Ana y con buen tiempo como motivación en esta pequeña aventura. Empezamos en la veterana Casa Adriano y el barrio de la Estación De Puerto de Béjar y pasamos bajo el puente de la autovía, donde las obras han descubierto otro tramo de calzada romana. Más adelante hay un área recreativa y la reproducción del miliario CXXXII. Supuestamente fue en este lugar, a 132 millas de Mérida donde estaba asentada la mansio Caecilio Vico. Bajamos por el robledal hasta el puente de la Magdalena o de la Malena, que cruzamos para salvar el cauce del río Cuerpo de Hombre donde tomamos un tentempié que Pepe nos había preparado para coger fuerzas y continuar con Bady a la cabeza del grupo siempre correteando.

A unos metros a la derecha protegido dentro de un corral se guarda y conserva el miliario más antiguo de este tramo del camino, el número CXXXIV perteneciente al gobernador Caracalla familiar de Máximo Augusto. Tras la vista, disfrutamos de tres kilómetros junto al río, y nos encontramos con una peregrina la cual nos cuenta que es de Noruega y viene desde Sevilla. Hasta llegar a la carretera donde enlazamos de nuevo con la antigua calzada, por la que ascendemos a Calzada de Béjar, donde lo primero que encontramos es La ermita del Humilladero que atravesamos hasta llegar a la plaza, donde está la iglesia de la Asunción y donde podemos admirar una muestra de la más típica arquitectura serrana, sus lugareños acostumbrados al paso de peregrinos nos saludan amablemente mientras seguimos disfrutando el camino.

Dejamos la localidad para llanear durante seis kilómetros por el valle del Sangusín. A la izquierda, A lo lejos, las Batuecas y la Sierra de Francia. A la derecha, las sierras de Béjar y Candelario. El recorrido está jalonado por varios miliarios. Entre ellos el número CXLII, que se encuentra de nuevo a la orilla del río Sangusín donde José María nos había preparado la famosa paella que él hace y con la cual todos juntos descansamos, mientras Bady, recibe su ración por su participación como uno más y de la que da buena cuenta. Después del café retomamos el camino casi todos porque Raquel, Loli, Ana y José María se quedan recogiendo y dejar como buenos peregrinos el sitio limpio. Antes de llegar a Valverde de Valdelacasa, en cuyo término se debió situar la mansio ad Lippos nos encontramos a dos simpáticas vacas que asustadas por Bady salen corriendo y algunos de nosotros nos llevamos un susto. En Valverde de Valdelacasa nos encontramos con algunas esculturas jacobeas y la iglesia de Santiago. A 950 metros de altitud llegamos a Valdelacasa y con los robledales en ambos lados del camino llegamos al Bosque del Peregrino donde está el miliario CXLVIII y donde seguidamente llegamos a Fuenterroble de Salvatierra donde hacemos la última visita al albergue que hospeda a los peregrinos y que dirige el Padre Blas. Un precioso albergue en el cual todos los peregrinos encuentran unas confortables camas y duchas para descansar y en el cual guardan unos preciosos carruajes pintados a mano que usan cuando salen de peregrinaje. Llegados a este punto, finalizamos nuestra aventura con gran satisfacción por lo vivido y aprendido con este gran grupo y con ganas de llegar a nuestra casa para descansar. Con gran alegría nos despedimos de este hermoso lugar. Un saludo.

CAMINO DE SANTIAGO, (vía de la plata)

JORGE VÁZQUEZ

Juzbado, Fermoselle y Villarino de los Aires

Los participantes de la 1ª Fase del Centro de Día de Atención a las Drogodependencias nos fuimos de excursión a las arribes del Duero (JUZBADO, FERMOSELLE, VILLARINO).

Sobre las 9h30 salimos del centro de día llenos de ilusión y ganas de compartir que es el fundamento de las excursiones. En la compañía de los voluntarios salimos dirección Juzbado. A las 10h15 llegamos a ese maravilloso pueblo llamado Juzbado donde las pinturas y la poesía son ahora características de este "tormesino" pueblo. La ilusión y las ganas de conocerlo fueron tocando los corazones de cada uno de nosotros, nos esperaba Javito como buen anfitrión para guiarnos y enseñar el pueblo.

La huella de varios escritores y poetas ganadores del premio Cervantes están presentes por todo el pueblo, una innovadora manera de cada año traer y dar a conocer el pueblo donde lee uno de sus versos y dejando de forma decorativa a través de una placa. También tuvimos el placer de visitar el museo de la falla y aprender cómo se origina y la influencia que ha tenido en el pueblo.

