

A veces finjo ser yo

Por Andrea Jocelyn Flores Torres

Como diosa mírate siempre en el espejo

A manera de preámbulo:

Las siguientes palabras tienen su génesis durante la semana treinta y cinco del año dos mil veinte. Lo que para mí equivale a un trayecto vital de catorce mil trescientos nueve días, minutos más, minutos menos.

Para visualizar la cifra: 14 309.

Escribo desde la vista que inspira un mar turquesa, desde un paréntesis paradisíaco, la bahía de Paleokastritsa en la isla de Corfu, Grecia.

Desde mi ciudad de residencia he podido escapar de la pandemia desatada este año; los viajes hacia la tierra de Homero están catalogados como zonas con bandera verde.

No es el caso de mi tierra natal.

Por el momento, desde Europa central está desaconsejado ir a México.

Así que escribo desde el desconcierto de cuándo será un momento más "seguro" para volver a visitar a mi familia.

Escribo desde la ventana de la inmigración y afuera huele distinto el mar.

Me encuentro a 9 215 kilómetros de distancia de mi familia. Mis padres aún viven y tantas veces he imaginado que si mueren de forma repentina quizá no tengamos la despedida debida. Mi único hermano también radica en mi ciudad de origen.

Vivo en una especie de aislamiento al que ya me he acostumbrado. Por fortuna soy una ciudadana más donde los extranjeros no somos la excepción sino la norma. Bélgica me ha concedido una doble nacionalidad y Bruselas es mi hogar actual.

El grano del asunto:

Sobre mis hombros recae el peso de un medio vivir.

Y hay un cierto apuro por voltear hacia atrás, para sentir que el tiempo no ha sido vertido en vano, quizá para retomar aliento antes de seguir.

Supongo que escribo desde la mitad de una carrera de resistencia.

Desde una construcción lineal del tiempo, volteo por encima del hombro y doy por sentado que me queda al menos el mismo trecho por recorrer.

Me hacen ilusión los hechos futuros que puedan llenar los próximos catorce mil trescientos y pocos días. Fugaz ilusión. No hay meta de llegada garantizada ni medalla de cumplimiento.

Desde temprana edad me gusta correr y tengo facilidad para llevar mejor el ritmo de los trayectos largos; los que requieren velocidad me resultan un reto. Diría que voy sin prisa, pero ¿a quién quiero engañar? La impaciencia suele vencerme en tantas de mis batallas.

Escribo desde la urgencia de no convertirme en un *cliché*:

Mujer de mediana edad, divorciada, sin hijos, en una búsqueda espiritual¹.

Sería un resumen somero y plano.

Sospecho que los detalles de mi vivencia darán los matices necesarios y que la profundidad emergerá de las sombras del silencio. De la palabra desnuda.

Aprendí a escribir con letra cursiva y pluma fuente dentro de las cuatro paredes de un colegio alemán. Han pasado casi cuatro décadas para sacudirme el miedo de la imperfección: del registro escrito.

En principio, me comprometo a contar no sólo los hechos que recuerdo sino a llenar los resquicios desde la autenticidad. Desde mi voz.

En el camino que emprendo hoy me requieren tallar las palabras.

Todavía no sé lo que habrá detrás.

El proceso que brota, el yo que se inventa, el recuento no como fin.

El interior puro. El fluir.

En otro punto de mi vida, me hubiera gustado emular a Carmen Martín Gaité, esculpir el lenguaje hasta llegar al preciosismo de Orhan Pamuk o teñir el trasfondo con el humor melancólico de un Bryce Echenique.

Hoy me comprometo a la palabra simple, directa.

Por costumbre suelo enmarañar el lenguaje. Me tocará nadar contra corriente.

Descubrir en quién me he convertido en este medio trecho ya bien avanzado.

Un poco de orden:

Crecí con los privilegios y carencias de una clase media baja mexicana.

Mis padres insistieron en proporcionarme educación privada a costa de sacrificios. Reconozco que escribo desde esa ventaja. Más tarde tuve acceso a universidades norteamericanas. Eso explica en parte cómo un día me desperté siendo políglota. Mis pensamientos avanzan mutilados y salpicados de expresiones polifónicas.

Las palabras desfilan como en un carnaval de sentidos enmascarados.

Por momentos ya no sé cómo hilvanar los pensamientos de forma natural.

Una tarde me vi cruzando el Atlántico para encontrarme con el llamado amor de mi vida. Mi futuro marido. Aquél que había hecho grabar un anillo de promesa con la frase: *Semper in speculo vide te deam...En el espejo siempre mírate como diosa*².

Mi papel de Malinche ya cumplido: casada con un portugués, latinista, francófilo, amante y devorador de la lectura. Esa historia de amor que cumplió una década para luego hacerse trizas me ha dejado en parte varada. Una parte de mí escribe desde el desencanto y la incompreensión.

¹ Me rehúso con firmeza a ser una Elizabeth Gilbert más, hay un aire de superficialidad en su éxito de librería *Eat, Pray, Love*.

² Traduzco libremente del latín que nunca estudié.

Mi relación más duradera, esa que presagia acompañarme hasta la muerte ha sido una dolencia de orden mental. Un trastorno del humor define mis normas de vida más básicas, desde las horas de sueño hasta la cantidad de estrés con la que puedo lidiar.

Los altibajos emocionales que han sacudido mi vida han sido LA prueba de fuego.

Padecer 13 años.

Mi roce con la locura.

Tanta melancolía plagada, brotes de euforia inmensurable. Energía vital ausente o derrochada.

Y no reconocermé, ya, nunca como antes.

Hoy escribo desde un estado de eutimia. Tres años de luz y transformación.

Escribo desde un cuerpo ligeramente redondo, con el que no acabo de sentirme cómoda. Mi piel va perdiendo firmeza. Trato de recordar romper con mi ego y de repetir la inscripción del anillo.

Escribo desde una mente inquieta y un espíritu que comienzo a esculpir lentamente a cinceladas.

A veces la soledad sí azota. El precio de haber vivido en distintas ciudades me dejó con amigos desperdigados, lejanos. Cuántas tardes me gustaría poder tomar un café con mi mejor amiga de la facultad; desplazarme por unas horas para una cita trasatlántica.

Y a pesar de todo, adoro el silencio. Sólo ahí cobra forma la lectura, la meditación —tantas veces postergada— y ahora la escritura.

Si tuviera que añadir las vertientes que me mantienen a flote, diría que la gastronomía, la bicicleta y el yoga completan un esbozo tímido. Adoro caminar con los pies descalzos, asolearme en una playa naturista o armar rompecabezas.

Estudié literatura y enseñanza de lenguas extranjeras. Impartí clases de idiomas por una década.

Sin embargo, ahora soy chef. Escribo desde un paréntesis laboral.

Mi cabello constata el paso de los meses, algunas canas comienzan a asomar a destiempo; unas veces para quedarse. Cada vez que descubro una nueva, releo el mantra: *Como diosa mírate siempre en el espejo.*

Lectura que reinvento según mi humor, inscribiéndola en el alma.

En verdad a veces finjo ser yo

El recipiente es el vehículo de la imagen, empecemos por ahí, por el llamado templo: mido un metro y sesenta centímetros y cargo con al menos diez kilos de más de lo que sería mi peso ideal. Mi piel es morena cálida y ennegrece en el verano. Por el momento huele a caramelo tostado. Mi cabello y mis ojos son castaños oscuro. En mi tierra soy una morenita más; en Europa central gozo de un envidiable "bronceado natural".

En mi cuerpo quedan huellas de haber practicado gimnasia artística durante largos años: tengo cierta elasticidad, una espalda fuerte y piernas firmes. A diferencia de otras mujeres de mi edad, los fantasmas de la maternidad o la lactancia han dejado intacta mi silueta.

