

**meditaciones sobre m  
y pranayamas para reconectar**

adriana ruiz durán

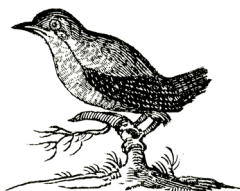


**meditaciones sobre m  
y pranayamas para reconectar**



**meditaciones sobre m  
y pranayamas para reconectar**

adriana ruiz durán



**HERRING PUBLISHERS**  
MÉXICO

primera edición: 2018

*diseño de la colección:*  
*oliver herring*

*Ilustraciones:*  
*abigail cárdenas (eeco, ec.)*  
*@e\_e\_c\_o*

*portada en riso (rz390):*  
*gold Rain*  
*@goldrainbooks*

© adriana ruiz durán  
© herring publishers méxico  
querétaro, qro.

impreso en méxico / *printed in mexico*

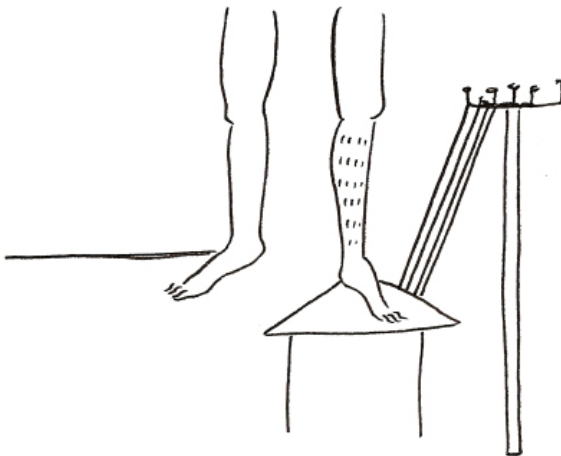
*a eva*



**fue ahí,**

en el centro de la ciudad más limpia,  
donde apareció  
la calle de los orines y las mierdas,  
una cuadra de veintiún casas coloniales  
por la que caminaba todos los días rumbo a la plaza.

yo me resistía a ese trayecto entre la mierda  
de hombres y mujeres a quienes les dimos un rincón  
para vender y no pedir limosna,  
pero a nadie se le ocurrió que  
a miles de kilómetros de aquí,  
al amparo de sus dioses,  
dentro de sus tierras sin cosecha,  
y al fondo y a la derecha de un mezquite,  
habían quedado sus letrinas olvidadas.





## **reconozco en el espejo la mirada**

de esa niña que fui alguna vez

le hablo

trato de convencerla de que en unos años  
se perforará y expandirá las orejas,  
se mentirá que puede cambiar el mundo:  
estudiará antropología,

se dará cuenta de que el mundo se quiere ir a la mierda:  
estudiará literatura.

creará las pendejadas de los poemas que lee  
y un domingo, a las seis de la tarde,  
comiendo una ensalada y un té para bajar diez kilos  
en el café de la esquina,  
reescribirá un poemario escuchando rock ochentero.

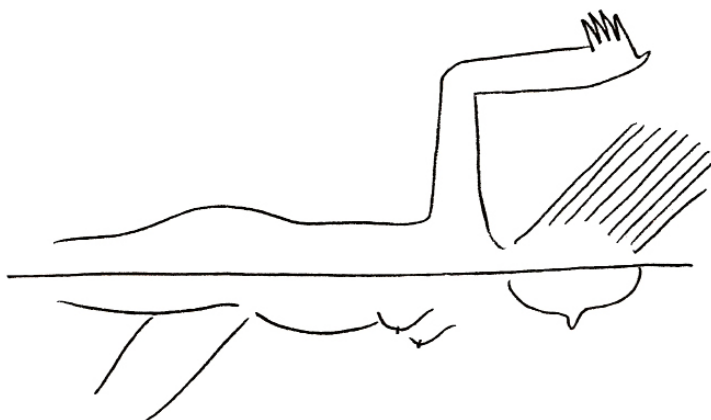


**recuerdo que las palabras**

todavía pueden salvarme  
del vértigo y el mareo  
que me dejan las pantallas y los íconos.

también pueden hacerlo un par de acentos,  
una mayúscula o las comas parentéticas,  
la canción que tanto le gustaba  
sonando de pronto en medio de una lista de reproducción  
hecha por alguien que odia la música.

afortunadamente algunos han inventado ya  
otra forma de existir,  
solo basta tener al menos tres redes sociales  
y un celular con internet.