En una de las placas de poesía se podía leer: **"La Hora De El agua"**
"Sabed que esta es la hora del agua"
¿Merecemos mirar-la? Merecemos sus dones?
Antonio Colinas

Sobre las 11h45 partimos dirección a Fermoselle dejando atrás uno de los más bonitos pueblos de España (Ledesma). Se iba apreciando la inmensa llanura y sus ganados pastoreando. Íbamos saboreando los placeres que regala la madre naturaleza, hechos unos cuantos kilómetros, paramos en la presa de la Almendra construida en el 1969. En esa parada hicimos un tentempié

para recuperar fuerzas y seguir viajando.

Llegados a Fermoselle, nos esperaba Júlia en la Casa del Parque, antiguo monasterio Franciscano convertido ahora en centro de interpretación. Nos explicó muy sencillamente la historia, fauna y tradiciones de las arribes y que une, no separa, a dos países el río Duero.

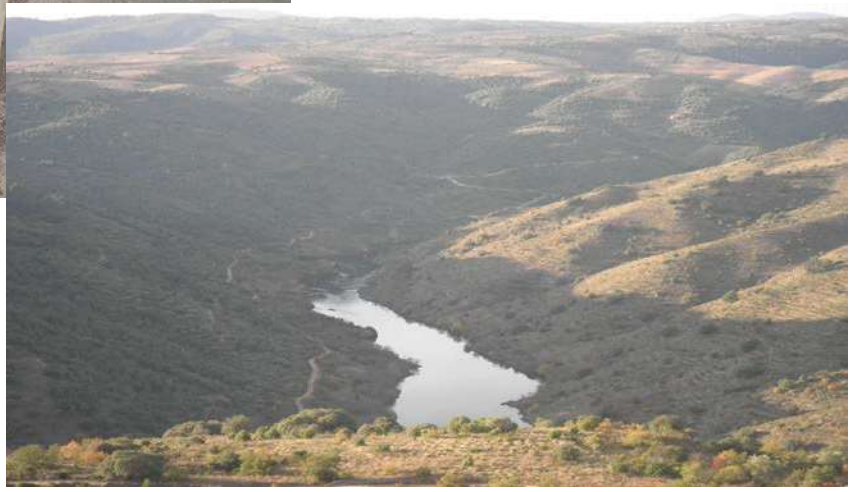
A las 14h30 nos dirigimos a Villarino de los Aires para comer en casa de José Ramón párroco del pueblo, una apetitosa y famosa paella, elaborada con cariño cuyo principal ingrediente es secreto y que resulta siempre muy sabrosa.

Después del café nos movemos hacia la plaza del pueblo para conocer a la simpática Mariví, que sirvió de "cicerone" del pueblo. Nos ha hecho una visita autoguiada adaptada a cualquier discapacitado, donde aprendimos sus tradiciones, leyendas de brujas y sus bonitas historias. Visitamos el museo del pan (Antiguo Horno) fuimos a "Ambasaguas" a ver donde desemboca el río Tormes en el famoso río Duero. Nos hemos sentido libres por un momento entre 2 países: Portugal en frente de nuestra nariz y a la espalda España, de nuestro lado derecho Zamora y del lado izquierdo Salamanca. Para terminar en el museo del vino y en la fábrica del aceite con un video de su historia.

Esta excursión ha alcanzado todos los objetivos propuestos que se proponen, aparte de culturizarnos, nos relacionamos unos con los otros, ha servido para conocernos más y salir de la rutina del Centro de Día y abrir nuestros corazones cogiendo aire fresco para seguir cada uno su proceso personal.

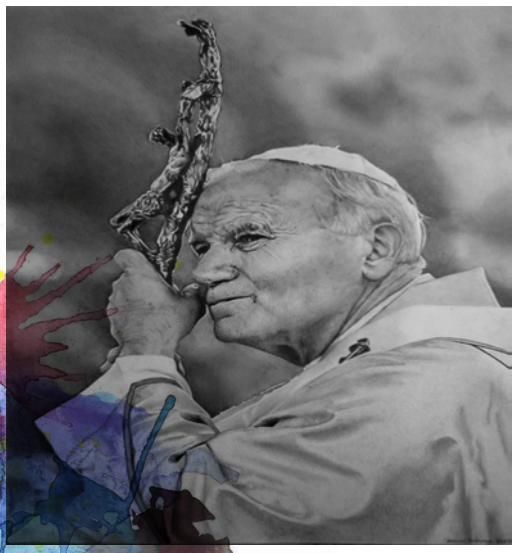
Un grato y cariñoso GRACIAS a todo el equipo por promocionar nuestro equilibrio emocional con estas excursiones.