Al perder mis dientes de leche, obtuve una dentadura carente de estética. Mis dientes permanentes no tenían suficiente espacio y crecieron encimados unos sobre los otros. Herencia de mi padre. Desde la infancia hasta la mayoría de edad tuve una sonrisa tímida que se aunaba a mi carácter reservado. Todavía recuerdo los años de tratamiento de ortodoncia, de cómo tuvieron que quitarme ocho molares para que cada uno de mis dientes restantes tuviera su propio lugar. El toque final consistió en limar mis incisivos superiores para que dejaran de tener forma de granos de elote protuberantes y quedaran estéticamente planos. Y así, por fin un día pude sonreír sin cubrir mi sonrisa con la palma de la mano y sin sentir la crítica de los demás. Pude sonreír con la llegada de la mayoría de edad.

Mi madre me cuenta que mi abuela le hizo llevar un cordón alrededor de la cintura para que ésta se delinea. Por fortuna no se volvió una tradición y no tuve que llevar puesto dicho listón, lo que tuvo por consecuencia que mi cintura no se marcara o simplemente una morfología más indígena afloró en mi cuerpo. Supongo que una parte de mí siempre ha envidiado los cuerpos de las modelos con su cintura de escasos centímetros y con una altura de por lo menos un metro ochenta.

Mis amigos admiran que suelo conseguir lo que me propongo en distintos ámbitos. Por ejemplo, un buen día decidí dejar el Nuevo Continente, cambiar de profesión, ascender un volcán o correr un medio maratón. Y lo conseguí. Sólo que no siempre acostumbro develarles mis antecedentes.

Y es que la imagen se construye a partir de la historia personal. Me permito una digresión sobre mi pasado que espero elucide la percepción que tengo de mí misma.

Asistí a un colegio alemán por el espacio de quince años, del jardín de niños hasta la preparatoria. El legado de esos años fue la disciplina, la dedicación y el esfuerzo. En el *Kindergarden* teníamos un arenero para jugar durante el recreo, nos disfrazábamos para Carnaval y entonábamos canciones alemanas que a veces atraviesan mis sueños. *Frau* Cuevas era una profesora alegre, llena de energía, que nos inspiró amor por el aprendizaje.

Cuando llegué a la primaria, mostré talentos académicos que me dieron el primer lugar de la clase. Durante las ceremonias de fin de año escolar, delante de todos los alumnos de la escuela y los padres invitados, éramos llamados uno a uno, los mejores estudiantes de cada grupo, al cruzar el enorme patio para ser felicitados por los miembros de la dirección escolar y recibir un diploma con nuestro nombre impreso en un papel suave y pesado a la vez, que le daba carácter de importante.

Mis padres acudían sin falta a esas ceremonias, toda la familia solíamos ir bien vestidos. Para la ocasión solían comprarme ropa nueva, ya que en el colegio no llevábamos uniforme —más tarde,

la ropa sería el signo distintivo que permitiría menospreciar las clases sociales no tan favorecidas—. El día de la ceremonia de fin de curso parecía llenar de orgullo a mi familia, principalmente a mi padre que se ocupaba poco de mi educación. Para mi madre, que seguía de cerca mis estudios no era una sorpresa ver concretizar mi éxito académico. Mis diplomas eran mostrados con discreción en casa cuando había visitas, nunca fueron colgados, exhibidos ni siquiera enmarcados; mi madre insistía en evitar hacer sentir menos a mi hermano menor que no era el mejor de su clase.

Los primeros años que caminé para recoger mi diploma me sentía contenta, orgullosa; recuerdo cómo me palpitaba fuerte el corazón antes de escuchar mi nombre por el micrófono. Con los diplomas recibíamos también libros envueltos en papel de regalo. Esa era la sorpresa que más me entusiasmaba. Desde temprana edad mostré interés por la lectura y me parecía que en casa se me agotaban pronto los libros que había. Cada fin de año escolar comenzaba con nuevas lecturas de qué ocupar mi verano. Todavía recuerdo la portada de *El mago de Oz* y de cómo me empecé a evadir de la realidad a través de la palabra escrita.

Hacia la mitad de la primaria mi padre perdió su empleo en VW de Puebla, lo que tuvo por consecuencia la llegada de inestabilidad financiera en nuestro hogar. Los costos de una educación privada eran demasiado altos, mi madre tenía un trabajo de medio tiempo como académica en la Universidad Autónoma de Puebla y mi padre tendría distintos puestos y trabajos a lo largo de su vida. Ante la nueva situación financiera mis padres recurrieron a pedir becas de estudio basadas en el mérito académico. Arma de doble filo. El éxito académico perdió su pureza inicial y ganó pragmatismo. Por un lado, saber que mi desempeño tenía por consecuencia que tanto mi hermano como yo pudiéramos seguir estudiando en ese colegio era motor de acción. El reverso de la moneda era saber que la responsabilidad era mía y no había espacio para el error.

Años de desfile de perfección impuesta se sucedieron.

Supongo que ser la primera de la clase, le hace creer al resto del grupo que son un poco menos inteligentes o menos aptos, así que con el avance de la infancia mis compañeros comenzaron a llamarme *cerebrito*, *matadita*, *nerd*, y otros tantos apodos hirientes.

Cuando llegué a la secundaria decidí añadirle otras capas a mi imagen y me invertí no solo en sobresalir académicamente sino en los deportes. Sí, seguía siendo una *nerd*, pero trataba de desviar la atención hacia mi lado atlético. Para calificar en el equipo que representaba al colegio en las competencias deportivas había pocos lugares. Los torneos deportivos que se jugaban entre los otros colegios alemanes del país daban como trofeo la deseada copa Humboldt. En una ocasión había estado enferma y no había podido competir por un sitio en el equipo de deporte. Recuerdo que el profesor de atletismo tenía fe en que yo podía formar parte del equipo; solo restaba demostrarlo. El entrenador Stefan, una suerte de Schwarzenegger rubio, hizo de liebre, es decir, marcó el ritmo y fue mi compañero de carrera sabiendo tirar de mi energía hasta obtener el tiempo que me daba la

calificación. Esa vez, recuerdo que me dio permiso de seguir corriendo hasta que me cansara. Tomé su palabra y al estilo Forest Gump seguí corriendo durante toda la hora, seguí incluso cuando había empezado la siguiente clase de historia. Continué corriendo porque me gustaba la sensación. Ahí descubrí que podía correr por largos periodos de tiempo si sabía respetar mi propio ritmo. A partir de entonces descubrí mi capacidad para resistir carreras de distancia. Supongo que también heredé un interés por el atletismo que mi madre compartió en su temprana edad.

Si la resistencia es uno de mis fuertes, no puedo decir lo mismo de la velocidad o de la paciencia. Quizá sea justo porque me veo actuar de manera lenta, pausada, que mi impaciencia se exacerba.

Mis últimos años en el colegio fueron una larga tortura. A partir de la secundaria, con la infancia dejada atrás, el poder socioeconómico quedaba bien definido entre los alumnos y era origen de ardua discriminación. La inocencia se va rompiendo cuando reconoces que tus compañeros vivían en amplias casas, donde trabajaban sirvientas, que algunos tenían incluso propiedades secundarias como casas de campo con albercas y terrenos para montar a caballo, que las familias poseían varios coches y pasaban vacaciones en el extranjero. Familias adineradas.

En contraste, yo llevaba una vida de clase media baja: vivía en un departamento donde compartí la habitación con mi hermano hasta los veintiún años, íbamos al colegio en transporte público, si alguna vez salíamos en familia era para ir a visitar a parientes en Veracruz. Poco a poco me fui aislando y me quedaron como amigos todos los que de una u otra manera no encajábamos con la media del colegio, es decir con una ola de adolescentes pudientes. Creo que hoy diría que fui víctima de *bullying* psicológico y doy gracias que las redes sociales no existieran en esa época.

También agradezco a mis padres por haberme proporcionado una educación privilegiada, tomando en cuenta la línea de pobreza a nivel mundial, mi situación fue bastante favorecida. Eso sólo lo sabría más tarde.

Hacia el final de la secundaria el ambiente escolar me parecía cada vez más insoportable. Hubo también una pérdida trágica que me marcó en esa época. A mi mejor amiga de la secundaria la habían cambiado de escuela y cuando cumplió quince años le invadió una leucemia que le quitaría la vida en pocos meses. Fue un golpe devastador. Durante tantas noches se me ha aparecido en sueños y somos incapaces de entablar un diálogo.