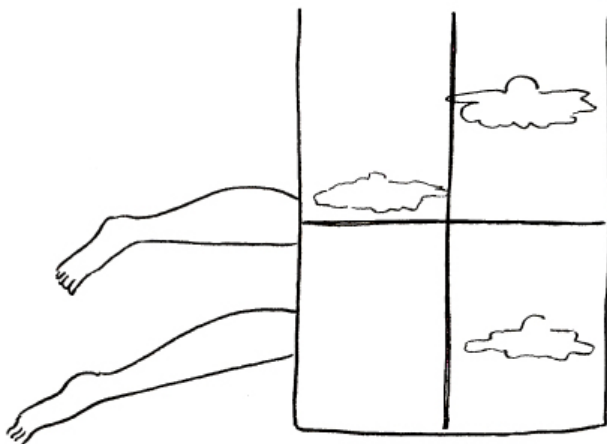


**me detengo frente al semáforo o**

espero en la fila del banco,  
reescribo, borro, publico y elimino mis proezas  
mientras recorro las calles buscando casa.

al llegar a la esquina encuentro lo que muchos:  
humedad y una ventana que promete  
esa ración de claridad necesaria  
para saber que no estás ciego.

ahora lo sé: lo que cuesta es la  
la posibilidad de mirar el cielo,  
debes pagar para tener una mañana  
que entre por entre los sillones y los libros  
y te convenza de golpe y por completo que  
sigues vivo a pesar de las toneladas de mierda  
que te asfixian.

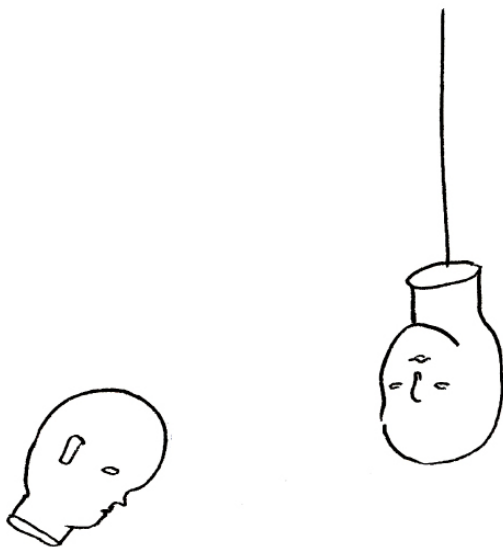


**tu dolor es el dolor**

del hombre primitivo,  
tu tristeza  
la misma  
de la pintura abandonada en la cueva.

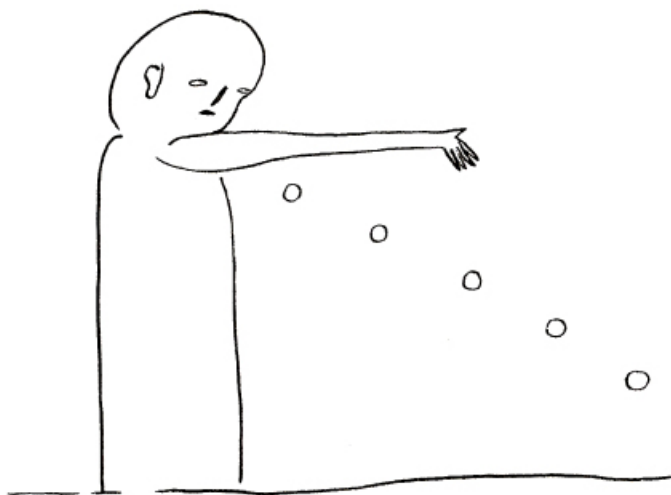
eres el hombre de todos los tiempos,  
errando por calles y edificios,  
nada nuevo hay en ti,  
sin importar que tus tennis lo sean.

la muerte te escupía en el rostro  
cada vez que te atrevías a nacer,  
pero ahora es vieja y se siente tan aburrida,  
como dios desde la gran explosión que creó la materia,  
que se larga dejándole a la imaginación su tarea:  
que cada quien se muera como pueda.



**morirás con lo que te alcancen tus ahorros,**  
con lo que el dinero y la creatividad te permitan,  
tendrás que ponerte a escribirla, bailarla o pintarla.  
luego, esperar a que alguien la lea,  
la aplauda enérgicamente el erudito  
o la gente simplemente le tire mierda.

