



Manual para bajar de peso

Jesús Bartolo



FLECHA ROJA EDICIONES

La gran cuestión es moverse.
Robert Louis Stevenson.

Entrada en calor

[...] saber dónde y cómo y por cuánto tiempo y precisamente en qué dirección caminar, y la voluntad de salir y caminar con la mayor frecuencia posible, aun cuando una esté cansada o no esté de humor, o ya haya caminado sin resultado alguno.

Diane Ackerman
Una historia natural de los sentidos



Yo era esbelto como la sonrisa de una niña chimuela
que tiene hambre y la panza llena de parásitos, pero es feliz.

Leve como la lluvia que no es lluvia ni tampoco viento pero moja.

En el aljibe de mis innúmeros regocijos estaba el de comer.
Ir de un lugar a otro aunque el sol estuviera entrado en carnes,
no había distancia que fuera lejos ni lejos que por pie no llegara.

Tenía la sonrisa de los enjambres en épocas de semillas.
Duros como el caparazón de los escarabajos eran mis pectorales.
El fuelle de un toro de lidia impulsaba mi corazón por el día.
Las palabras: *dolor, enfermedad, angustia, preocupación*,
sólo eran pájaros que volaban lejos y no hacían nido.

El ímpetu de las olas del mar en la borrasca era el mío, delfín
contra la marea mis ojos remontaban las horas del desvelo.
Corría como una ceiba hacia el cielo en tiempos de lluvia.
Mis brazos también eran lluvia y abrazaban

con eso de trueno y relámpago.

No tenía el musgo necesario para odiar a mis semejantes en el alma;
en cambio, sí:

un hijo que sólo se dormía oliendo en mis axilas el sexo de la muerte.

Una mujer con la claridad suficiente en los ojos para hacer verano.

Mis días metafísicos y exuberantes transcurrían hasta el invierno,

no había primavera que la libélula de mi destino no abarcara con su vuelo

ni cornisa, ni hoyo, ni puerta que en hojas arrastrara

el pulso de lo vivo por mis venas.

Amaba con polisemia y las hormigas me hermanaban con la naturaleza.

Conversaba con las piedras de igual a igual en una mineral lengua,

era entendido en geologías y mis interlocutoras en humanas flaquezas.

Escuchaba al río como a un viejo sabio que siempre tiene algo que contar.

Yo tenía la edad de los presagios y la imaginación de los peces de río.

Cuál peso en la espalda, todo era vesania y descubrimiento.

Un vendaval, la habilidad de mis pies y manos, alta su plusvalía;

qué altura, cuál imprevisto, zanja o cólera que no sortera.

Sofocado por la edad y el peso en el último peldaño de la escalera

soso y lento globo de cantoya, inflado por la combustión del alcohol,

me recuerdo, yo era chupamirto flexible y rápido para libar la vida.

Estiramientos, flexiones, torsiones

[...] la luz se apresura, y los pájaros comienzan ya sus canciones aplicadas, cuando el primer rayo amarillo flota como yema de huevo sobre el umbral del mundo.

Diane Ackerman
Una historia natural de los sentidos



En qué peñascos pondré las patas del vuelo
a tocar el sistro de los pájaros su nocturno sueño.

El cuerpo avecido de la aurora en qué ojos
a exornar las voces de las pesadillas.

En cuáles árboles el pico carpintero del sol
a talar los cipreses de los gallos tempraneros.

La algalia de lo que se abre en qué cielo
a perfumar ladridos de campanas.

Un canto de botellas vacías en el suelo,
amanece amapola abierta en los labios

de la quietud. Señora con harnero,
cribadora de libélulas matutinas,

astral dama de los cortacircuitos del día:
albece el corazón de los apaciguados,

pinta el calor con el color de la luz

en la premonición de los músculos

del hombre sumergido en los escombros,
de luciérnaga rumba con que alumbró

la noche. Hálae el pelo. Alece su rostro.

Al oído sin galimatías dile: resucita.

Sácalo del oscuro pasillo de Morfeo
con el perro guía del olfato. Que atisbe

la sangre que se fríe en el atañor de los vecinos.

Enfermera de dedos ruiseñores y quirúrgicos

desmodórrale al can que vive bajo la lengua,
ábrele el ojo del estómago. Afiébrale el lince

de los jugos intestinales. Prosaica escríbele:

el crepúsculo ya es una golondrina migrante,

el mar una postdata en el zureo estival de las palomas
que madura en el árbol hircino del aire su glosolalia.

Empújale el hambre hasta el boquete de la boca

antes que la claridad encoja la uñas y el albor

se quite las botas y Febo ponga su ojo pervertido
en el horizonte donde el mediodía sea destino.

El destino: una máscara que te asusta y se divierte
cuando jala polifónico los hilos que te atan al día y a la vida.



