



Moviembre LITERARIO

www.mariposaediciones.net



Depósito legal
LE 340-2020



Junta local La Bañeza

Movember es un movimiento que nació en el 2003, y que en la actualidad se encuentra en auge, el motivo principal es que los hombres se dejen crecer el bigote (Moustache) durante el mes de noviembre (November), con la intención de crear conciencia a las demás personas sobre el cáncer de próstata, de testículo y la depresión masculina.

El movimiento Movember comenzó con un pequeño grupo de jóvenes que comenzó a dejarse crecer el bigote y recaudar dinero para concientizar a la sociedad, y un año después, en el 2004, se registró como la Fundación Movember, ahora se ha convertido en un evento global, en el año 2012, el Global Journal incluyó a Movember como una de las 100 ONG más importantes del mundo.

Durante todo el mes de noviembre, miles de hombres comparten sus fotos con bigote en las redes sociales, utilizando el hashtag #Movember.

Para más información:

<https://esmovember.com/about/foundation>

Al hombre por «Movember»

Y de repente...
lo jamás esperado, lo indeseado.

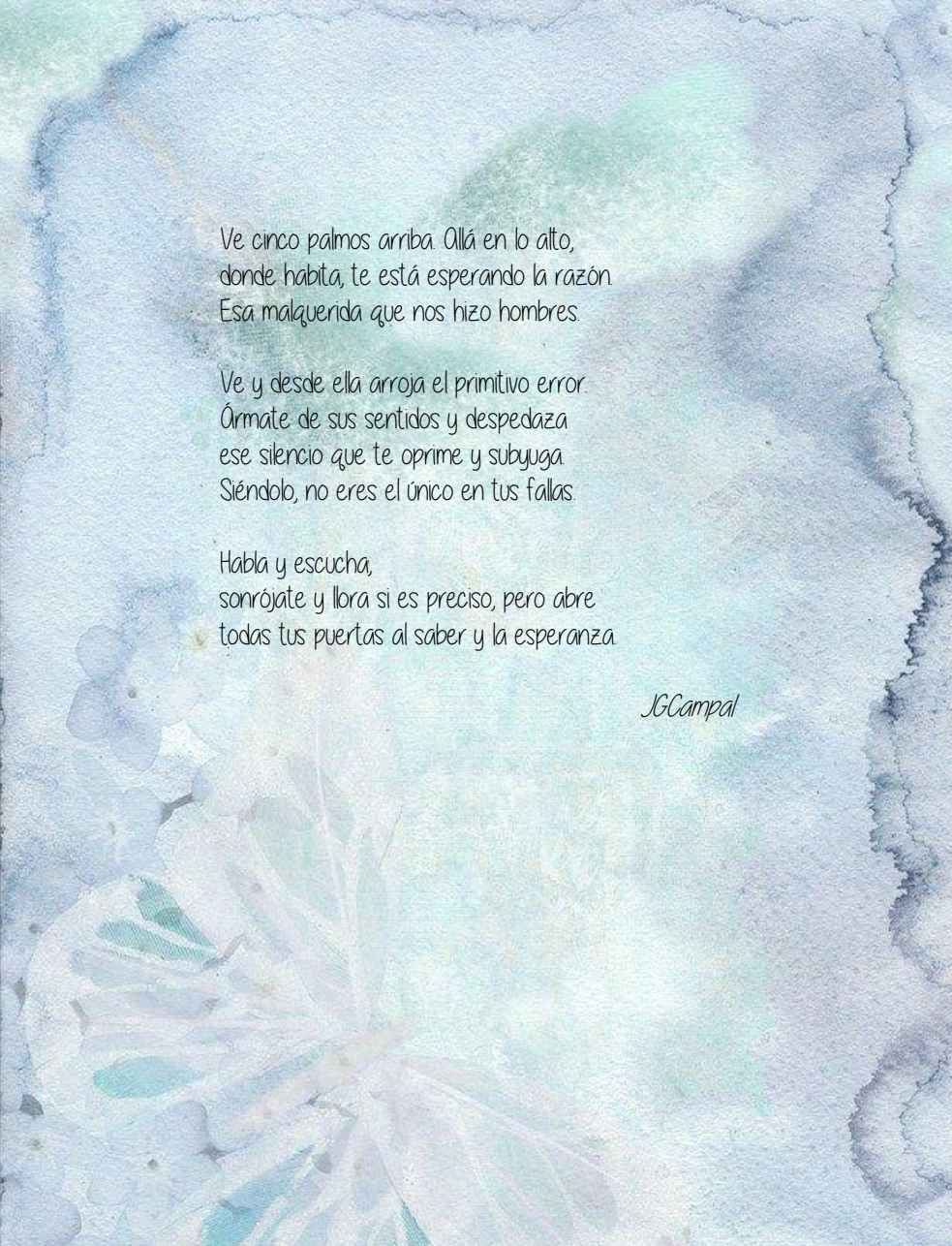
Aquello,
donde con un arcaico error de cinco palmos,
mal enseñaron que se afincaba la hombría,
comienza a marrar.