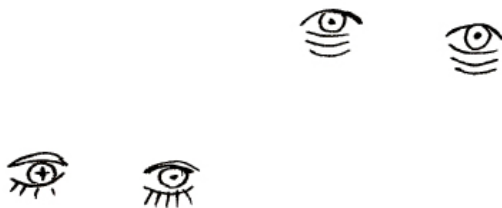
algunos hasta podrán comprar su muerte  
y recibirla en la puerta de su casa,  
pero otros menos afortunados,  
como tú y como yo,  
deberemos trabajar toda la vida  
para pagarla mes a mes en abonos,  
a crédito y con intereses.



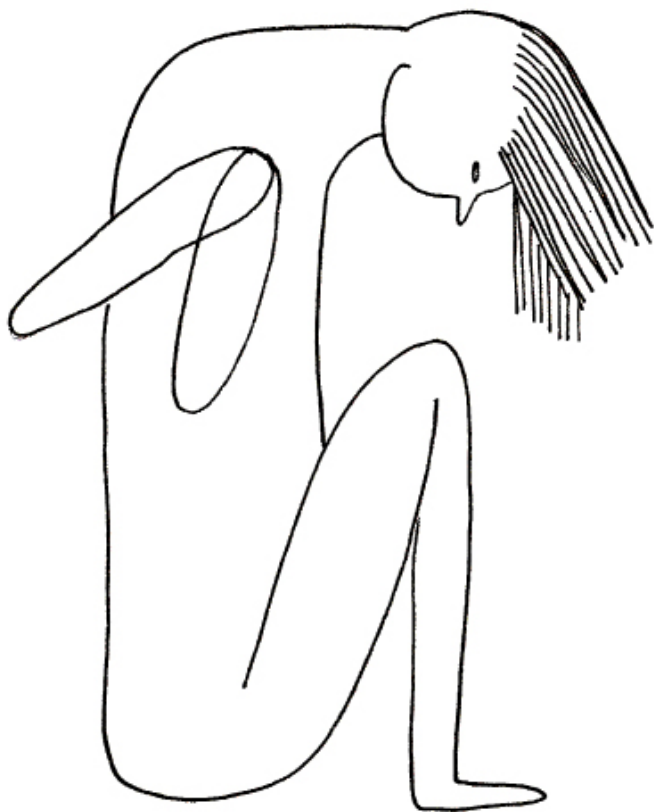
**te sientes feliz en el orden que es**

contrario al caos de la muerte,  
mutilado, sobrio y joven,  
convencido del trazo fino  
que deja tu firma en los recibos del banco.

siete días con todas sus mañanas y sus noches,  
viviendo lejos del silencio de los domingos,  
a salvo de esa reflexión ociosa de los locos  
que es igual a los sueños de dios mientras duermes,  
y entonces tú aprovechas para hacer todo lo que no te atreves  
cuando te ve.

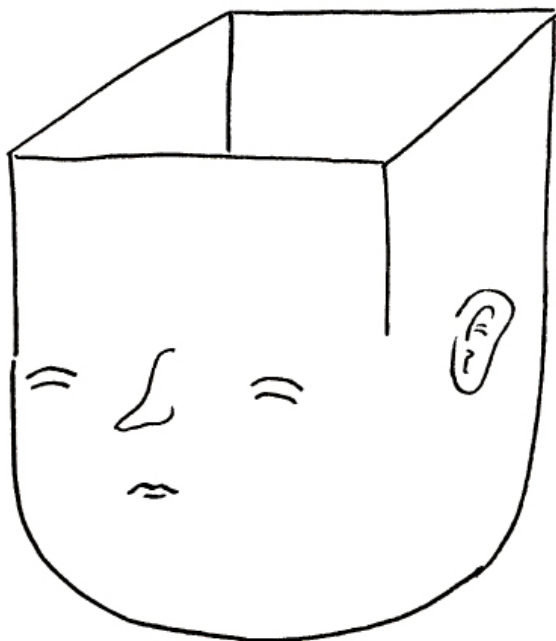


**cuando vas a casa por la noche del lunes,**  
volando a veces reptando  
por la avenida iluminada y sonriente,  
sabes que tu medicina te espera mirando el televisor.



**hay una foto que no quiero ver,**  
finjo que no sé dónde ha quedado  
y no la encuentro por ningún lugar,  
segura de que alguien se la robó de mi casa  
repaso a los familiares sospechosos mientras me baño.

un día buscando el recibo de la luz  
me encuentro con ella:  
la mirada sigue brillando con el disparo inmutable del flash.