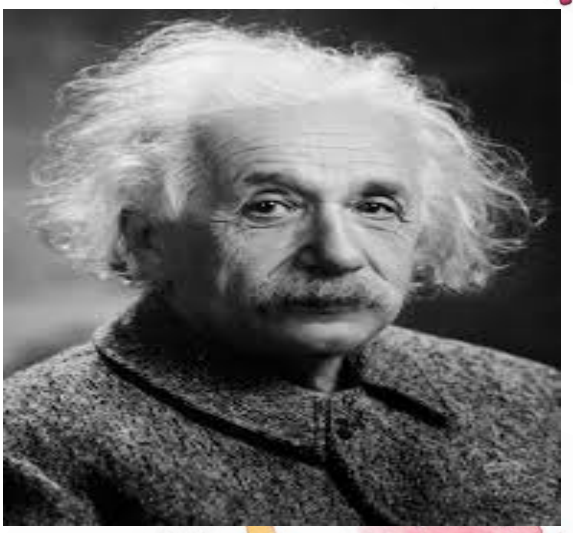
Fernando



REFLEXIONANDO

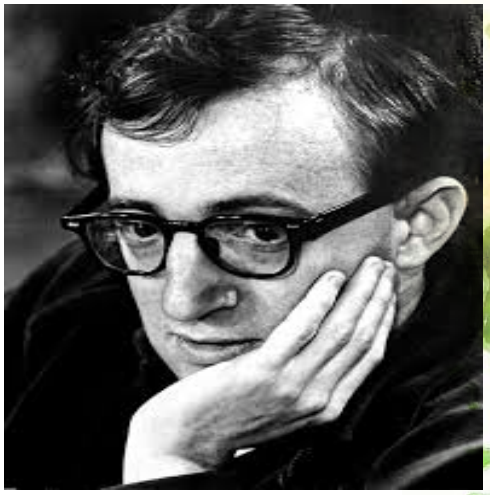
“No habrá paz en la tierra mientras perduren las opresiones de los pueblos, las injusticias y los desequilibrios económicos que todavía existen.”





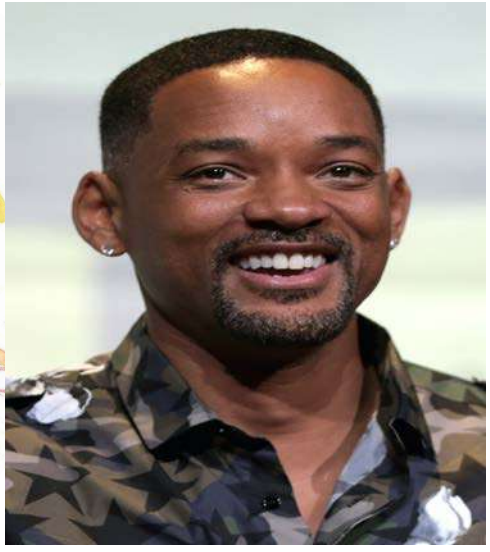
“Estoy absolutamente convencido que ninguna riqueza del mundo puede ayudar a que progrese la humanidad. El mundo necesita paz permanente y buena voluntad perdurable.”

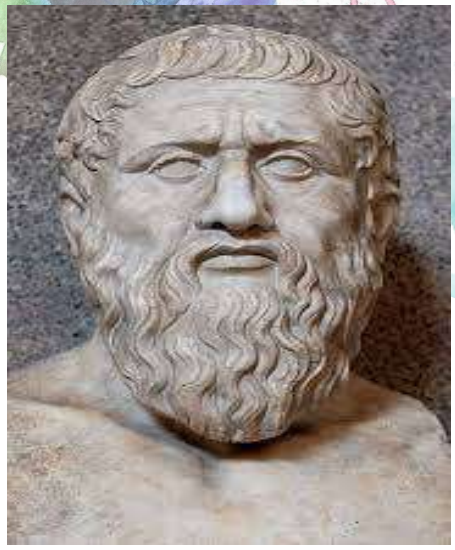
“El que no considera lo que tiene como la riqueza más grande, es desdichado, aunque sea dueño del mundo.”



"El dinero no da la felicidad, pero produce una sensación tan parecida que sólo un auténtico especialista podría reconocer la diferencia"

"Muchas personas gastan dinero que no han ganado, para comprar cosas que no quieren, para impresionar a personas que no les agradan"





"La pobreza no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos."

EXPOSICIÓN DE BELENES
Programa de Drogodependencias

Cáritas
Diocesana de Salamanca

DÍAS Y HORARIOS: DEL 10 AL 20 DE DICIEMBRE (Solamente de lunes a jueves)

TAMBIÉN PUEDES VISITARLO EL 26 y 27 de Diciembre, **2 y 3** de Enero.

DE 9 A 19 HORAS

BENDICIÓN DE BELENES: Día 21 de Diciembre a las 13.30 horas.

LUGAR: Centro de Día de Drogodependencias (C/ San Claudio, 16)