Noviembre
Autor: Manolo Campa

Noviembre es un mes espléndido. Celebradas las elecciones, la televisión, la radio y la prensa escrita vuelven a la normalidad. Por el momento, hasta las próximas campañas electorales, podemos descansar de las falsas promesas de demagogos elocuentes. De las porfías… de los insultos que los candidatos se propinan… de las encuestas, que aceptan y cacarean los que están arriba y discrepan de su veracidad los que están abajo.

También en noviembre, según van pasando los días, la temporada ciclónica disminuye hasta desaparecer totalmente. El onceno mes del año no es tan caluroso como agosto ni tan frío como enero. El clima es agradable. Durante el día la brisa es un incentivo para estar afuera, para el movimiento, la actividad, y sus noches frescas invitan a dormir a pierna suelta.

El mismo día dos, cumplido el deber de votar, tracé un plan de acción para sacar el mayor provecho, físico y mental, a las bondades del ambiente. En la mañana, en el patio, haría ejercicios de levantamiento de peso para el desarrollo de las facultades corporales. Y para el intelecto, también al aire libre, lectura del periódico, revistas, crucigramas, y contemplación de la naturaleza hasta cerca de la hora de almorzar.

El lugar indicado para esos esfuerzos mencionados en el párrafo anterior, era a la sombra de mis dos matas de mango. Hasta allí moví, poniendo en juego, cuidadosamente, mis músculos: una silla de aluminio plegable, el periódico, un libro muy interesante escrito por la hija de un buen amigo y el teléfono inalámbrico. Creí oportuno no cargar mucho peso para no caer en excesos que producen hernias y dolores musculares.

Después de almuerzo, siguiendo la recomendación de médicos, entrenadores de atletas y otros estudiosos contemporáneos, dormí una siesta para recargar las baterías del cuerpo y despejar la mente.

Al despertarme, pasé de la cama a la ducha, lo que no me permitía hacer ninguna de esas faenas agotadoras que se hacen antes de bañarse y que siempre inventa mi mujer para que yo las haga "al

trote”, siguiendo sus instrucciones: mover muebles, cajas, plantas, adornos y otros tarecos domésticos.

Por esas cosas “admirables” de los esposos que apreciamos la opinión de nuestras esposas, la puse al tanto de mi plan de mejoramiento físico y psíquico… Después de una burlona sonrisa me dijo que ese régimen de ejercicios no iba a cambiar en nada mi parecido con Sancho Panza.

Bueno, su opinión no me hizo mella…realmente la forma del físico no está entre las cosas que me quitan el sueño. Si el cuerpo es simplemente el envase temporal del alma, las mortificaciones extremas para hacerlo lucir mejor son una pérdida de tiempo. Además, me sirve de consuelo y halago el saber que el gran Pablo de Tarso, el apóstol de los gentiles, nos dedicó una de sus cartas a los que estamos fuera de forma: “Carta a los Adefesios”.

EN SERIO:

Una montaña, un lago, el mar, unas cuevas, una arboleda de varias tonalidades de verde… un río manso de aguas claras, el sol, la nieve, un amanecer en el trópico… estimulan el bienestar que se siente cuando se aprecia la belleza de las cosas creadas por Dios.

Hay seres humanos que son tan estimulantes como el más bello de los paisajes de la Naturaleza. Ellos son: la esposa, el esposo, la madre, el padre, la amiga, el amigo… que nos sonríen, nos escuchan, nos comprenden, nos alientan… nos reprenden, nos rectifican, nos ayudan a ser mejores… sufren nuestras angustias, gozan con nuestras alegrías y nuestros éxitos.

La felicidad está al alcance de todos… no es un secreto que sólo conocen algunos. Como la luz que ilumina primero al que la enciende, son felices los que tratan de hacer felices a otros.

“La felicidad es un perfume que no se derrama sobre los demás sin que algunas gotas nos alcancen a nosotros.”

Brinda tu mano abierta, sonríe, escucha, acaricia, consuela; promueve el amor, el perdón; trabaja por la justicia, el respeto, la paz… e inevitablemente algunas gotas de ese perfume caerán sobre ti.