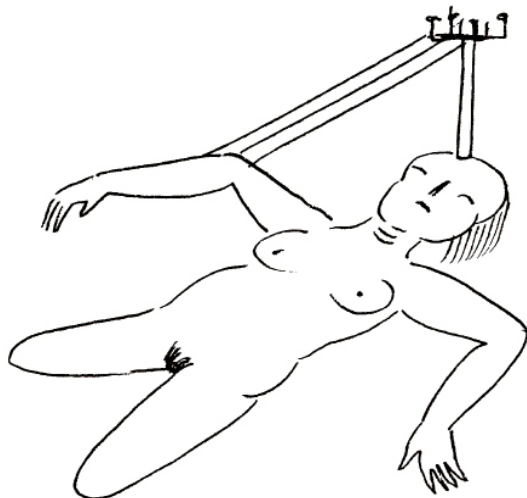


**es muy difícil levantarse de la cama**

cuando la noche te ha arrancado las uñas de los pies,  
gritabas y te retorcías,  
pero el cansancio te ataba.

la luz entra con todo su cinismo,  
los tacones golpean los adoquines,  
las máquinas calientan, avanzan y expulsan  
con un entusiasmo inagotable,

convencidas del funcionamiento de tuercas y engranes.  
mientras tanto, tú apenas puedes mentirle a tus huesos  
que son duros,  
a tu dedo pulgar que es prensil,  
a tu cabello que es castaño  
y a tu codo que puede doblarse.

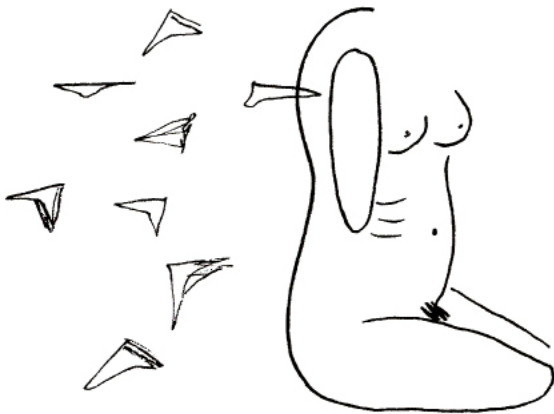


**La muerte me escupió al entrar al recinto,**

me pateó cuando me senté en el piso,  
se orinó sobre mi cara mientras lloraba.

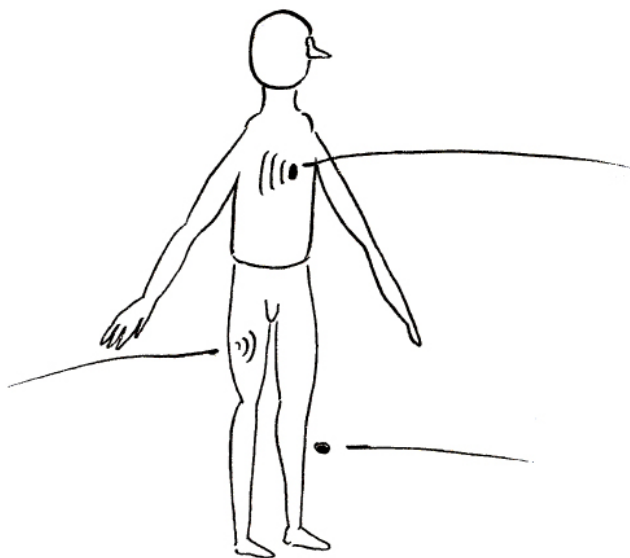
después me arrastró  
junto a ti  
y ahí me quedé yo inmóvil,  
escuchándola cómo corría y derribaba sillones,  
estrellaba los ventanales y  
pisaba las flores más bellas que te compraron  
en la florería de la esquina.

antes de irse me acarició el cabello,  
levanté los ojos para mirarla por fin  
pero ya no estaba, sólo quedaba el salón ordenado, limpio:  
madera y cuero negro cumpliendo su sobrio papel en medio  
de ese pudoroso y apresurado desconcierto.