Después de esa pérdida y a pesar de que rogué a mis padres que me cambiaran de escuela, lo que obtuve como respuesta fue que *sólo* quedaban tres años para graduarme. Tres años representaban una quinta parte de mi vida y creo que poco a poco reconocí que mis padres no validaban mis emociones y necesidades. Quizá por ese periodo fue naciendo una susceptibilidad emocional profunda o una tendencia a la hipersensibilidad.

Los últimos tres años en el colegio fueron una especie de tregua emocional, de resoplo. En 1997 la administración escolar del colegio tuvo la idea de crear un grupo que pudiera graduarse no sólo con el diploma de preparatoria con reconocimiento mexicano sino que diera acceso a estudios superiores en Alemania. El proyecto era bastante ambicioso, iba a requerir que la mitad de las clases se impartieran en español y el resto en alemán. Así surgió el grupo "I", la letra i de integrado. Hasta ese año los grupos mexicanos y los grupos alemanes habían tenido sus propios programas de estudio y nunca nos habíamos mezclado. El grupo I se formó por selección. Fuimos invitados los estudiantes mexicanos con los mejores promedios y un nivel de alemán suficientemente alto que nos permitiera leer a Goethe en original. En la mayoría de los casos, habíamos participado en programas de intercambio en Alemania. El resto del grupo eran hijos de familias donde se hablaba alemán en casa. La preparatoria, mejor dicho, el grupo I, fue un espacio demandante en lo académico. También fue una amalgama que me permitió hacerme de nuevos amigos que me mostraron su aprecio de forma auténtica. Gracias Karla, Iris, Manus por hacerme sentir mejor en mi piel.

Los años de mi adolescencia temprana se marcaron por sacar provecho al máximo del tiempo. Entre las cuarenta y dos horas de clases por semana, los entrenamientos deportivos de la selección y la gimnasia, tuve poco tiempo que perder. Creo que fueron años clave para definir que era capaz de implicarme en varios proyectos a la vez. Demasiados proyectos ahora que lo pienso. El empleo del tiempo a su máximo era una regla invisible. Quizá eso me orilló a empezar a estudiar y trabajar en cuanto tuve la edad legal de aceptar un contrato.

Al terminar la preparatoria no tenía muy claro qué carrera estudiar. No fue así del todo. Sí sabía que me gustaba la gastronomía, pero ya tenía el antecedente de mi madre que no me había dejado llevar el taller de cocina en la secundaria. A los ojos de mi familia, no habían hecho una inversión financiera tan importante, es decir, darme una educación privilegiada para que su hija trilingüe terminara sudando detrás de una estufa. En el año 2000, estudiar gastronomía era una carrera costosa. Hoy en día la carrera se ha ido democratizando y por ejemplo, existe la oferta en la Universidad Autónoma de Puebla. No sé si en la época me faltó un carácter más rebelde o si el apoyo de mis padres me hubiera ayudado a mantener mi decisión y explorar opciones para costearme la carrera.

Al entreabrir las puertas de mi pasado, espero que la imagen de mi interior sea más nítida. Si tuviera que enlistar mis cualidades más sólidas hablaría de respeto, perseverancia, sensibilidad, desprendimiento, compasión y creatividad. Conocer mis propias cualidades es tan importante como mis lados más sombríos, suelo ser demasiado exigente conmigo misma, perfeccionista, todavía me cuesta trabajo decir no; tiendo a dejar los asuntos importantes para el último minuto, me pierdo al tratar de hacer varias cosas a la vez y casi siempre me imagino el peor de los escenarios. El optimismo y la confianza no son mi fuerte.

Recuerdo también que una ocasión mi padre me definió como enamoradiza. Ese adjetivo se me quedó grabado, pero no pensé en las implicaciones de su observación. De mis amores ya hablaremos más tarde.

Algunos de mis miedos más profundos se resumen a: ahogarme en el mar, tener una lesión cerebral permanente, pero sobre todo cruzar el umbral hacia la locura y no poder volver. Aprendí a nadar a los quince años y no tengo la confianza necesaria para nadar sola en el mar, al menos que las olas simulen una piscina. Hace poco descubrí que podía hacer esnórquel y después de varios intentos empiezo a disfrutarlo. Cuando la experiencia me envuelve o mi atención está concentrada en algún descubrimiento marino, olvido mi miedo.

No me gustaría tener una lesión cerebral permanente. Fui testigo de las secuelas que tuvo mi abuelo paterno tras un accidente de carretera. Mientras conducía un autobús de la Ciudad de México a Puebla, un coche perdió una llanta y ésta se fue a incrustar en el parabrisas del camión de mi abuelo. El accidente lo dejó con demencia total permanente. Mi abuela asumió su cuidado a lo largo de dieciocho años. Su estado semi-vegetativo me llenaba de miedo y tristeza, eso sin tomar en cuenta las limitantes que tuvo la vida de mi abuela. Si un día me viera en una situación similar, pido que mi vida no continúe, pero no estoy segura que mi familia sabría respetar mi decisión.

Sobre todo me inquieta la idea de cruzar el umbral hacia la locura y no poder volver. Sé que es hiperbólico lo que me planteo. El trastorno bipolar que padezco se caracteriza por fases de exaltación —de manía o de hipomanía— y de depresión severa o menor y en ambas situaciones, las fases terminan por remitir. Es decir, hay una vuelta a la normalidad, aunque queden secuelas y un cierto daño cognitivo tras cada episodio.

Hace cuatro años tuve que pasar más de un mes en el ala psiquiátrica de un hospital. Fue una intervención necesaria, pero no por eso menos traumatizante. Pasaron varios meses antes de volver a sentir una cierta normalidad. Sé que uno de mis objetivos es mantenerme alejada de las hospitalizaciones. De ahí que velo por mantener una salud mental constante.

Me preocupa la contaminación del planeta, trato de contribuir a través de pequeños gestos: andar en bicicleta y en tren, consumir local y de temporada, intenté llevar una dieta vegetariana, reducir el uso de bolsas de plástico y envolturas, comprar a granel. Me gusta pensar que hago una diferencia al tratar de disminuir mi huella ecológica.

Superpuestas las capas del pasado dan origen a la imagen que guardo de mí: niña sobresaliente, disciplinada, deportista, apasionada por la lectura y la cocina, capaz de asumir retos. Sobreprotegida y mimada a la vez. A lo largo de mi viaje, las experiencias irían añadiendo y restando a mi imagen. Al borde de mis cuatro décadas me siento plena en mi piel. Y ahora en verdad intento dejar respirar el yo genuino que reside en mi interior.

Bajo la lluvia brillaban sus decires y las luciérnagas silenciosas

Es tiempo de volver a las palabras que dejaron ecos precisos en mí, sabiendo que ahora se enmarañan entre pasado y presente, entre ficción y realidad.

Junto a las luciérnagas silenciosas brillaban los decires femeninos bajo la lluvia.

Curiosamente esas palabras irían delineando mi relación con el mundo masculino.

La riqueza y ambigüedad del lenguaje aparecieron temprano en mi formación. Con mi abuela paterna guardo una relación de complicidad. Recuerdo que mi abuela me decía desde mi juventud que "debía mejorar la raza".

¿Qué implicaba el acto de mejorar la raza?

Mi abuela había escuchado esta idea de su madre, mi bisabuela, una mujer adorable, que preparaba salsa de molcajete con unas manos que al parecer heredé. Mi bisabuela vivía en Veracruz y no tuve la ocasión de convivir lo suficiente con ella como para llegar a conocerla a fondo. Hace poco mi abuela me explicó que ella entendía la sentencia de su madre, la de *mejorar la raza*, como la posibilidad de hacer de su descendencia personas moralmente mejores.

También me reveló que era una invitación a casarse con un hombre de ojos azules o verdes y piel blanca. Aclaremos la evidencia, mi abuela es de tez clara y yo en contraste soy morena.