En qué nochero refugio el arpegio de la madrugada
desnuda sus pechos de matrona. Dónde su sexo alelí;

el exordio de sus nalgas a quién le fermenta el deseo.
Qué sabe el que duerme de sus ínfulas de mujer.

El alba de piernas núbiles abre su estratagema:
como céfiro calmudo tiende sus trampas.

Una callada didáctica pastorea por los edificios,
y en los árboles pájaros ventrudos sus gorjeos.

Nictálope el fulgor contra los peces del ensoñado
desafina y remienda su costura de cometa viejo.

En el braille del viento lee su camino la lucífera
mañana que festeja con pelícanos su nacimiento

y hace malabares con espadas de pez vela
con las manos de un tunco y trucos de monedas

con espinas de erizos que entierra en su lengua,
que son la lengua de los moribundos que lamen

en los pezones del amanecer el calostro de una estrella
que por el balcón de la noche su vocación suicida, arrojó

sin tantos aquelarres ni tormentos en la entraña.

Respira el agonizante en el bebedero albo de las horas:

su sombra aún sombra, su luz que ojo mira,
su mirada: risa sin fatiga, su cuerpo que poro a poro

encuerpa al alba con la sal de la pregunta:

¿en qué rincón el rosicler de las primeras luces

se olvida del pudor y las postizas uñas? Ahora lo sé,
en la espalda del incurable: el aruño de la aurora.



Los pífanos de lo inútil al clarear el día encostran lo cotidiano.

A nadie le importa el chancleteo del vecino ni el salto del gato

que trae ojos de luna y ansiedad de calma entre las patas.

Quién atiende el moquear del refrigerador que abrazado a su frío

se inventa sueños de legumbres y palabras de cárnicos dientes.

A quién le emociona el *clic* de los apagadores y su ladeo de cabeza,

nadie se detiene a mirar su quieta manía de besar el dedo que lo obtura

ni aprecia el perfecto balanceo de las sombras de los muebles

que se apresuran a acomodarse el vestido de las umbras.

El parloteo de los trastes en la mansedumbre de la madrugada

a cuántos les provoca un sentimiento de tristeza o alegría.

Quién dice: el crujido de las escaleras me evoca algo crocante

y hace que surja el deseo de saborear algo probado en la infancia.

Los pasos lejanos y el bostezo de los demás a quién complace.

A quién le importa la flama del gas que llora

mientras le besa los genitales al sartén que rumora su crujir de grasa.

El tajo del cuchillo que entra en la fruta a saborear su filo, quién admira.

Ese tatareo de la cuchara al mezclar la azúcar con el café, escuchan, acaso.

Nadie sabe en donde tiene el corazón el viento mañanero
ni el odio de las flores que bostezan al abrir sus pétalos.

Los pífanos de lo inútil abren al alba sus labios,
besan como ángeles que van de puntitas huyendo por una ventana.

Parte medular

[...] en la ruina que es mi cuerpo
ruidoso
que truena
ante cualquier intento mío
de hacerlo caminar
de querer ponerlo en pie
de obligarlo a dejar la profundidad [...]

José Agustín Solórzano
Dos versiones del libro que no escribí

Día uno

Aún la luz no aparece por entre el marasmo de los árboles,
los pájaros iluminan cada rama y la madrugada
con las luciérnagas de su canto.

Aluciernagado, sentado en el borde de la cama,
los escucho encender cada resquicio de la estancia.

Mis ojos cerrados a un grito del pensamiento, aletean.

El cuerpo enchufándose al despertar de los músculos, se despabila.

El día que se estira a un palmo de mi respiro,
bosteza como una flor de ojos mal encarados. La oscuridad
es un tumbo que pronto estallará en ola. La penumbra
de su labio leporino exhalará clarividentes racimos de luz.

El sol será una muela de leche que el día mudará al caer la tarde,
pero eso es mucho futuro en mi ojo que se aúpa;
en mi esqueleto que retorna a su carne y al calor de las cobijas;
mañana será un buen día para comenzar a correr, exhalo.

La alborada truena sus cohetes y los hombres se levantan
a erigir la efigie de la prisa con el latón de sus propósitos.

Día dos

Ahí, donde termina el canto del gallo, nace el paisaje del amanecer.

Donde el trino de los pájaros, el odio de los árboles por volar.

Un pájaro extiende las ramas del árbol como la cola de un astro
y canta en lo alto y se precipita raíz del aire, savia de lo hosco,
pubertad de lo luminoso, calorífico venablo, refracción del gorjeo.

Gallo y pájaro son la extensión de mi penuria.

La costra de lo oscuro, tallo de los ojos.

¿Me levanto o no me levanto? es la hormiga
que cruza por la frente con la piedra de la pregunta,
la prolongación de mi deseo por reencaminar la vida;
los kilos de más son cosa seria, repito como un mantra.

