

Un corazón alegre

Una mujer me escribe:

*“Esta mañana al entrar a la farmacia,
en la pared había una frase escrita
en letras grandes que decía:*

*“UN CORAZON ALEGRE HACE TANTO BIEN,
COMO EL MEJOR MEDICAMENTO.”*

*He sacado papel y boli y la he copiado,
no puede ser más cierta.”*

Le contesto:

“El ruido, distrae y dispersa.

El vacío, duele y angustia.

*Los dos, hacen mucho daño y descentran
al cuerpo, a la mente, al corazón y al alma.*

*Cuando te marches de casa, sea de ti mismo,
de la que vives o de la del mundo,*

*porque la situación en que te encuentras,
te encierra, satura, agobia y hunde,
no lo hagas, ni te lo tomes*

*como una escapada o huida,
sino como un respiro, un sosiego
y un descanso para tu alma,
para encontrarte contigo,
para cuidarte y amarte.*

*En ese momento ten en cuenta y repítete
como un mantra este pensamiento:*

*“UN CORAZON ALEGRE HACE TANTO BIEN,
COMO EL MEJOR MEDICAMENTO.”*

Victoriano Martí Gil. 18 de julio de 2026