Creo que cuando escuché las primeras veces este argumento mesiánico, no tenía por supuesto los instrumentos intelectuales para analizar sus últimas consecuencias. Sin embargo, intuía que era mejor casarse con un hombre de piel blanca o morena clara. Saqué como conclusión que el color de piel otorgaba beneficios estéticos que se traducían en mejores opciones ante la vida. Así que una parte de mi destino dependía de poder atraer a hombres blancos, aunque uno solo fuera suficiente. Al procrear hijos de piel más clara que la mía, mi descendencia tendría un futuro más prometedor.

Complejo desarrollo de la historia y un juego de dados de la genética.

Tengo que reconocer que mi bisabuela estaba en lo cierto. Cada vez más estudios científicos prueban la correlación entre el tono de piel y el ascenso socioeconómico en México, lo que Susana Vargas definirá como pigmentocracia. Para ella la blancura se define como un espacio de privilegio. Creo que la sabiduría de mi bisabuela habla de ese valor, que para bien o para mal, se ha incrustado en la mentalidad de gran parte de la sociedad mexicana a lo largo del tiempo.

Las ramificaciones de querer *mejorar la raza* se extendían en mi imaginación. Pronto leí entre líneas que mi color de piel no estaba tan bien cotizado. Al menos ser morena en México no era un plus. También asumí que no podía cambiar esa característica. Quizá toda esta idea me sirviera de pretexto para enamorarme más tarde de hombres de piel blanca, ojos claros y cabellera rubia. Quizá sólo estaba cumpliendo mi parte, mejorando mi parte de la raza, enamorándome sin límites de un noruego y muchos años después dejando que un holandés me robara más de un suspiro.

La última vez que hablé con mi abuela me dio a entender que *mejorar la raza* era también un ideal de juventud. Ahora que estoy corriendo contra el reloj biológico, a punto de cumplir cuarenta años, creo que esa idea ya la dejó de lado, al menos conmigo. Simplemente a mi abuela le gustaría que yo tuviera descendencia. Nunca me lo ha reprochado, pero he tenido la sensación de que ver a su nieta mayor sin hijos le da tristeza.

Mujer de 39 años sin hijos. *Es lo que hay*, se escucha decir en España.

Durante cinco años hice un trabajo de psicoanálisis ya en la edad adulta. Las preguntas que planteaba mi psicóloga y el entretener de mi historia me permitieron conocerme mejor y sobre todo aprender a mirar el mundo desde diferentes perspectivas. En la dulzura de su voz había a la vez un llamado a la contestación y al cuestionamiento. A ella le debo el aceptar el dolor que conlleva seleccionar. *Escoger es renunciar*.

Así que al relatar las palabras de mi abuela, hubo tantas otras que no pude incluir.

No se puede abarcar todo. Sin embargo, cada palabra resuena bajo la lluvia.

Y las luciérnagas siguen brillando en la oscuridad del silencio.

Desperdigados los dioses de los pequeños recuerdos

If a man could pass thro' Paradise in a Dream, and have a flower presented to him as a pledge that his soul had really been there, and found that flower in his hand when he awoke-Aye? and what then?

Si un hombre pudiera pasar por el Paraíso en un Sueño y le fuera presentada una flor como símbolo de que su alma estuvo ahí, y encontrar esa flor en su mano al despertarse- ¿Sí? ¿Y entonces qué? De los cuadernos de Samuel Taylor Coleridge

Alrededor de los doce años emprendí la lectura del Diario de Ana Frank. ¿Y qué niña que está abandonando la infancia no se deja impresionar por las confesiones de Ana? Con los ecos de su historia en mi cabeza me di a la búsqueda de un diario a quien confiarle mis propios secretos. A principios de los noventa, cerca de Sears -una tienda americana de ropa y electrodomésticos en el centro de Puebla- había una papelería donde mi vista se vio seducida por el diario perfecto. Tenía una cubierta de pasta dura, de un tenue color rosa, al tacto era delicada y resistente a la vez. Un juego de llaves prometía salvaguardar los futuros secretos. Las páginas tenían renglones y motivos florales de un verde pálido. Parece que las flores me han atraído desde que tengo uso de la memoria. La perfección del diario se remataba con en el suave perfume floral que emanaba de las páginas. Debí ser un diario costoso porque recuerdo que tuve que insistir varias semanas antes de que mi madre accediera a comprármelo, mientras me acechaba la idea de que se hubieran acabado todos los modelos disponibles.

Crecí en la era en que el papel y la escritura tenían preponderancia en la vida diaria. Al menos en la mía. No sé si hoy en día una niña-adolescente desearía tener un diario físico.

Comencé a escribir mi diario con lápiz, creo que temía equivocarme y ver arruinado el papel: el eterno miedo al error incluso ahí donde sólo yo sería la lectora. En las entradas empecé a contar sobre el día a día, sobre lo que me ilusionaba, lo que me hacía enojar, lo que me parecía injusto. Eran ideas inocentes que no me permitía compartir con nadie. Una vez utilicé un par de groserías, que por supuesto no me eran posibles emitir en voz alta y sentí el poder de la trasgresión, aunque fuera vociferada en el silencio de la escritura.

Desde entonces, escribo diarios de forma intermitente. Hace un par de días inauguré el cuaderno que me regaló mi mejor amiga, espero que el contenido sea tan prometedor como reclama la portada "Todos estamos locos aquí"; una cita de *Alicia en el país de las maravillas*.

Quizá la parte de locura y melancolía al efectuar quince mudanzas a lo largo de los últimos veinte años radique en la dificultad de guardar juntos los objetos que marcan una época.

Desperdigados los recuerdos, el pasado y los objetos que me acompañaron.

En una ocasión pude traer a Europa un molcajete de piedra con un gracioso frente de cara de cerdito en mi maleta de mano. Además de ser un objeto decorativo que levantaba bastantes preguntas entre los visitantes, el valor de este molcajete radica en que está «curado», listo para ser empleado, gracias a las manos de mi abuela paterna. Suelo utilizar el molcajete en ocasiones especiales. Cuando lo contemplo, pienso en mi abuela, en nuestro interés común por cocinar. Pienso en el poder de las manos que pueden transformar con energía y un poco de magia el mundo de los sabores y las texturas. Ese molcajete ahora se encuentra detrás de mí y me susurra a través de la vitrina que fue una decisión certera hacer un pasaje hacia el mundo de la gastronomía.

Otro símbolo de transformación en el mismo ámbito fueron mis cuchillos japoneses. Todo aspirante a ser chef notará en algún momento el riesgo de manejar un cuchillo bien afilado. En mis primeros cursos de cocina tenía bastante miedo a cortarme con los cuchillos. La ironía fue que el primer accidente de relativa gravedad no fue con un cuchillo sino con un pelador de verduras. Pero volviendo a los cuchillos, el miedo se va perdiendo con la práctica, con conocer el peso exacto de cada cuchillo, el mango, el filo, con aprender a respetar un ritmo de uso y no dejar que la presión o las distracciones afecten el buen manejo. El día que recibí mi primer cuchillo japonés entré en una nueva dimensión. Los cuchillos japoneses son los Rolls Royce de la cocina, cuando están correctamente afilados pueden cortar una hoja de papel extendida por la mitad en el aire apenas se deslice la lámina sobre ella. Existe la superstición de que un cuchillo no se puede regalar, ya que al hacerlo se corta la relación entre la persona que lo regala y la que lo recibe. En principio si se quiere regalar un cuchillo, éste se vende por una suma simbólica.

Afilarse los cuchillos se vuelve una especie de ritual en la profesión de la gastronomía, un buen cuchillo es el arma mínima y esencial de la batalla diaria. Mi cuchillo favorito tiene un mango negro, su lámina de acero está compuesta por veintisiete capas que se superponen dando origen a la hoja damasquinada característica de los cuchillos japoneses; el acabado final fue hecho a mano, lo que le confiere un aspecto estético único. Cuando yo muera, el cuchillo debe estar listo aún para servir a otras generaciones, pero ya no estaré ahí para contarlo.