Sobrepeso, obesidad, gordura, balumba de las carnes,
los duendes que instigan a dejar la cama.

Treinta minutos es lo que dura la claridad en ponerse el vestido,
los mismos, que dice mi rutina, debo caminar a buen paso.

Pero el amanecer no carga cuarenta kilos sobre la espalda
ni tiene la cintura de bule agujero; mariposa sobre la flor
de la tierra, descansa sus patas, su cuerpo de luz flotante.

La hormiga de la pregunta hace hormiguero en mi pensamiento;
lleva de mis dedos entumidos los calambres al cerebro:
estás enfermo, estás enfermo, estás enfermo;
me repite obsesivo y criba como un segundero de reloj de cuerda.
Mis ojos en la viscosidad de la oscurana aun dudan:
el frío también es un motivo de lincejos.

Flexiones, extensiones, torsiones,
circunvoluciones, agitan mi memoria.
La cueva de la cobija me resguarda del cansancio, pero,
los perdigones del recuerdo
hacen que ponga un pie en el resfriado piso.

Los resortes que me catapultan de la cama
para ponerme los tenis:
«Hace cuantos kilos que no nos saludamos »
«Te miras bien de mango petacón »
«Brillan tus cachetes de cuche polanchino ».

El harnero del alba ha comenzado a limpiar los trigos del sol.
Donde termina la mañana debió comenzar mi cansancio,
pero, sólo me levanté a mirar por la ventana, no sé qué ausencia.

Día tres

El alba, nunca amanece con pájaros agoreros en el corazón.

El cuerpo con resacas de pesadillas clarea.

En el cardio del crepúsculo un sol cuadripléjico, hemático canta.

El esqueleto juega ajedrez con el silencio porque los músculos duermen.

*: En una caverna un hombre hace sentadillas, el varón es obeso
y se esfuerza, una serie por dos de lagartijas; luego salta en escuadra.
El respiro del tipo es una bandada eufórica y extraviada: resopla, jadea,
siente la disnea como un bloque de mármol en el pecho.*

Comer mal es un hábito que mata, el hombre obeso lo sabe.

La aurora: ciudad abajo, bisonte embiste todo lo que toca.

Día cuatro

Las arritmias del crepúsculo son mis arritmias,

sus presagios, el sudor que perla mi frente.

Mi desánimo: el silencio de sus pájaros.

En lo lúdico del alba van mis pasos,

anémico es el braceo.

La franela del frío envuelve mis bronquios.

El día trae puesta la casaca de la neblina.

El as del sol, parchado el ojo.

Camino a voces del desencanto,

las sentencias del médico me apremian a dar la zancada;

mi árbol genealógico a no flaquear en este intento.

Fue difícil salir de la nuez de la desidia,

abortarme del vientre de la cama,

dejar la connivencia de la umbras.

Espero salir bien librado de esta machicuepa de la vida:

120 cm de cintura, 110 kilogramos cargando las rodillas,

los triglicéridos como esos pájaros en el cielo, alto, alto.

Como el bisonte de la aurora voy arremetiendo

contra los kilómetros que me hacen falta por andar.

Día cinco

Tengo la gordura exacta para morir de un infarto
o ser diabético.

El pájaro agorero que me expulsa de la cama,
que me impele a dejar la zalea de la flojera
y bogar alado Mercurio por la acera, es el miedo.

Apenas el viento se disfraza de gallo
y el gallo de ocarina frondosa: las legañas
se han extirpado de mis ojos.

Cronómetro en la muñeca, el perro del desgano olfatea
la claridad en las umbras.

Mis pasos son un zureo. Hoy toca no desmotivarse,
olvidar el dolor de rodillas,
lo envarado de las piernas del día anterior,
los alevines del frío en las fosas nasales.

Uno dos, uno dos, uno dos: el ritmo.

Inhalar-exhalar, nariz-boca, inhalar-exhalar
hasta el último centímetro de la distancia;
punta-talón, punta-talón; en escuadra de 45 grados
las extremidades en la zancada; mil ochocientos segundos,
el destino.

Entre tanto en las catacumbas del pensamiento busco las respuestas:

¿Cómo es que llegué al punto de que una talla decente ya no me quedara?

¿Cómo a la envoltura extra grande y a la pena?

Ando en el chiflón de los pájaros mañaneros

deshidratando las carnes,

ando en el pretérito sin excusas: Ulises errante.

Ando sembrando pasos en la calle como bulbos de tulipán;

barbechando el trayecto con mi *uno dos, uno dos*.

Mirando a la lombriz de mi respiro que se ahoga en la angustia,

porque siento que no avanzo.

La mañana ya le puso el cascabel al día.

El stop al tiempo que me envinagra el esqueleto, he puesto.

Siento que revientan las sienes,

que se me cascan los muslos.

