



Reuniones con toda la familia, reencuentro con amigos, adornar nuestros hogares, comprar y recibir regalos, comidas especiales, visita a belenes.... Todo esto iba asociado a nuestra Navidad. Y de pronto, este año, todo ha cambiado y estamos ante una Navidad rara, distinta.

La diferencia más dolorosa de llevar va a ser las grandes ausencias que habrá en demasiadas familias. Son muchos los huequecitos que hay este año en nuestros corazones, demasiadas sillas vacías. En numerosas familias serán unas Navidades difíciles, en las que saldrá la tristeza, emociones muy profundas, que debemos dejarlas aflorar, nunca reprimir. Un ser querido no se va mientras permanece en nuestro recuerdo. Mi deseo es que las lágrimas sean pocas y compartidas... Si podemos, traer al presente los momentos bonitos que esta persona nos regaló, que nuestro homenaje sea su recuerdo. Hagamos de nuestro pasado nuestro patrimonio.

Será difícil para los que no nos podamos juntar, para los mayores que tengan que pasar este tiempo de familia en soledad, en las residencias o en los hospitales. Las tablets, las nuevas tecnologías nos acercarán un poquito, pero nunca sustituirán el contacto humano. Por ello, propongo, que cada uno de nosotros nos convirtamos en 'familiares sustitutos' del que tengamos al lado, ser una compañía amable. El verbo que toca conjugar es cuidar, tanto lo que amamos como lo que tenemos cerca o a quien lo necesite. Tratemos con cariño al que tengamos próximo, aunque no nos unan lazos de sangre, pues seguro que la vida



Será una Navidad desde dentro. De hacer una pausa, para permitir mirarnos, para coger impulso; para armoniza nuestro exterior



nos lo devuelve o se lo devuelve a alguno de los nuestros. Y si no nos lo devuelve no pasa nada, se trata de dar no de invertir. El dar genera bienestar.

Vamos a intentar hacer una Navidad bonita. Será una Navidad más lenta, pues los días de la pandemia van despacito. Al no poder hacer muchas de las actividades típicas de esta época, contaremos con más tiempo para nosotros, este año las vacaciones no se nos van a pasar tan rápido. También frenaremos el estrés navideño que nos producían las compras urgentes o las múltiples comidas copiosas... Cambiémoslo, por ejemplo, por caminar por la naturaleza, hagamos walking mindfulness, o sea caminar disfrutando del camino.

Dentro de la familia, empecemos decorando la casa bonita, entre todos. Hagámoslo con esmero, pon música, alegre, tranquila. Deben sonar más que nunca los villancicos. Podemos ir al campo a recoger ramas, piedras, arena, piñas. Daremos una vuelta más al nacimiento, un pasito hacia delante, al poner el árbol, al encender las luces y velas; cascar las nueces, avellanas, almendrucos mejor que comprarlas en bolsas ya peladas. Buscaremos lo manual frente a lo artificial, lo creado frente a lo enlatado.

Son navidades para recuperar la escritura de postales navideñas, escritas con corazón; huyamos de los mensajes enlatados, escritos por otros en los whatsapps,

¡OH! RARA NAVIDAD

que lo único que hacen es anestesiarnos frente a la lectura. Ante cada postal, trae al presente los momentos compartidos con esta persona, los sentimientos que tienes hacia él o ella y envíaselos, que le llegue por escrito que le quieres, aprecias y que le tienes presente en tu vida.

Es momento para coger el teléfono y conversar con amigos. Compartir cómo estamos, cómo nos sentimos, qué tal van los trabajos, cómo están nuestras familias... Ponernos "al día" de nuestras vidas. Seguro que vendrán a nuestra conversación los momentos compartidos que nos unen. Son caricias que nos damos al corazón.

Será una Navidad desde dentro. De hacer una pausa, para permitir mirarnos, para coger impulso; para armoniza nuestro exterior, y equilibrar el interior.

Es tiempo para hacer comidas bonitas, elaboradas entre todos, de hacer bizcochos, rosquillas, de decorar de forma especial la mesa. Probablemente serán las Navidades más recordadas, por raras, hagámoslas inolvidables. Debemos hacerlas de tal manera para que queden grabadas en la memoria de los niños y la nuestra para siempre, no solo por rara sino por especial.