Lo que sí puedo contar todavía son dos regalos que recibí de parte de mi abuelo paterno cuando todavía era niña: unos lentes de sol y un cepillo para el cabello. La primera vez que pasé vacaciones lejos de mis padres, con mis tías en las Bahías de Huatulco, recuerdo haber llevado esos lentes de sol, el cepillo y un par de sandalias a la playa. En ese viaje la marea se llevó los lentes que habían sido de mi abuelo y que yo había dejado sobre la arena. El mar se llevó también una de mis sandalias y me la devolvió más tarde en otra parte de la playa. Y el único sobreviviente intacto fue el cepillo.

Ese cepillo lo uso hoy día a día: es blanco en acetato, las cerdas parecen la piel de una cebra. La marca grabada en el mango se ha ido borrando con el uso, ahora solo se aprecian las letras Philli...U.S... No tengo muchas memorias de mi abuelo, salvo que me dejaba jugar en el camión del que era chofer. Podía correr, esconderme e inventarme juegos en ese amplio espacio. También tengo el vago recuerdo que mi abuelo me daba dinero, me dejaba tomar todas las monedas que cupieran en mis manos de niña. Creo que guardo el cepillo no sólo porque perteneció a mi abuelo y a una época donde los objetos no estaban hechos para ser desechados lo más pronto posible. Quizá a veces pienso en la despedida que no tuve con él, en el entierro al que no pude asistir. Yo estudiaba en el extranjero y mis padres pensaron que no era prudente precipitar un viaje de último momento. Hasta la fecha no les he dado la razón; les he reclamado el no haberme informado y haber sido yo quien tomara la decisión. Sólo supe que mi abuelo había muerto hasta después de su entierro. Por fortuna los ciclos y los duelos pueden cerrarse en la ausencia.

Un ciclo que me fue difícil cerrar y transformar era el que simbolizaba mi antigua alianza matrimonial. Contrario a la tradición, mi antigua alianza matrimonial no era en oro sino en plata y nunca grabamos el nombre de nuestra pareja ni la fecha de la boda. Visto desde fuera ese anillo tenía un valor material ridículo, carecía de una inscripción significativa y sin embargo, tenía un peso emocional demasiado importante. La alianza había significado una unión, una relación de fidelidad y un pacto de amor. Cuando te piden corroborar durante la firma del divorcio ¿usted quiere separarse de...? La respuesta es un sí, un sí igual y opuesto al de un matrimonio. La respuesta marca una disolución y no existe el acto simbólico de retirar las alianzas matrimoniales ni de devolver el libro de familia vacío con los nombres de los hijos que no fueron procreados. Así que el día del divorcio, al salir del juzgado, mientras una parte de mí esperaba una despedida dramática al estilo de las

telenovelas mexicanas, me llevé un *adieu* a la francesa, políticamente correcto, sin reproches ni melodramas. Me enfundé las gafas de sol para ocultar cualquier lágrima que escapara mi represión sentimental y sentí deslizar mi mano derecha sobre el anular izquierdo y liberarlo de la alianza.

Pasaron varios meses antes de saber qué hacer de esa alianza, entre tirarla al fondo del mar y dejarla olvidada en uno de los cajones de mi joyero, no parecía tener imaginación para un acto intermedio. En mi último viaje a México decidí juntar distintas piezas de plata, que estaban estropeadas o de las que había perdido el par, entre ellas añadí la alianza. Encontré casi por azar a una joyera de edad avanzada, le pedí fundir todas las piezas y hacer de ellas un dije en forma de árbol con ocho ramas, que representara las vertientes del yoga. Le di una imagen aproximativa. Su trabajo me sorprendió porque me devolvió un resultado inmaculado, lleno de detalles tallados con maestría. Así que algunas transformaciones requieren su propio tempo y no pueden forzarse. Puedo decir que ese dije simboliza una etapa de un duelo y también el dejar ir para emprender un camino en otra dirección.

Resulta inevitable, en el andar y la distancia quedan desperdigados los dioses de los pequeños recuerdos. Voy a abrir los ojos, quizá ya haya despertado del sueño con la Rosa entre las manos.

Se dibujan y apaciguan las pisadas al andar

Recuperar un sentido de plenitud personal es un acto salvador. Enfrentarse a pequeños desafíos personales ha sido una manera de traer un despertar continuo en mi trayectoria de vida. Cada reto requiere explorar territorios desconocidos.

Durante mi infancia descubrí una pasión intensa por la gimnasia artística. Una vez vi en la televisión la película sobre la vida de Nadia Comăneci. Mi atención quedó absorbida por los movimientos que Nadia era capaz de producir con su cuerpo. Poco tiempo después me inscribieron en clases de gimnasia y fue mi primer acercamiento a una disciplina extraescolar. Adoraba las colchonetas azules alineadas para practicar los diferentes ejercicios. Creo que lo que más añoro de mi primer encuentro con este deporte es el descubrimiento de las capacidades de mi propio cuerpo; también la ausencia de miedo y lo lúdico que puede ser el mundo mientras uno da de vueltas. Con la repetición de los movimientos se va ganando fuerza, control y confianza en los músculos y en una misma. Todavía recuerdo la alegría de aprender a controlar una parada de manos. El hecho de pasar el peso de mis piernas a mis manos y de vuelta a una postura inicial requiere una visualización del ejercicio, equilibrio y control de cada músculo del cuerpo. La gimnasia artística requiere disciplina, repetición, tolerancia al dolor y a las caídas. Pero también es una fuente donde se descubre la fuerza individual y un desarrollo constante de habilidades. No hay límites que se impongan. Otro aspecto que me atraía de manera inconsciente era la búsqueda de perfección en

cada movimiento. Con el avance en la práctica del deporte, quizá también con la consciencia de las huellas que dejan las lesiones, tuve una relación más compleja con este deporte.

Cuando tuve edad para firmar un contrato de trabajo, comencé a prestar mis servicios para el DIF de Puebla como instructora de gimnasia. Creo que hasta la fecha ha sido uno de los trabajos más gratificantes que he tenido. Transmitir tu propia pasión, ver cómo los alumnos avanzan, crear una propia dinámica me recompensó como no lo esperaba. No fue sino hasta la treintena que descubrí que la práctica del yoga compartía raíces en la ejecución, la fuerza y las posturas de los ejercicios. Quizá sea esa la razón para querer profundizar mi conocimiento en esta área y certificarme como instructora. Tengo la intuición de que la práctica continua del deporte en mi vida no sólo es necesaria, es mi manera de mantenerme en equilibrio. Una contribución tangible en el espacio que ocupo. Tengo la fortuna de poder estar inscrita en un gimnasio, de contar con el tiempo para ocuparme de mi actividad física, de haber incorporado el deporte a mi vida desde temprana edad y me siento agradecida por ese privilegio.

Hace un año decidí darme un reto que canalizara mi energía. Opté por extender la distancia de mis carreras regulares. Ya había completado diez kilómetros y me propuse correr mi primer medio maratón. En un contexto más amplio: sueño correr un maratón de inicio de verano para mi cumpleaños número cuarenta. Un kilómetro por cada año regalado.

Creo que vivir con una enfermedad mental sobre la que se tiene control principalmente a través de los fármacos, termina mermando la confianza individual en varios niveles. Tengo que confesar que en la mayoría de circunstancias de dificultad, mi cerebro visualiza el peor de los escenarios, y más que realista, suelo ser invadida por un pesimismo oscuro y malintencionado. Parte de mis estrategias para convivir con mi enfermedad es la práctica regular de un deporte aeróbico. Necesito dosis regulares de endorfinas.

Preparar una carrera de larga distancia tuvo varias intenciones. Por un lado requirió seguir un programa de diez semanas consecutivas en las que tuve un objetivo claro. En esa época tuve el privilegio de no trabajar y tener tiempo para entrenarme. Tuve que verter ánimo y motivación personales. Decidí correr sola y autoevaluar mi progreso. El programa que seguí concluía en una carrera de 16 kilómetros, lo que implicaba que el día del medio maratón debía confiar en que mi entrenamiento había sido lo suficientemente sólido para que mi cuerpo pudiera correr 5 kilómetros más.

El 9 de octubre de 2019 Bruselas se despertó gris, lluviosa y un tanto fría.