El alba, granada abierta, sonrío por todo lo alto.

El gallo, un forajido en el corral, se peina la cresta

con los bostezos del sol y esconde la ocarina de su garganta

en el follaje que trina por entre los árboles.

Escondo mi cansancio en un ingente desayuno,

en una playera boscosa mi protuberante gordura.

Día seis

Rutina

Calentamiento:

Como esos payasos en las cajas de sorpresa que suben y bajan, flexione el tronco hasta que se le quite los desmañanado. Haga molinillos con sus pies como si preparara una taza de chocolate. Atornille y desatornille la cintura. Intente tocar el cielo parándose de puntillas, repita ese procedimiento diez veces. Camine de 30 a 40 minutos como si hubiese dejado los frijoles en la lumbre o como si le anduviera del baño y está que ya no aguanta. Mantenga el ritmo sin agitarse.

No deje que lo distraiga la obesidad de la madrugada, ni escuche como se desovillan en canto los pájaros por las ramas de los árboles que se fingen distraídos gigantes. Medite mientras anda, imagine planes para el futuro, busque soluciones en su alma. Cuando sienta que ya no puede, recuerde la báscula, sus 140/90 de su presión arterial, el dolor en la nuca, el sofocamiento al realizar un esfuerzo, a su mujer que busca pretextos para no empalmarse con usted.

Cierre:

Complete su día con unas series de abdominales y lagartijas; no olvide volver a estirar cada una de sus extremidades. Se recomienda tomar agua y comerse un plátano por si los calambres. Si pasado el mediodía siente el cuerpo cortado o envarada las piernas y el abdomen, se le aconseja tomarse un *naproxeno* compuesto de 500 mg.

Día siete

Una semana y la gramática con los pasos he reinventado.

Una semana y con los acordes del cansancio hice música.

Una semana encerrada en el latido del corazón

para hacer menos pesado el camino.

Una semana descifrando lo mañanero en los pájaros,

de buscar respuestas en los calambres, de jalar aire por todos los poros,

de evaporar las ganas de comer fritos y, intentar encontrar entusiasmo

en el sabor de las legumbres y en el verde de las verduras,

apaciguar el hambre.

Una semana y la báscula no se ha movido ni cien gramos.

Día ocho

No se puede tapar el sol con el canto de un pájaro
ni con el canto de todos los pájaros del mundo.

De igual forma, no se puede tapar la gordura
con la ropa más holgada ni el sofocamiento
con fingir que no respiras grueso y que el aire
no te alcanza. Cada día muerto, cada madrugada
acumulada en las rodillas, en la espalda baja,
en la cuenca de los ojos, están en el cuerpo:
el ácido láctico con el filo de sus cristales
diciendo: para, véncete, no más, ríndete

de una buena vez.

El cansancio vapuleando la voluntad;
la necesidad como un pepe grillo: no jodas, sigue,
falta poco, aún no empiezas a quemar grasa,
después de los veintiún minutos todo es ganancia.

Una semana que comienza, y ahí en el refrigerador
un papel que dice: rutina dos, come sano, hidrátate.
Si llegó a este punto, el próximo es menos largo.

Día nueve

Lo que comenzó como una idea puede terminar como un hábito.

Día diez

Sea usted sordo de los ojos y no ciego de los oídos.

En su cuerpo están todas las respuestas de la decidía.

Ni los dedos de la mano son parejos, así que no espere,

cinco días de placidez. Habrá alguna mañana que sienta

en su caminata que la barriga le explota de aire, eructos,

y pedos serán una constante; no se avergüence,

es una forma de liberar tensión o síntoma inequívoco

de que desayunó algo pesado antes de comenzar su ejercicio

o que la comida del día anterior aún hace digestión.

En esto de bajar de peso se necesita constancia,

una disciplina a prueba de antojos, una firmeza de halcón

que se zambulle en la nada y arranca una tira al aire con su vuelo.

Escuche detenidamente a su cuerpo como si buscara

la voz de un río en lo profundo de un bosque,

él le dirá cuando buscar un nuevo ritmo en la zancada.

Esta semana vaya sobre tiempo y ritmo,

la distancia es lo de menos.

Cuando mire, escuche; cuando oiga, observe.

Sentirá alguna vez que las piernas se le hacen de papel

y que al dar el paso, relámpagos le astillan los músculos;

otras, no querrá levantarse y tirar la toalla será su pensamiento.

Sépalo, la madera recuerda que fue árbol; el hombre,

la música esbelta que fue su cuerpo. Sea la madera,

escúchese música, viva melodía al emprender la marcha.

Vaya como si al mar llevara los ojos a escuchar el tumbo,

y al oído, a mirar la ola, caer con furia desde su azul altura.

Si zurce esta semana a aguja de pisada, la otra que viene,

tenga por seguro, que usted será una gota de luz en el alba.