**me muevo como mantis religiosa entre la gente,**  
escucho a lo lejos pláticas que caen como piedras en el agua,  
reflexiono sobre la alegría de los perros echados a mitad de la plaza,  
pienso en el último beso que te di en la frente.

la plaza ha sido trazada por algún arquitecto  
para que creyéramos que en este puto mundo podíamos  
detenernos  
a pensar y sentir la brisa de una fuente minimalista,  
a rezar y olvidar el ronroneo silencioso de las deudas.



**tengo una relación enfermiza**

con el agua:

la evado y maldigo

pero la tomo ávidamente en un taza

cuando los brotes sangrientos de su revancha

me hacen cuestionar al creador y

odiar el acto más noble con el que se aseguró

que,

pasara lo que pasara millones de años después,

todos los hombres seríamos siempre iguales.



**no estoy en ningún lugar,**  
pienso de otra manera,  
siento no sé qué cosas.

hago por fin un pacto con dios:  
me rindo, tú ganas,  
destrózame y húndeme en la mierda,  
que quiero aprender de una puta vez y por las buenas.



### **en este escenario perfecto**

(amueblado con sillas y mesas donde se toma café)  
soy la mujer, el hombre, o el anciano  
que trata de no pensar en el pasado pensando  
en el plato de chilaquiles que le aguarda en la cocina.

hay también alguien que piensa en sexo,  
otro más en el pasado y tú en lo que revolotea  
bajo un montón de filas de lavanda adornando el camellón.

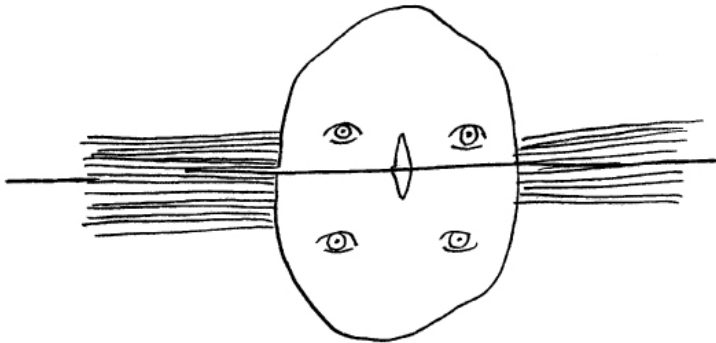
imagino a mi perro mordiendo a la mujer histérica  
que me amenazó con llamar a la perrera  
por el orín en su puerta,  
un bello líquido color amarillo intenso

que alivia un poco el discurrir armónico de la gente,  
mientras mi amigo corre por esa geometría perfecta  
ennobleciendo con algo de mierda  
las fachadas meticulosas y sagradas  
de los restaurantes donde ríen decenas de turistas.



**te hablo a ti que me miras distraído del otro lado del papel:**

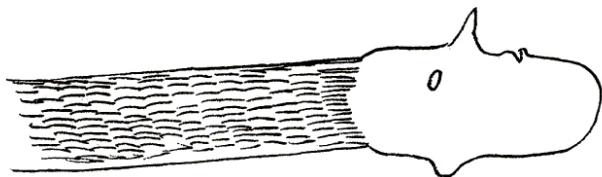
(al que le teme al incontrolable futuro,  
a los lugares donde no hay señal de internet,  
al .9% de probabilidad de error en los anticonceptivos o  
a que tu novia los haya picado sigilosamente con una aguja  
antes de pasártelos)  
soy el .01%.



**entre mis muertos eres el que más se resiste a morir**

**1**

los otros lo hicieron pronto  
apenas se acabó el funeral  
pasan los días y tu voz no se acaba  
tu mirada no se cierra  
tus ganas de vivir no se resignan  
ya no queremos tu silla ni tu cama  
si no estás sentada en ella,  
si nunca volverás a despertar ahí.  
qué culera es la muerte que no te deja  
vivir ni siquiera en mis sueños,  
porque apenas me duermo y me dices que estás muerta.  
odio a los pájaros que cruzan el cielo por las tardes,  
a la planta que crece silenciosa en la mesa,  
a esa gota que cae sin descanso de la regadera.  
quiero que tu pelo y tus uñas  
dejen de crecer debajo de la tierra.





## 2

porque hay muertes que nunca terminan,  
desgastantes,  
como algunos noviazgos de mierda.

te mueres una y otra vez  
cuando abro los ojos por la mañana,  
a salvo de esa pesadilla recurrente en que me hablas  
y yo trato de convencerte que estás viva  
pero siempre has sido una necia.

tu voz se desvanece  
con la luz que entra por la cortina  
y ya nada puede salvarte  
ni salvarnos de tu muerte.