No es derrumbe total, no gran alarma. Pasará

Pero no pasa,
La que ayer fue única vez, hoy ya sucedió tres

Y ya es mañana,
y no ha pasado,
y empieza lo vetusto a carcomerte,
levándote herido hacia el silencio,
sembrando las más aviesas semillas

Y crece la yedra de la soledad
junto a la zarza de la angustia
Y las duermevelas grisean los días

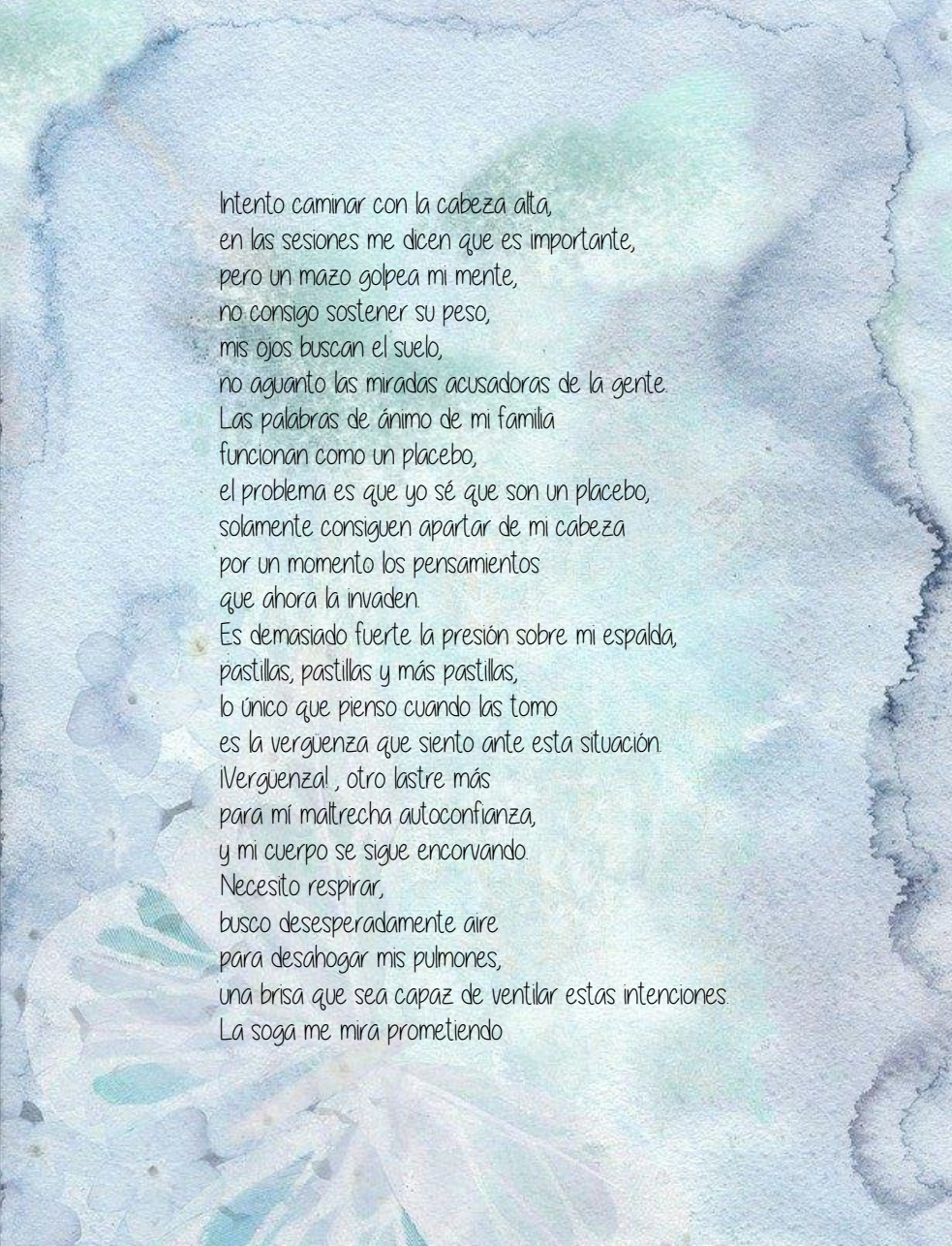


Ve cinco palmos arriba. Allá en lo alto,
donde habita, te está esperando la razón.
Esa malquerida que nos hizo hombres.