Día once

Que por pie ligero, la distancia se va encogiendo.

El tiempo se descarna de pífanos, ladridos, ronroneos,
toses lejanas; de ambigüedades que la luna,
los grillos fueron dejando en el camino.

El organillero viento es todo lo que queda de la oscuridad,
gira su manivela, mete por entre los árboles su sicofante lengua.

A redoble el paso, la garganta agostándose en la sed,
dubitativo el entrecejo, los ojos en la somnolencia de la acera,
el braceo columpiándose del cuerpo como un infante inquieto.
El corazón con su metrónomo midiendo el compás del tranco;
hoy sería un buen día para intentar un trote, piensas,
cuando la viruela de la luz comienza a contagiarlo todo.

El lobo del cansancio aun no aúlla desde ninguna altura.

Los pasos suenan zocatos en las baldosas,
el alba dejó de dictarle su prosodia al tiempo,
el tiempo dejó de ser un mago que sacaba
segundos del cronómetro,

la palabra stop le quito su magia.

El punto de partida se mordió la cola.

Día doce

Despertar cuando la caja de velocidades

de la madrugada mete primera.

La carne saliendo del sancocho del sueño.

Los pájaros aún sin acuñar las monedas de su trino.

El silencio pernoctando en el ronquido de quién a tu lado duerme.

Eolo con su bolsa de vientos debajo de la cama.

Los gerundios de la luz soñando amargo. En la oscuridad

los ojos de la muerte están cerrados, su labios herméticos

no pueden anunciar: *he venido a decirte una cosa*

que no te va a gustar: vas a morir.

Tus dedos, hábiles jaguares, amarran las agujetas del tenis izquierdo.

En la salmuera de la penumbra escuchas el acelerador del alba,

sin embargo, la calma es una señora gorda que aun bosteza.

Abrigadora la sudadera que te ciñes, será mejor apresurar

la calistenia, desencordar los nudos de la espalda y las piernas,

salir ligero, evitando los guarismos de los muebles.

La mordida inevitable del frío, te recibe en la calle.

de bote pronto un relámpago mella el horizonte,

al trueno, los cristales menudos de la lluvia te hacen dudar.

La aurora ha metido segunda, tú, sin pensarlo, comienzas a trotar.

Día trece

El agua dejó su hollín en el cuerpo, la amígdala como un sol en el véspero

enrojeció la garganta;

el estornudo, principio de algo mayúsculo, el moco, esdrújulo fluyendo.

Las ampollas enluneciendo de dolor el dedo V del pie izquierdo,

el tobillo derecho, eclipsado por una vejiga de agua,

la planta del pie con un jardín de ampollas.

¿Quién dijo que bajar de peso era fácil?

Enroblecerse en un tiempo corto es más certero que bajar un par de gramos,

ahora el cuerpo sabe lo que cuesta no cuidarse.

Día catorce

A ritmo de yambos comenzar la marcha,
a ese compás permanecer en el trayecto.

La palabra: *caminata*, enciérrela en la jaula del corazón;
escuche en la cadencia de sus pasos

la circunvolución de la sangre.

Haga de sus pulsaciones un remanso de río,
fluya cantarino y esparza la neblina de su mirada por los árboles,
ilumine a los pájaros ocultos con una sonrisa,
sienta un claro de bosque en su pecho

abrir el ojo de sus hojas y sus piedras.

Siga estas consejas del manual poético para bajar de peso,
quizá funcione para usted: hombre de panza colosal,
mujer de abigarrado vientre y mirada de carpintero pájaro,
muchacha de carnes frondosas y telúricos movimientos,
zagal porcino de gestos amables y labios líricos.

: Frente al barranco de un plato de espinacas con queso panela:

olvide el paracaídas.

Sea el convidado de los cereales, el anfitrión ventrílocuo de las berenjenas,
el masajista de los champiñones y los nopales;

cuenta historias al oído de los jitomates,

su pena, a los frailes y monjas de un cóctel de frutas; espolvoree

sus dolores como si granola con un poco de miel, fueran.

Comer es cosa de imaginación,

de intuir que el verde morrón sabe a infancia,

que en la infancia sembrabas ramas de huauzontles en la lengua

y mascabas un bosque *cotija* con trazas de jitomate.

Cuál dieta, aquí todo se vale: un vasito de refresco

para que no se le rompa la hiel al hombre, un taquito de suadero

y no se enferme del estómago por comer sano.

Eso sí, mucha agua, poco pan y chucherías de vez en cuando.