¿te imaginas cómo es empezar  
el día así?  
¿cuánto cuesta escoger la ropa  
y meterse bajo el agua fría de la regadera?

no sirve de nada luchar  
contra tu muerte  
aunque los pies no quieran entrar  
en los zapatos ni las piernas en el pantalón.

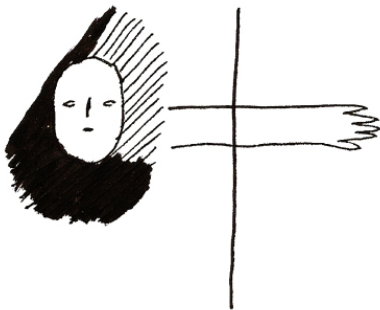


¿te has puesto a pensar  
desde la dulzura de tu lecho  
en el miedo que nos da abrir la puerta  
y caminar entre la gente?

gritamos y azotamos puertas,  
comemos, peleamos y hablamos  
de cosas insignificantes  
como si nos importaran.

llega la noche y apagamos televisiones,  
computadoras y luces, pero tú te sigues muriendo  
en la oscuridad y en el tren que pasa a lo lejos  
cargado de migrantes asustados y hambrientos.

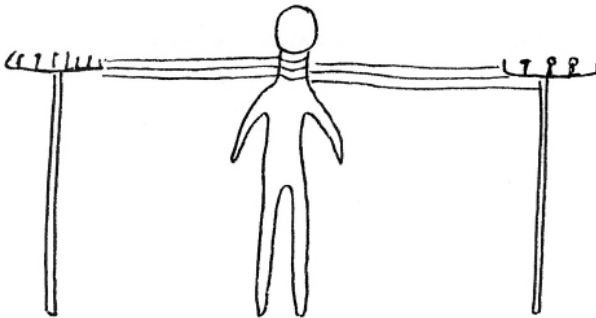
¿te has puesto a pensar  
desde ese capullo blando y húmedo que es ahora tu cuerpo,  
en el polvo que nadie limpia ya sobre las mesas y rincones?



**es esta mierda que traigo en la cabeza**  
la que apesta por las noches.  
entonces me levanto y bajo a la fosa séptica  
para ver qué putas pasa  
y ahí estás. Y quieres volver.

**allá afuera se quiebra en las ventanas el aguacero,**  
un niño tiembla al fondo del vagón  
mientras el tren atraviesa desiertos cubiertos de cuerpos  
mutilados.

una mano sobresale entre piernas y sesos:  
es de su padre,  
y le señala el camino hacia atrás.





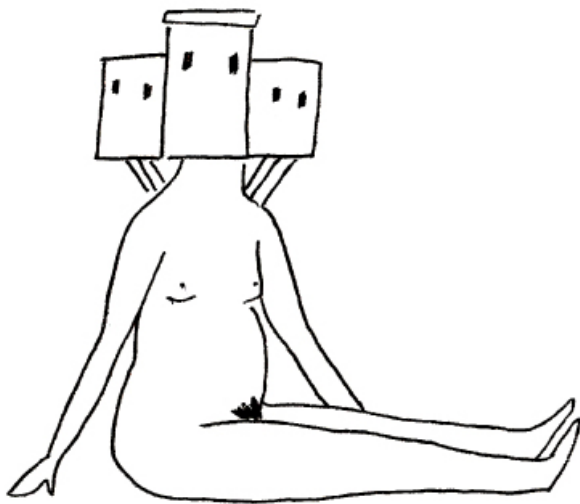
*Conversaciones con Eva en el paraíso*



Madre, volvió el moho en los rincones,  
los pelos debajo de las camas,  
las cucarachas rondando en la cocina,  
los ácaros comiendo nuestra grasa de las almohadas.

Volvieron el sarro y el moho,  
se apoderaron de la casa.

Esto es tu muerte:  
la mugre y el olor a mugre  
y mi padre tratando de disimularlos,  
mezclando fragancias en su laboratorio improvisado,  
los raros y terribles días en que alguien toca la puerta.





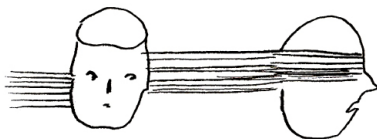
Ya nadie dice Eva, Evita,  
vas a ver con tu papá,  
pídele permiso a tu mamá.

