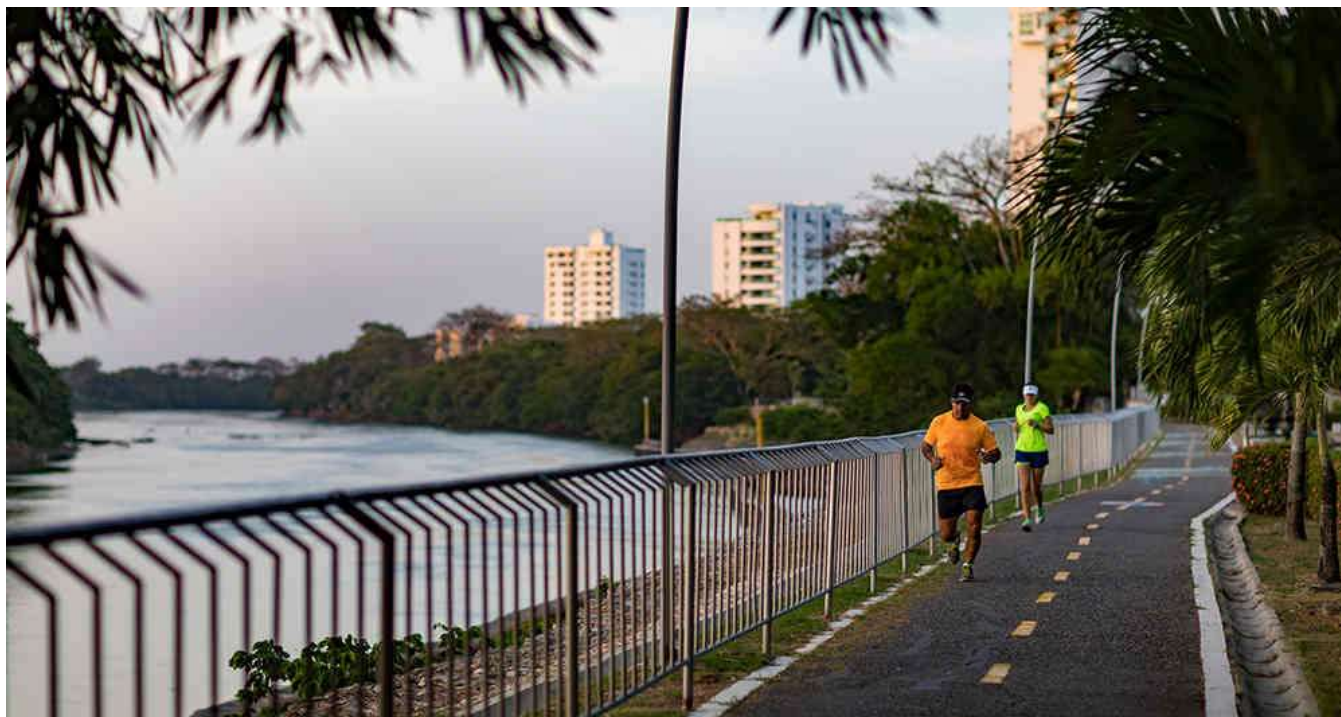


Para recordar lo vivido

69

Caminantes y trotadores del amanecer

Víctor Negrete Barrera



Ronda norte del río Sinú en Montería

Todavía los montones de oscuridad no han principiado a disiparse cuando empiezan a aparecer, solos o en pequeños grupos, los caminantes y trotadores dispuestos a recorrer calles, caminos, parques, estadios o playas.

A muchos de ellos nadie ni nada los detiene. Ni lluvias ni calores, ni la inseguridad, ni la impertinencia de borrachos y bufones. Impertérritos celebran el ritual diario, frecuente o esporádico.

Hay caminantes y trotadores que lo hacen por principio, es decir, entienden que el cuerpo, la mente y el espíritu deben atenderse integralmente con el mayor cuidado y esmero posible y la forma predilecta, desde el punto de vista corporal, es esta de caminar o trotar. Los deportistas o recreacionistas disfrutan esta actividad por disciplina, vocación o afecto. Pero también hay quienes la realizan por recomendación médica, física o mental, por mejorar la apariencia o simplemente para evitar el fastidio. Sea cual sea el motivo ahí están esos hombres y mujeres, viejos y nuevos, imbuidos en sus propias cosas o compartiéndolas en animadas conversaciones, con indumentarias diferentes, algunos acompañados con perros y otros con minúsculos radios y grabadoras escuchando música o noticias.

En este conjunto de personas hay algunas que disfrutan la caminata o el trote con especial sensualidad,

viven con deleite cada uno de los pasos de esta ceremonia de vida. A manera de ejemplo hacen lo siguiente: los preparativos de la víspera incluyen la vestimenta, la disposición anímica y el sueño tranquilo, en lo posible estimulado con buena lectura, música agradable, la reunión familiar placentera o el acto amoroso hecho con todos los ingredientes que exige el éxtasis.

En promedio las cinco de la mañana es la hora que la naturaleza, en esta parte del mundo, nos indica que es la más adecuada para empezar. El canto continuo de los gallos y el jolgorio de los pájaros dan fe de ello. El despertar y la levantada son sosegados, optimistas. Y al momento de salir, la brisa refrescante del amanecer, el silencio y el olor especial de la madrugada, son tan agradables que se siente el deseo de inhalarlo todo y cuando lo hace se desperezan los sentidos. El calentamiento que sigue es para estirar el resto del cuerpo.

Enseguida viene el caminar o el trotar. Los pasos firmes, el pecho erguido, la cabeza levantada y los brazos con movimientos rítmicos. Es la manifestación dinámica de vivir.

A lado y lado las casas, jardines, zonas verdes, el mar, el río, bosques o matorrales y encima el firmamento hecho con penumbras, colores y juegos de figuras que duran instantes es el momento de la satisfacción, la reconciliación o el goce de la vida.

Después de estos momentos el organismo queda dispuesto a la comprensión, la tolerancia y la creatividad que le demandan las labores del día por monótonas o adversas que sean.

Montería, 1995