Día quince

Escribo este poema entre la obesidad y el colapso,
cada mañana en que lo azucarado del neón flota en lo oscuridad
y la molienda de los grillos se apacigua y voy en el paso imaginando:
que en una caverna un hombre hace suicidios
para quitarse la sarna de la vesania del cuerpo,
mientras el *yo lírico* fermenta la distancia con la muñeca de su corpulencia;
me digo: la obesidad deprime. Hace catorce días
el *yo lírico* y el hombre de la caverna, eran tres kilos más tristes,
catorce días más enfermos, trecientas treinta seis horas a un grito de la muerte.
Ácima su credulidad y cruda el alba, los encontraba batallando
en el salterio del sueño y el pífano de las ganas obstinada en permanecer
en el bostezo obliterando el salto definitivo de la cama.

En la oquedad del lecho ahora duerme la hondura de la aurora,
el recuerdo del peso muerto del *yo lírico*, la cueva lobuna
del hombre que le acaricia la cabeza a su gato depresivo.
La zampoña de la muerte en su melodía de mango verde.

Día dieciséis

- : Qué hacer con el apetito sin decoro que truena en el estómago.
- : Qué con la gallina biliar que llena su buche de piedritas.
- : Qué con los topos que hacen represas en tus venas.
- : Qué con las pirañas de la acidez que suben por el río de tu esófago.
- : Qué con los ornitorrincos que construyeron sus nidos al final del colon.
- : Con el cardumen úrico que desova en las coyunturas sus inflamados huevos.
- : Con el pez globo que fosiliza en tus articulaciones su nombre venenoso.
- : Con toda esa linfa que te abotarga los pies y las manos.
- : Sencilla es la respuesta, ocuparse de una jodida vez y dejar de lamentarse.

Día diecisiete

Aquí no se necesita partera para que del hervor nazca

el olor de las coliflores.

Ni nadie dice: me sirve un plato de beta-carotenos con flavonoides.

Ni se es experto en hacerle cesáreas a las alcachofas

para sacar intactos los antioxidantes.

Uno no ordena de la carta de un restaurante:

quiero unas rodajas de fitonutrientes, aderezados con indol-3-carbinol o I3C,

y una salsa martajada de sulforafano con vitaminas k, c, a, b y d.

Los comensales somos neófitos en asuntos químicos y biológicos.

Se come lo que hay y para lo que alcanza. Se come

porque intuimos que comer es bueno y saciar el hambre una prioridad.

Empero un caldo de gallina con verduras fortalece al enfermo.

Un té de jengibre alivia la fiebre y ayuda al sistema inmunitario.

Remedios y potajes por alquimia empírica sabemos.

Báscula

Concatenación de lo sináptico, manojos de nervios secretando en el cuerpo tormentas. Áureas venas de sicalípticos mastines, linfa toda circulando por los embrollos de la carne, llevando químicas derogaciones hasta la capilar gruta del pensamiento, donde el oxígeno, histrión venado solfea el calcio de los huesos y las termitas de lo acuífero la redondez de la acumulación grasa. Ahí a ojo de buen cubero, el malsano hombre gravita y alza el pie y lo mantiene en el aire como una premonición de lo inefable ante el ojo severo en que las galgas esperan traccionarse o comprimirse por sensación eléctrica la intensidad gravitatoria que determine la antropométrica del hombre: $P=mg$. En la blancura omnívora de la báscula, el hombre suspira resignado.

Día dieciocho

Los madroños del tiempo dejaron en su fruta los osarios del frío.

El destino, ya un hombre de buenas carnes, robusto de pájaros;
en él, el relámpago y el trueno son lluvia, sus ojos, alevines crecidos;
en la aurora de sus dedos el verbo oscurecer es un pretérito

que se apaga entre el índice y el pulgar.

Un su mano cerrada se asfixian los pétalos que el chupamirtos sueña.

En su respiro, un bisonte cocea

antes de caer herido por una estrella tuerta.

Los venenos de su mirada son los mismos

que en el geiser de su corazón brotan.

El hado en su bilis hilvana estas imágenes:

Un hombre entre el sudor y el cansancio encontró su sino.

Un hombre recoge ópalos pero no conoce la lluvia

ni en su cueva hay un lugar para la ternura

con que la luz besa despacio a los extraviados.

Los huesos zocatos del destino, albinos crujen,

el calcio de su mecánica abraza con apretura.

Los osarios del frío lamen con su lengua los belfos del día;

las semillas de los madroños ya son aire,

y el hombre de buenas carnes, un hábil domador de acertijos.