Tan pronto crucé los primeros diez kilómetros mi cuerpo se sentía en plena forma. La lluvia, sin embargo, había comenzado a hacer sus estragos: mis calcetines estaban empapados y el roce de la tela y la piel dieron origen a una ampolla en la planta baja del pie. Por fortuna, un corredor experimentado se acercó a mí y entabló una charla que me hizo olvidar el dolor. Corrimos juntos un

buen trecho y cuando nos despedimos, estaba por enfrentarme a la incógnita de los kilómetros misteriosos. Hice una evaluación rápida de mi estado físico. Todo me indicaba que podía pasar la pared invisible de los 16 kilómetros. No sé qué mente sádica concibe terminar una carrera de larga distancia con una cuesta arriba. Ahí estaba mi nuevo reto, una distancia desconocida, una subida y una ámpula que se agrandaba con cada paso.

Decidí no alterar el paso y seguir corriendo al mismo ritmo. No quería detenerme. Cuando alcancé un terreno plano pude ver la meta a lo lejos. Al detener mi cronómetro, mis tennis escurrían agua por todos lados. Obtuve el lugar 166 en la categoría de mujeres de 35 a 40 años con un tiempo de 2h 27' 08". Los números representan la abstracción de sentirse capaz de sobrepasar los propios límites, demuestran que la disciplina sobre el cuerpo da resultados tangibles y devuelve optimismo.

Cuando se observa a los corredores como espectador, creo que pocos intuyen todo lo que no se ve, el dolor en las articulaciones. No es fácil explicar la batalla mental que surge cuando las incomodidades se instalan. Ese día no me sorprendió ver a otros corredores terminar descalzos, cada quien enfrenta sus límites y vence sus fantasmas a su manera. Además de regalarme la ámpula más grande que he tenido en el pie, la carrera me otorgó una medalla de la cual estoy orgullosa y sobre todo me regresó un pedazo de confianza que fui perdiendo en la última década de subidas y bajadas emocionales.

Cuando te instalas en un país donde el clima te va a dejar encerrado durante varios meses al año, es mejor prever algún pasatiempo de interior. Y qué mejor pretexto para recuperar los intereses de la infancia. De niña me encantaban los rompecabezas y me gustaba batir mis propios récords al armarlos. En la época en que cuidaba de mi mascota, un simpático hurón, recibí como regalo un rompecabezas de 5000 piezas. ¿Por qué menciono al hurón? Resulta que los hurones son animales curiosos y cleptómanos, tienen habilidad para aprender a escapar de sus jaulas y se dan cuenta de los objetos por los que se interesan sus dueños: llaves, encendedores... piezas de rompecabezas. Durante 18 meses convivimos el hurón, el rompecabezas en progreso y yo.

A diferencia de un rompecabezas infantil donde uno se lanza de inmediato a armarlo, un rompecabezas de 5000 piezas requiere desarrollar una técnica de clasificación y meticulosidad. Es un acto extendido de paciencia. Para alguien como yo fue una prueba de perseverancia. Sobre todo al principio hay que clasificar, clasificar y clasificar.

En los rompecabezas de alta calidad es imposible encontrar dos piezas idénticas. Sin embargo, el largo cielo que englobaba la Torre de Babel tenía tonalidades casi imperceptibles. Casi al final cometí el error de colocar una pieza del lado derecho que iba en el contrario. Intuición o memoria hicieron cuestionar un par de piezas hasta resolver el conflicto que había estancado el avance. Y así cada pieza encontró su camino de vuelta a su sitio primitivo. Las 5000 piezas deambularon en un ir y venir, en el ensayo y error, hasta completar su peregrinaje de 18 meses. Mi

hurón había jugado un par de veces sobre el rompecabezas en momentos de distracción, pero nunca robó ninguna de las piezas.

A veces me pregunto por qué me atraen los rompecabezas. La idea de crear a partir de piezas desmembradas un *todo* me satisface. Es otra actividad que me ayuda a estimular la memoria y puedo pasar horas en silencio, mientras llueve o hace frío en la calle. En mis horas de búsqueda encuentro una paz inocente. En mis periodos de tristeza, cuando evito el contacto social, los rompecabezas me dan un espacio de seguridad y un fluir de lentitud y tranquilidad se instalan. Sentirme iluminada por una paz interior me permite entrar en menor conflicto con el mundo.

Mi carrera profesional pudo haber continuado en el área de la enseñanza de lenguas, en cambio decidí luchar por mi sueño de adolescencia y convertirme en chef. Como ya mencioné en otros extractos, en mi adolescencia no tuve el apoyo de mis padres, ni el capital para haber estudiado gastronomía en México.

Parte de la psicoterapia que emprendí al ser diagnosticada bipolar, me llevó a la conclusión de que tenía una duda que iba a carcomer mi vida: ¿Y si hubiera sido chef? Ya entrada en la treintena trabajaba de manera autónoma impartiendo clases, de manera que pude tomar cursos de cocina por las noches en un centro culinario de Bruselas. Mi marido en la época me apoyó y pude convertirme en chef al cabo de un par de años. Mis prácticas profesionales me permitieron trabajar para un restaurante de dos estrellas Michelin. Los clientes eran diplomáticos, políticos y en general amorosos de la alta cocina con un paladar exigente. Fue una experiencia demandante, trabajar hasta 14 horas diarias bajo una jerarquía militar, con pavor ante las órdenes del chef y viviendo a un ritmo que me hizo perder 10 kilos en un par de meses. Me llevé un sinfín de lecciones. Aunque siempre me ha llamado la atención la alta gastronomía, o la sublimación de los productos, los valores del primer restaurante no se alineaban con los míos. Mi contrato concluyó con una tristeza disfrazada de bendición.

Poco después de esta experiencia pude trabajar con un horario correcto y bajo una filosofía que me satisfacía más. Durante 5 años laboré para un restaurante vegetariano, que privilegiaba el consumo de productos locales. Cuando tuve experiencia suficiente me nombraron chef responsable del equipo y a partir de ahí mi misión fue asegurarme de crear menús que cambiaban diariamente. Contrario a mi experiencia de enseñanza, el producto de mi trabajo venía de mis manos, se concretaba día a día y desaparecía dejando paladares satisfechos. También me exigía creatividad y planeación para evitar el desperdicio de alimentos. Ser líder implicó sacar lo mejor de cada uno de mis colegas, tomar decisiones y lidiar con imprevistos. No siempre me fue sencillo trabajar mientras mi humor fluctuaba. Cuando atravesaba una depresión, mis sentidos se apagaban, mi paladar no reaccionaba ante los sabores y era difícil no transmitir mi tristeza al plato. Por fortuna, mi organización ayudaba y el apoyo de mis colegas hacía llevaderos los tiempos duros. Ahora que ya no trabajo para

ese restaurante echo de menos mi granito de arena, contribuir a disminuir la huella ecológica en el planeta y dejar satisfechos los paladares.

A veces creo que dejar huellas perennes en el andar de la vida consta de esforzarse en mostrar bondad y compasión a través de pequeños gestos. No siempre es posible escapar a las frustraciones, miedos y sinsabores de la vida diaria. Tengo la impresión que estar en paz es el primer paso para luego abrirse al otro. Saber escuchar con atención a amigos en momentos de dificultad, ser cómplices de nuestros hermanos, transmitir alguna de nuestras habilidades, respetar las diferencias, ayudar sin esperar nada a cambio, pueden tener un impacto profundo. La relación que tengo con mi hermano es tan sólida, que él sabe que puede contar conmigo en cualquier circunstancia y el sentimiento es recíproco. Una vez un amigo cercano me recordó que al fallecer su padre, le presté dinero y mi tarjeta de crédito para que pudiera asistir al entierro; como había ocurrido hace varios años, yo ya había olvidado esa ocasión, pero él se siente agradecido por ese gesto. A través de la convivencia y la apertura en el extranjero, me alegra contar con amigos de diferentes orientaciones políticas, religiosas o sexuales. Acciones que parecen granos de arena pueden erigir una pirámide.