Ve y desde ella arroja el primitivo error.
Órmate de sus sentidos y despedaza
ese silencio que te oprime y subyuga.
Siéndolo, no eres el único en tus fallas.

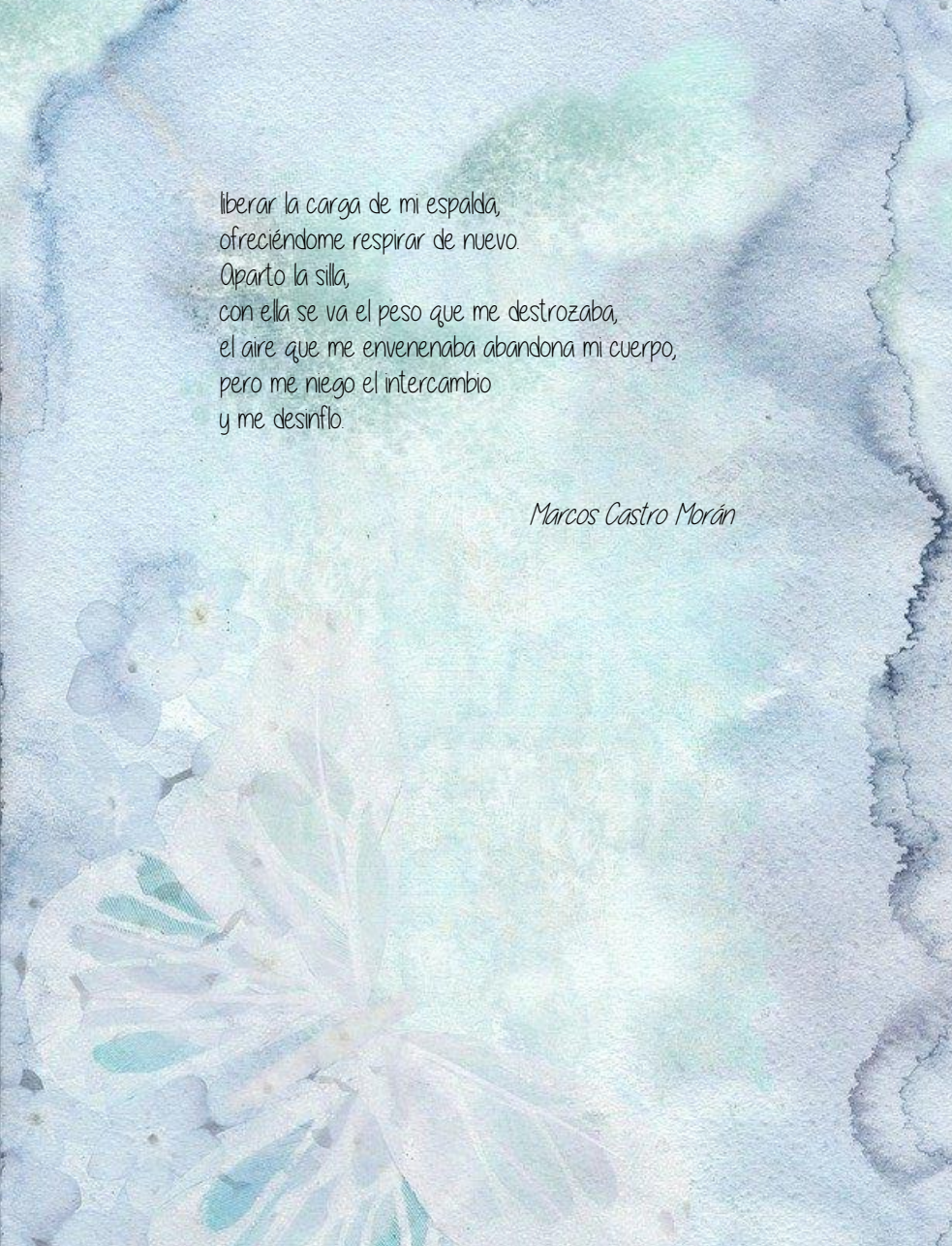
Habla y escucha,
sonrójate y llora si es preciso, pero abre
todas tus puertas al saber y la esperanza.