Día diecinueve

Cerrado en los pies el cepo del ejercicio marsopa te hiende.
La mecánica del cuerpo subió la palanca de su caja eléctrica.
En el pulso y el impulso tú eres el solitario contra el rufián
del ácido graso. Agotarse hasta la exhalación de la última caloría
te impele a ignorar la mordida de los lácticos cristales en las piernas.
Entiendes la melancolía del sudor que baja por tu frente,
la camiseta cada vez más húmeda que enclaustra los polos
con los olores de tu cuerpo, tu cuerpo que adelgaza milimétricamente,
eso imperceptible te enflaquece los pájaros de la voluntad.
Voluptuoso hombre que en migrañas migras
a labrar la tierra de los desesperados,
siembra el muñón de los ciegos en el vuelo de la lluvia;
los pájaros no son tierra fértil para que nazcan ojos
y el relámpago hace que se pierda la cosecha de paisajes;
sólo en la caída es posible el vuelo o la redención.
Enemístate con la carne de la esperanza donde las larvas
aman lo que tú odias. Con el queso gruyer de tu corrompido ánimo
unta la distancia, aláctico será tu respiro, el numen de tu zancada:

Adenosín Trifosfato.

Día veinte

En esta madriguera sin hospicio para el barullo,
en esta barahúnda donde trota el mundo, corres,
cortas el aire con tu burda silueta; en tus movimientos
la aerodinámica es una forma descompuesta.

No sabes si respirar por la boca
o en la nariz crear el nido de tu alivio,
inhalas con fuerza, toses, resoplas,
sientes que no jalas vida.

Tu cuerpo pesa, cuántas veces más,
el dolor de tus dientes no lo sabe,
tu quijada entumida es neófita en equivalencias;
la gravedad, te hunde hacia el centro de la tierra.

A tu rededor todo ocurre pero nada aprecias:
el frío, trae los pies angustiados, los árboles
los pulmones constipados, los pájaros
el ataque cardíaco de las estaciones;
por enfrente de ti cruzó una sombra con los ojos heridos,
en la herida alguien escribía este poema

con fonologías de señas.

En este hospicio sin madriguera vas cruzando el umbral
de tu agonía pedestre.

Día veintiuno

Cuando uno llega al umbral y falta más de la mitad del camino,
flaquea, duda, la continuidad se corta porque el ritmo
se vuelve un vaivén de sigo o me detengo;
entonces el alba te mira con sus pájaros más deleznable
y te aprieta los pulmones con el septentrión que saca de la vejiga de los gatos,
te da el zarpazo y parte la sandía de tu vacilación.

Tu cuerpo es un nudo ciego atado por otro ciego y resuellas calamitosamente,
deshollinas a los ratones de tu voluntad y unos mueren

al intentar alcanzar el queso de la siguiente zancada.

Quiero decir, los metros se suceden a espina de cuatete;
el costal mojado de la aurora se te aprieta a los huesos,
los músculos en su asfixia desentrañan el predicamento:

el braille del cansancio es láctico.

Día veintidós

I

En el color verde los números son los dientes de leche de un niño saludable.

Los guarismos del naranja pueden envolverte en los presagios de su embolia,
pero en la cifra de los rojos, el áspid colmillo te inocular la fiesta de las desgracias.

II

Falsa coralillo o coralillo auténtica

según el color y los centímetros:

la cinta métrica.

Día veintitrés

Con el paso de los días

El cuerpo te irá diciendo:

empuja,

afloja

arremete,

respira

escucha

huele.

Huele a tu cuerpo.

La guanábana de su cansancio observa.

El cuerpo por naturaleza es sabio,

más sabio que la voluntad.

La voluntad vieja terca y diabética

que se empeña en esconder su perro corazón en las colmenas.

El limonero de tu cuerpo respira

hasta que todo el árbol llene tus pulmones.

Mira su ladrido epidérmico que se esfuma del respiro y su esperanza.

Afílale los dientes con la piedra pómez de la ternura.

Empuja, abre el viento con la llave de la entraña.

Trasmina la mañana con las gotas de tus pasos,

no dejes que el infarto del sol te demuela.

Día veinticuatro

En la madrugada lo que te despierta es el hambre,
no las ganas de comenzar con tu ejercicio.

La mecánica del sueño también es tu enemigo.

Ganas de sentarte a degustar un pan con café,
pero debes conformarte con la mitad de una manzana
y un succulento medio vaso de agua.

Después de la fatiga, más agua, aflojar los músculos,
salivar indefiniblemente al compás de los gruñidos de tu panza;
unos huevos con tocino cosquillean en el paladar,
acompañados con unos frijoles refritos y espolvoreados de queso.

Pero... hoy toca, licuado de manzana con avena,
dos rebanadas de pan tostado con queso cottage de desayuno.

Día veinticinco

Lo que comenzó como un acto desesperado
puede terminar como el principio de un hábito.

Día veintiséis

Comenzar mil veces no es el chiste.

Empezar con briosidad y abandonar al otro día, tampoco, negocio.

Matarse de hambre un día y al otro atiborrarse de comida, un sin sentido.

La cosa es ir de menos a más, de más a la fatiga sabrosa

y de la fatiga al esfuerzo sin concesiones.