Puedo sentirme agradecida con mi recorrido vital, soy sin duda una mujer privilegiada al poder escoger el trabajo que me llena —a pesar de que sea un universo masculino en su mayoría, las mujeres chef son cada vez más notorias y reconocidas—. Tuve el valor y el apoyo de mi entorno para reconvertir mi trayectoria profesional. He podido también dedicar tiempo a cuidar de mi salud, practicando deporte de manera regular, retando mis límites con frecuencia. Los días grises y lluviosos me han invitado a leer, armar rompecabezas, meditar y encontrar paz en el silencio. Al seguir al amor, he terminado ganando diferentes experiencias, entre ellas la oportunidad de viajar, aprender sobre otras culturas y adquirir idiomas extranjeros que se me impusieron en el camino. En la vida no hay garantías, y los cambios que suelen ser difíciles de digerir permiten transformaciones inesperadas.

El futuro es un territorio desconocido, pero si se avanza paso a paso, hay menos fuentes de miedo para enfrentarlo. Y un dicho me recuerda que los miedos se comen el alma. Mientras tanto en mi camino se dibujan y apaciguan los pasos al andar.

Desatados, anudados, desaforados trotan los deseos desde mi esencia

It's tragic how few people 'possess their souls' before they die.

'Nothing is more rare in any man', says Emerson, 'than an act of his own.'

It is quite true. Most people are other people.

Their thoughts are someone else's opinions,

their life is a mimicry,
their passions a quotation.
Oscar Wilde

Es trágico cómo poca gente 'posee sus almas' antes de morir.
'Nada es más raro en un hombre,' dice Emerson, 'que un acto propio'.
Es bastante cierto. La mayoría de las personas son otras personas.
Sus pensamientos son las opiniones de otros,
su vida un mimetismo,
sus pasiones una cita.

rondar mis deseos, banales, superfluos, profundos, logrados, inconclusos, venideros
andar de puntitas alrededor de los sueños para no despertarlos y estar bien segura de ellos porque
¿cuántas veces se han vuelto realidad sin anunciarse?
y de pronto están ahí y ya no sabes qué hacer con ellos...

poderosas armas de la infancia: la imaginación y los personajes fantásticos que permean mis
recuerdos... ¿qué deseabas en ese periodo fugaz?
extraer una pócima mágica a partir de las plantas del jardín de mi abuela, enmadejar hilo a partir del
pasto, mientras encontraba ciempiés que al tacto de mis dedos se acurrucaban sobre ellos
mismos... a veces los comía

en el carnaval del jardín de niños insistí en que me disfrazaran de mujer maravilla, la felicidad me
invadió al enfundarme en el atuendo, mi lazo poderoso era mi arma infalible
para mi cumpleaños 6 quería una fiesta con todos mis compañeros de clase
el escenario: un castillo; la animación de un mago y un payaso...

más tarde querría casarme con un príncipe
me identificaba con la protagonista del cuento de
La princesa y el guisante
de Hans Cristian Andersen
tan sensible como ella

mientras crecía entre gritos continuos...
que hubiera manera de poner las peleas de mis padres en modo silencioso
si al menos mis padres se separaran de una buena vez... y por todas

mi madre estaba embarazada de mí cuando mis padres se casaron, sentir que fui la fuente y razón de una unión amargada, destructiva
más tarde mis padres se casarían por la iglesia y redimirían *mi* culpa
desde entonces la CULPA es de los mandamientos de Dios

¿qué pensamientos sacudían mi interior mientras entrenaba frente al espejo?
transformarme en una gimnasta de *alta* competición
después de un accidente, mi madre me retiró por completo de la gimnasia artística
¡POR FAVOR quiero regresar a entrenar!

la secuencia de ejercicios sobre el *piso* que desfila frente a mis ojos cerrados:
correr, rondat, flic-flac, salto mortal hacia atrás
que la valentía fluyera por cada poro de mi piel
ser más rápida

la historia de mi paladar
a la hora del recreo deseaba abrir la lonchera y
encontrar un sándwich de pan integral con jamón, frijoles y aguacate
la realidad era pan blanco, jamón y mayonesa, día tras día
recibir dinero para poder comer unas flautas en la cafetería de la escuela

tener un espacio propio, no tuve privacidad
lo que hubiera dado por mi propia habitación

crecí bajo normas estrictas y poco flexibles, mi madre desconfiaba de mí y
no parecía creer en mi juicio y decisiones propias

muy al principio de la carrera soñaba con volverme escritora
no sólo escritora, sino *reconocida*, dejar una obra que quedara en la historia literaria

¿por qué mis sueños iban hasta el fin del espectro, de dónde me venía esa exigencia desmesurada
que me dejaba paralizada antes de ponerme a *hacer* cualquier cosa?

tener una pareja estable al concluir una maestría era un punto serio en mi plan de vida escrito con 15
años y cumplido al pie de la letra

tener hijos

¿¿tener hijos?!

y ahora cuando el *reloj biológico* debería apremiar la decisión

me siento sin prisa

en definitiva ser más decisiva

concentrarme en menos actividades, profundizar en ellas

no saltar de un anhelo al siguiente

dar prioridades y procrastinar menos

a lo largo de este recuento desahogado trato de discernir dónde empiezan mis sueños y dónde comienza la influencia de mi entorno y no hay líneas tajantes...¿hasta dónde son la mímica de los demás? ¿hasta dónde estoy citando sus pasiones? ¿a partir de cuándo me los apropié? y doy por sentado que son míos

mi amiga V me habló hace más de una década de su búsqueda de un gurú en la India... supongo que en el fondo quisiera mi versión profundizada de esa historia y encontrar mi propio camino en el sur de la India me gustaría quedarme algún tiempo en el *ashram* de Amma³, quisiera recibir uno de sus abrazos

¿para qué quiero residir en un *ashram*?

pretexto para convertir la meditación en una parte intrínseca de mi vida

meditar regularmente

meditar, punto

como si no fuera suficiente viajar a un país desconocido y vivir una experiencia ligada al espíritu, me gustaría certificarme como profesora de yoga

recorrer los valles de Ladakh

y ya estando de ese lado del mundo, me llaman Myanmar, Tailandia, Vietnam

seguir explorando el mundo

(re)conocer México

revivir una experiencia en la naturaleza

³ Un *ashram* es el término sánscrito que define un centro espiritual donde se puede practicar la vida yóguica, por lo general en un espacio de reclusión y austeridad. Cada *ashram* es presidido por un maestro espiritual, también conocido como "gurú". Amma es el diminutivo de madre, su nombre completo es Mata Amritanandamayi Math; mejor conocida como la gurú de los abrazos.

llegar a la punta del Nevado de Toluca, de la Malinche

correr en definitiva ese maratón de inicio de verano bajo el sol de medianoche

ojalá un día pudiera ser testigo de una *cura* al trastorno bipolar
ahora quisiera lanzar un blog sobre cómo la enfermedad
ha tocado mi vida
quizá compartir lo que me hubiera gustado saber al ser diagnosticada
verter una pizca de esperanza
supongo que en el fondo quisiera evitar sufrimiento en los demás

me gustaría ver la fecha en que el plástico sea prohibido
que el cuidado del planeta sea prioritario, parte de los derechos humanos

se tropiezan unos con otros los deseos, se empalman, se silencian y a veces se multiplican, mi mundo interior es una maraña de sueños cambiantes, de pasiones que van de la satisfacción del paladar a las letras, de correr a dormir largas horas para que mi mente no se encienda de más, de aprender árabe a saber sobre la extracción del aceite de oliva, del yoga a la meditación silenciosa, de viajar a involucrarme en algún proyecto de fines sociales
de sueños a realidades, sin la ansiedad de no poder completarlo todo
mientras sigan germinando desde el interior, mis sueños emanan cada vez más depurados