JGCampal



Intento caminar con la cabeza alta,
en las sesiones me dicen que es importante,
pero un mazo golpea mi mente,
no consigo sostener su peso,
mis ojos buscan el suelo,
no aguanto las miradas acusadoras de la gente.
Las palabras de ánimo de mi familia
funcionan como un placebo,
el problema es que yo sé que son un placebo,
solamente consiguen apartar de mi cabeza
por un momento los pensamientos
que ahora la invaden.

Es demasiado fuerte la presión sobre mi espalda,
pastillas, pastillas y más pastillas,
lo único que pienso cuando las tomo
es la vergüenza que siento ante esta situación
¡Vergüenza!, otro lastre más
para mi maltrecha autoconfianza,
y mi cuerpo se sigue encorvando.
Necesito respirar,
busco desesperadamente aire
para desahogar mis pulmones,
una brisa que sea capaz de ventilar estas intenciones.
La sogá me mira prometiéndome



liberar la carga de mi espalda,
ofreciéndome respirar de nuevo
Aparto la silla,
con ella se va el peso que me destrozaba,
el aire que me envenenaba abandona mi cuerpo,
pero me niego el intercambio
y me desinflo

Marcos Castro Morán

Es duro, pero no tanto

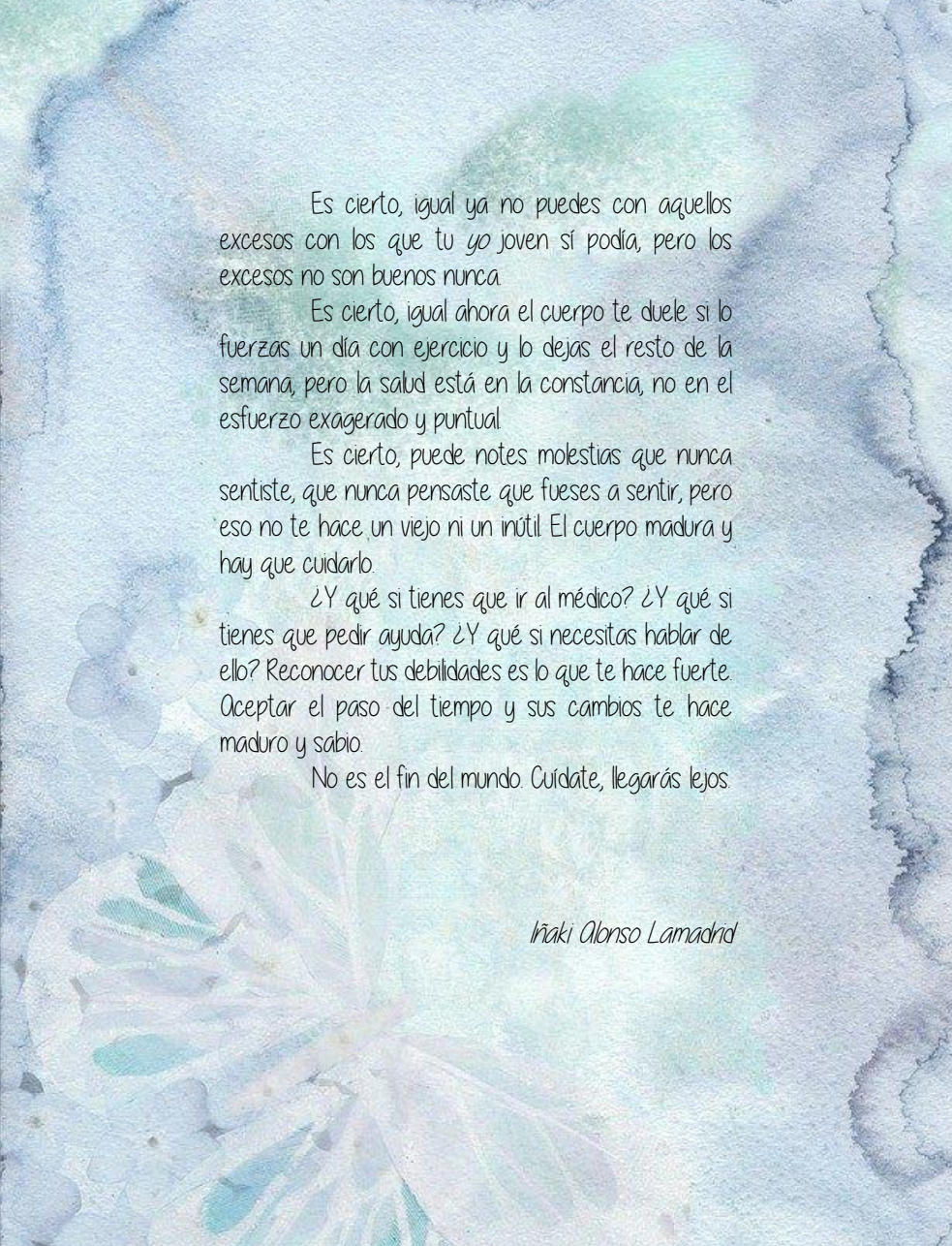
Es duro ser duro, y más duro es parecerlo. Es difícil aceptar que se escaparon aquellos años.