Aquí no hay urdimbres, ni milagros, dos o tres palabras inamistosas:

como constancia, disciplina, tesón, paciencia,

cerrar la boca, estos versos parecen didácticos pero no lo son,

tampoco es un poema de autoayuda, ni una receta para quemar grasa,

pero si un poema incomodo, mala jeta, que te dice al oído:

he visto a más de uno sucumbir por el sobrepeso de un infarto,

hombres en los jugos de su vida, devastados, enclenques,

en los huesos de la enfermedad, jalando vida del recuerdo.

Día veintisiete

En la otra orilla quién te espera, ¿nadie?

¿Los labios morados del final del camino?

¿Las secretas fauces de la satisfacción?

Caminar como escribir es un acto solitario,
una lucha consigo mismo.

Caminar y escribir no te redimen de tus malos hábitos.

Escribir es mirarse al espejo de todas las angustias.

Caminar, angustiarse ante el reflejo de lo protuberante.

Caminar y escribir, te devoran por dentro.

Día veintiocho

Comer sano, enferma.

Volverse adicto al ejercicio, mata.

Por eso: "Ni tanto que queme al santo,
ni tan poco que no lo alumbre".

Día veintinueve

Del presagio a la conciencia: una bandada de patos.

Del relámpago al trueno: los ojos muertos de la muerte.

Geómetra y geografía del cuerpo el arúspice desentraña los signos,
la calaña de lo cierto, postra, postre habremos de ser de los gusanos.

Entre el alba y el miedo: un hombre tañe su silencio.

Entre el silencio y el grillo ebrio: la historia malsana del que despierta.

Entre el que despierta y la oscurana: una caverna.

Sístole y diástole: los árboles y el camino; el frío: una arritmia.

El ripio de los pájaros se quiebra en luz y en formas isométricas,

el canto del gallo se hace distancia, jadeo, zancada;

los días, cruces en el calendario.

Día veintinueve por la tarde

Entre ser feliz y estar obeso: es mejor abandonar la cama
y el gusto por la cerveza y los huevos de caguama.

Día treinta

Treinta días, 4 kilos, cuarenta minutos al trote.

El viejo sedentario de la caverna se come un elote,
el *yo lírico* un croissant de vegetales.

Los dos han dejado su protuberancia abdominal en el camino,
la papada en los signos del alba y en el tráfigo matinal de los gorjeos
los senos mofletudos de hombres carnosos.

Robustos son sus rostros, robusta la determinación en sus ojos.

Muerden lento, mascan despacio, paladean el bocado,
tragan con benevolencia. Enroblecidos descansan.

Por qué no decirlo, hay vanidad en su mordida, jactancia en los gestos.

Atan y desatan la albóndiga de su recuerdo y es de asonancias el respiro.

Treinta días, 4 kilos, cuarenta minutos al trote.

El hombre de la caverna escucha la lluvia pero no la sabe,
el *yo lírico* sabe la lluvia pero no escucha su voz de agua.

Los dos saben lo que es el esfuerzo y la luna en el cielo ciego,
conocen el verdugillo del frío, el perfume sordo de la umbras

y el braille de los grillos.

Regreso a la calma

Donde un corazón ya antes veloz ahora empieza a correr desenfrenado.

Diane Ackerman
Una historia natural de los sentidos



Yo era un hombre que mascaba vidrio y no engordaba.

Mi digestión era tan hermosa como un caballo de cuadra pintado al óleo,

y volvía al arroz con carne de cerdo, frita,

como quien vuelve a un templo cada día.

Lo confieso, antes de despacharme una carpa al mojo de ajo,

un plato de judías con camarones ya reposaban en mi panza.

El queso de cincho oreado con frijoles de la olla

era mi letanía diaria por la noche.

Pan con café en la mañana, pan con café al mediodía,

pan con café antes de cenar,

Y entre guiso y gula me despachaba un mango, un coco de media carne,

un plátano maconcho, una nieve con telera, aquello era apetito;

hambre saciada en las raspaduras de las sartenes. Cuál indigestión,

cuál reflujo en el fermento de la noche, ciclópeo y elástico, era mi estómago.

Flexible y ditirambos mis pies en la carrera,

mis brazos, dos iguanas trepando árboles,

frescos y prolijos eran los movimientos de mi cuerpo;

en mi imaginación no había caracoles y las coles en las enchiladas

con queso cotija una referencia de la glotonería que me embargaba.

Yo comía carbones encendidos y salsa martajada con jocoque y no engordaba.

Langosta estragada ante el festín de lo verde, apenas mordía una hoja

ya saltaba a la otra con el cuchillo de la apetencia.

Yo fui, yo era, yo estuve robusto y correoso como una rama de guayabo,

mis antebrazos tenían circunferencia y tono,

la perfección de mis cuadriles, me llevaban al carajo

de ida y vuelta y sin cansancio,

de ellos era el asombro y el ¡ah! receloso de los mirantes.

Yo era hermoso como los caballos de cuadra pintados en un óleo.