Y los que tenemos la suerte de estar juntos, aprovechemos para disfrutarlos, con momentos de exclusividad con nuestros hijos, adentrándonos en sus sueños, compartiéndolos. Equilibremos la falta de contacto que hemos sufrido durante estos meses, abracemos y toquemos a los nuestros, necesitamos la oxitocina que se libera con el contacto y el cariño que se recibe al abrazar. Quitémonos la careta de cabreo permanente, y usemos el tono de voz que empleamos cuando queremos agradar. Es momento de buenos ratos y buenos ratos.

Haz la lista de lo que te gusta de los demás, la lista de los deseos, tengamos en cuenta que lo que no seamos capaces de soñar, nunca sucederá. Los regalos también conseguimos hacerlos especiales, si podemos elaborarlos nosotros. Regalemos tiempo compartido, el nuestro. Es tiempo para pensar en los que no viven la cara amable de la vida, y ser generosos con ellos.

Si disponemos de ordenador o Tablet, es el momento de vernos por video conferencia. Acerca tu casa y tu vida a los abuelos, cuéntales lo que haces, y ya que no pueden venir enséñales tus adornos,

las comidas... Seguro que para ellos será el programa más interesante de la televisión... y déjales hablar de lo sus cosas ¡tienen tanto que contar!

Con el resto de los familiares podemos hacer "quedadas virtuales", que la distancia no sea el problema, ¿por qué no vamos a tomar el aperitivo a la vez, cada uno desde su casa, viéndonos en la Tablet y compartiendo una buena charla? ¿Y si abrimos los regalos juntos también?...

Son momentos de ver las pelis juntos, acurrucaditos, tapaditos con al manta, de hacer palomitas, y de muchos juegos de mesa. De apagar el televisor.

MOMENTOS PARA NOSOTROS

Podemos tener momentos para nosotros, de lectura, también de móvil. Pero no solo el móvil. Es tiempo de meditar, de respirar profundo.

De colocar los papeles de la puerta del frío, de limpiar el corcho de anuncios, de tirar cosas de los cajones, de romper papeles. De poner muérdago en las puertas y quemar el antiguo el día 24 de diciembre. De comer rico, pero con cuidado.

De regalar píldoras para el corazón, como: un pequeño desayuno especial, unas caricias acompañados de una sonrisa, el volver a escuchar la historia que tantas veces hemos escuchado en boca del abuelo. Es el momento de barrer y fregar el corazón, de limpiar la mente y la boca. De mantener los pensamientos puros, las palabras en la verdad y las obras bondadosas, de ser delicado con los acontecimientos de la vida, incluso en la inconsideración de los otros. De ponernos a un lado para pensar en la felicidad de nuestros hijos. De dejarnos seducir por el futuro. De liberar el corazón de odio, y la mente de preocupaciones. De dar más y esperar menos. De dejar que la vida nos despeine.

La vida, un viaje en tren

Nuestra vida es como un viaje en tren, llena de embarques y desembarques, de pequeños accidentes en el camino, de sorpresas agradables, y profundas tristezas.

Cuando nacemos y subimos al tren, encontramos dos personas queridas, que creemos que estarán siempre con nosotros en este viaje: nuestros padres. Lamentablemente, ellos en alguna estación se bajarán para no volver a subir más.

No obstante, esto no impide a que se suban otras personas que nos serán muy especiales: nuestros hermanos, amigos y amores.

Muchos de ellos solo realizarán un corto paseo, otros estarán siempre a nuestro lado, compartiendo alegrías y tristezas. También viajarán personas que andarán de vagón en vagón para ayudar a quien lo necesite.

Muchos se bajarán y dejarán recuerdos imborrables. Es curioso ver como algunos pasajeros a los que queremos deciden sentarse alejados de nosotros, en otros vagones. Eso nos obliga a realizar el viaje separados de ellos.

Este viaje es así, lleno de atropellos, sueños, fantasías, esperas, llegadas y partidas. Sabemos que este tren solo realiza un viaje, el de ida.

Tratemos, entonces, de viajar lo mejor posible, intentando tener una buena relación con todos los pasajeros.

El gran misterio de este viaje es que no sabemos en cuál estación nos bajaremos. Mucho menos dónde bajarán, nuestros compañeros, ni siquiera el que está sentado en el asiento de al lado.

Separarme de mis mejores amigos, será doloroso. Dejar que mis hijos sigan su camino, será muy triste. Pero tengo la esperanza de que en algún momento nos volveremos a encontrar en la estación principal. Y tendré la emoción de verlos llegar con un equipaje que no tenían cuando embarcaron.

Hagamos que este viaje en tren merezca la pena. Hagamos que cuando nos bajemos, dejemos buenos recuerdos a los que permanezcan en el viaje.

Graciela Heger