¿Qué fue del joven que podía comerse un cocido maragato completo y después merendar? ¿El que después de un litro de agua y trocientas cervezas iba al baño y parecía una *kärcher*? ¿El que después de una semana de oficina y una noche de fiesta se levantaba el domingo temprano para hacer kilómetros con la bici?

Puedes pensar que ha muerto, que ha pasado a la historia. Y sí, puede que sea así, pero ¿qué ha dejado aquel joven?

A un hombre más maduro, con más experiencia y con poco que demostrar. Tú sabes lo que vales.

La experiencia y la técnica de la madurez reemplazan a la fuerza bruta y el vigor de la juventud, y ¿sabes qué? Puedes conseguir los mismos resultados con menos esfuerzo. ¿Te has fijado en la edad media de los maratonianos?



Es cierto, igual ya no puedes con aquellos excesos con los que tu *yo* joven sí podía, pero los excesos no son buenos nunca.


Es cierto, igual ahora el cuerpo te duele si lo fuerzas un día con ejercicio y lo dejas el resto de la semana, pero la salud está en la constancia, no en el esfuerzo exagerado y puntual.

Es cierto, puede notes molestias que nunca sentiste, que nunca pensaste que fueses a sentir, pero eso no te hace un viejo ni un inútil. El cuerpo madura y hay que cuidarlo.

¿Y qué si tienes que ir al médico? ¿Y qué si tienes que pedir ayuda? ¿Y qué si necesitas hablar de ello? Reconocer tus debilidades es lo que te hace fuerte. Aceptar el paso del tiempo y sus cambios te hace maduro y sabio.

No es el fin del mundo. Cuidate, llegarás lejos.

Iñaki Alonso Lamadrid



Necesito un paisajista

Construir un paisaje propio,
un país que habitar.
Poder dormir en calma,
no tener sentimientos en el exilio.
Hacer refugios para las tormentas
en los que no haya panfletos
ni carteles contra el enemigo.
Solo un lugar
donde querer quedarse.
Una simple pradera,
una patria

Ángel Cuesta

NO LO DUDES

En esta miserable tarde última, ya solo te preguntas
qué puede doler más

¿La soga que constriñe un cuello hasta partirlo?

¿La herrumbrosa cuchilla

que llama con su filo oxidado a la sangre
hasta que esta irrumpe, negra, en oleadas?

¿O bien los barbitúricos inocuos, infantiles, comprados
en farmacias de guardia,

que escriben en tus sueños —tan ingenuos—
el negro surrealismo de la muerte?

Tal vez el harakiri de Mishima posea la solvencia de un
método ancestral

Una muerte terrible, antes que una dube, es más propia
de ti,

un alegre desgarró de tus fofas entrañas, tras lanzarle
un último esputo al espejo,

una última mirada iracunda, vacía de lágrimas, al rostro
que tanto hijo de puta ha ridiculizado siempre, siempre.

Te planteas, no obstante, otras opciones:
asarte a ti mismo, por ejemplo, en un horno de leña
Dejar que burbujen
y se evaporen todas tus ideas estúpidas,
los ilusos barruntos de una vida mejor (y más feliz),
tus absurdos deseos de amor.

O acaso comprarte una escopeta de cañón recortado
en el mercado negro
y matarlos a todos y volarte después la tapa de los
sesos,
como Hemingway

Habiendo descubierto el secreto de la vida, no ves sino
ventajas.
Es el momento justo
No lo dudes:

¡PIDE AYUDA!

Aitor Bergara
Madrid
18 de oct de 2020

Si quieres formar parte del movimiento #Movember debes seguir las siguientes reglas:

- El primer día de noviembre debes tener la cara completamente despejada
- Déjate crecer un bigote, del estilo que prefieras
- Comparte tus fotos en redes sociales con el hashtag #Movember.
- Visita el sitio oficial de Movember y contribuye con tu donación, o participa como voluntario y comparte información para crear conciencia a las demás personas.
- El primer día de diciembre podrás volver a rasurarte.