No se pagan las consecuencias,  
no se pide permiso,  
no se lavan los trastes por días.

Ahora vamos al panteón en tu cumpleaños  
y comemos pastel en tu honor  
hasta reventar.

Esa imagen, y no la de tu cara gris  
tras el cristal de una caja barata,  
es la que me esfuerzo en recordar:

tú comiendo pastel de chocolate,  
tapándote las arterias de colesterol,  
matándote poco a poco,  
saboreando con los ojos cerrados cada cucharada  
aún en medio de las tempestades,  
los embarazos repentinos de las hijas,  
los divorcios, las drogas, las expulsiones de la escuela,  
y nosotros riendo de alegría al verte comer feliz,  
al verte morir feliz.



Madre, ahora tenemos cuidado de escuchar  
La casa del sol naciente:  
no puede ser nunca antes de ir a trabajar, ni de loca.

Hay que levantarse y lidiar con la monotonía y las deudas,  
ser productivos, proactivos, propositivos, próspera.

Hay que hacerlo todo por seguir en este mundo  
que te escupió fuera de él  
porque tu corazón ya no servía más.

Hay que ser más católicas que nunca  
para olvidar tu cuerpo devorado por el agua  
y los bichos de la tierra,  
creer en los ángeles y el cielo  
para no saberte reencarnada en una flor  
o en un niño recién nacido en cualquier parte del planeta.  
Pero nada está ganado, hay que sortear también los peligros  
lógicos de un dogma así de binario y tan estrecho:  
mi hermana, llena de temor, sueña que estás en el infierno  
y le pides agua.



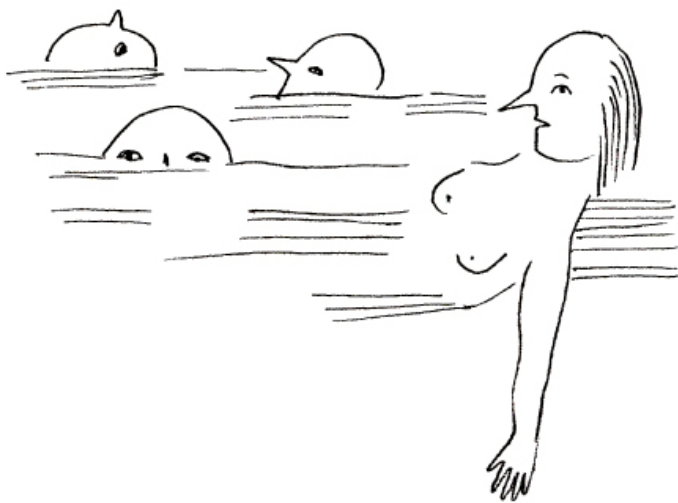
Eva, madre, ibas a volver a nacer el viernes 13 de julio,  
a nacer por sesenta y sieteava ocasión,  
pero alguien, tú, o Dios,  
o los doctores indiferentes de un hospital para pobres del  
estado,  
o los carbohidratos deliciosos,  
o no sé quién,  
pero alguien decidió que ni tú  
ni tu corazón agotado  
hacían ya más falta en este productivo mundo  
donde las escaleras se suben corriendo  
y no con intervalos para descansar y reponer el aire,  
donde las mujeres hablan de negocios y maestrías  
y no del pinol y las cortinas.



Mi padre dice que fue Dios quien así lo quiso,  
un hombre rubio, de ojos azules y cabello ondulado,  
al que por algún motivo le estorbabas,  
como los miles de migrantes que cruzan el país,  
como los cientos de mujeres rebeldes que salieron en minifalda  
por la noche.

Yo sé que fue el cloro, el pinol y la sosa caústica,  
los ocho partos, cada uno con sus nueve milímetros,  
los rincones pulcros y la estufa reluciente cada día,  
el miedo a la vejez y los pañales,

yo sé que fueron las docenas de ropa planchada  
todas las tardes en medio de la abrumadora soledad  
de una casa que se fue quedando vacía,  
yo sé que fue el mole y el chicharrón en salsa verde,  
quienes te despejaron el camino hacia la tumba.



meditaciones sobre  
my pranayamas  
para reconectar  
DE ADRIANA RUIZ DURÁN  
SE TERMINÓ DE IMPRIMIR  
EN SEPTIEMBRE DE 2018  
EN LOS TALLERES DE  
G O L D R A I N  
QUERÉTARO, QRO.