Resuenan los susurros, sus alientos y promesas

Extraño esplendor tiene el mundo a veces. Uno vive

Roberto Bolaño

Hasta los dos años estuve al cuidado de mi madre, luego ella comenzó a trabajar e intentó enviarme a una guardería. Al parecer no me adapté bien, me enfermaba con frecuencia y una niña mayor solía violentarme. Mi abuela materna que era ama de casa comenzó a ocuparse de mí mientras mi madre trabajaba. Tengo imágenes vagas, quizá cuando me acercaba ya a los cuatro años, recuerdo cómo me gustaba la casa de mi abuela Martha. Había un jardín a la entrada, ahí mi abuela me permitía arrancar algunas hojas de sus plantas para que pudiera hacer pócimas mágicas multicolores; mi favorito era un jugo morado intenso. También recuerdo que cuando tenía calor podía descansar en la sala que era una pieza fresca, ahí había una gran pintura al óleo que representaba unos barcos, una televisión blanco y negro y un tocadiscos. Mi abuela me dejaba escuchar tanto música clásica como cuentos en discos de acetato. Cuando me aburría de estar dentro de la casa

podía regresar al jardín o bien recorrer un pasillo que me llevaba a un gran patio trasero. Ahí tenía una silla de madera a mi tamaño y podía jugar con uno de mis juguetes favoritos, una casita de árbol o a esconderme detrás de la ropa recién lavada. Cuando se acercaba la hora de la comida, podía observar cómo mi abuela cocinaba con mucha paciencia. Crecí pensando que le gustaba cocinar, hace poco tiempo sus hijas —es decir, mis tías— me confesaron que no lo disfrutaba necesariamente, pero era la labor de las amas de casa de la época. Mi abuelita Martha era una mujer más bien reservada. Cuando imagino mi infancia temprana, tengo la sensación de haber crecido en un espacio seguro, tranquilo, lleno de cariño; mi abuela nunca tuvo que recurrir a la violencia verbal o física conmigo para educarme y convivir conmigo. Además de mi abuela, en su casa vivían el resto de mis tías y mi único tío por parte de mi madre. A veces mis tías jugaban conmigo, a veces sólo me daban ideas de juegos. El universo de la casa de mi abuela no está compuesto de frases específicas, más bien son pinceladas, rumores y ecos femeninos.

Por el contrario, en la casa de mi abuela Estela, del lado paterno, el universo era principalmente masculino. Recuerdo que siempre había mucho movimiento de mis tíos entrando y saliendo. A diferencia de la casa donde pasaba más tiempo, aquí todos se comunicaban un poco a gritos y el ambiente era en definitiva más caótico. Había también un jardín donde podía jugar, pero mi abuela paterna era una mujer más severa y debía tener cuidado de no arruinar sus plantas. Había una serie de plantas que ella usaba para curar diferentes dolencias y con algunas de ellas hacía "limpias". Me gustaba ir a su casa y comer frijoles, eran los mejores que existían en mi mundo infantil. La voz de mi abuela era bastante fuerte y sonaba severa, así que me asustaba un poco. Cuando yo tenía cinco años mi abuelo sufrió un accidente que lo había dejado postrado en cama, mi abuela y mi padre solían insistirme en saludar a mi abuelo al principio de cada visita. A mí me asustaba ver que mi abuelo no podía articular las palabras, su cara había quedado deformada por la lesión que tuvo en el cráneo; al tocar sus manos, a veces reaccionaba y apretaba con fuerza mis dedos o toda mi mano. Quizá lo que me daba miedo era no poder anticipar cómo iba a reaccionar. Mi abuelo fue mi primer encuentro con la demencia total.

He tenido la fortuna de contar con al menos una mejor amiga en cada periodo de mi vida. Cuando empecé mis estudios universitarios pude convivir con una chica de Salamanca llena de sensibilidad. Conforme avanzamos en los estudios nos fuimos volviendo amigas más cercanas, pero no fue sino hasta que ambas abandonamos el programa que habíamos iniciado por distintas razones, que nuestra amistad se soldó y ahora, a pesar de la distancia nos parece inquebrantable. Agradezco a mi amiga el permitirme usar su nombre verdadero, contar una pizca de su historia y citar unas palabras textuales. Mi amiga Lisset Elena Cobos es una especie de oráculo, es una mujer atenta a los detalles, observadora y capaz de obtener conclusiones casi visionarias sobre el resto de los mortales. No ha hecho estudios formales de psicología, pero es capaz de entender la profundidad

de la psique humana. Su intuición y capacidad de empatía nunca han dejado de sorprenderme. Estas capacidades le son posibles por ser una mujer altamente intuitiva, sensible e inteligente. Quizá el reverso de la moneda es que su sufrimiento puede ser más intenso que la media. Lisset me introdujo a sus lecturas favoritas, entre ellas Dostoyevski, y a partir de ahí, mi universo literario iba a enriquecerse de manera exponencial.

Mi amiga Lisset me ha compartido palabras en días de melancolía y en días de esperanza; lo que más le agradezco es su sinceridad, su capacidad de sacudirme o animarme cuando lo necesito. Sus palabras ilustran su alma, en una ocasión me escribió:

El compromiso con el mundo va más allá del compromiso con uno mismo, con la familia y con sus deseos.

Mi muy querida Joce, sólo me queda decirte que no tengas miedo de vivir y de ser feliz, eso implica que seas tú misma a pesar de todo el mundo, y ahí en ese momento empezarás a ser feliz, cuando no tengas obstáculos que te impidan reírte, llorar lenta o intensamente.

La voz de mi amiga, que me ha escrito como una luciérnaga silenciosa, ha ido madurando y puedo decir que ha alcanzado un resoplo de paz. Cuando celebré mi boda civil, mi amiga Lisset estaba ahí, me ayudó a verificar los detalles del vestido y fue un apoyo moral en un día de emociones mezcladas, de poner en la sepultura la vida de soltera y comprometerse con la vida de casada. Poco tiempo después estuvo a mi lado mientras atravesaba una depresión que me hacía tocar fondo, pero ella lo entendía y podía empatizar conmigo porque había vivido algo similar. En esa época hicimos un viaje juntas por España, y aunque mi estado de ánimo no me permitía disfrutarlo, Lisset nunca me hizo sentir incómoda ante mis lágrimas o desinterés por los sitios que visitamos. En todos los años de conocernos, nunca me he sentido juzgada por mi amiga. Al contrario, mi amiga trata de rescatar cada vez mis cualidades y recordarme lo valiosas que son. Su amistad me permite anclarme en la realidad, ahuyenta mis miedos y abraza mis complejidades.

Mi vuelta anual a México durante del verano de 2017 me llevó casi por azar a un centro de meditación y yoga donde pasé tres días en silencio arrullada por la quietud de las playas de Mazunte, Oaxaca⁴. Llegué ahí teniendo una idea vaga de lo que iba a vivir o aprender.

Cuando comencé el retiro, mi guía durante los tres días de silencio, fue una joven mujer española con una práctica profunda en la meditación, Luna. Tan pronto entró en la sala prevista a

⁴ Quizá mi primer encuentro con Mazunte no fuera tan aleatorio. Había llegado ahí 18 años atrás: el primer viaje que me costaba yo misma, con mis amigas de la facultad, a un lugar similar al paraíso, sin hoteles o caminos pavimentados, apenas un sitio para acampar con regaderas y una tiendita donde había un solo refrigerador; había que organizar la logística de las bebidas frescas de un día para otro, el mar era nuestro y un secreto resguardado.

meditar e hizo contacto visual con los participantes, sentí que sus ojos brillaban de una manera peculiar, desprendía un aura de paz y confianza. Sus palabras sonaban simples, honestas e irradiaban una especie de amor por la vida. La propuesta no es nada complicada, se trata de apostar por llegar a un amor esencial, a una energía universal que vaya más allá del amor personal. Se trata de despertar y escuchar el corazón espiritual. Se trata de no identificarse con la voz del ego, que no tiene satisfacción y pide títulos, posesiones, puestos más altos, y que parece no saciarse estando a la espera de que la realidad sea siempre de otra manera. Luna nos hizo un llamado a aceptar que la realidad en el presente, aunque parezca injusta u horrible, es en sí perfecta. Existen dos opciones: reaccionar con miedo y resistencia o actuar a partir de la libertad, el amor, la aceptación, desde la integridad del ser. El ego está incómodo ante la incertidumbre y el cambio. Sin embargo, es en la incertidumbre donde la potencialidad del universo se revela. En lugar de preguntar ¿cómo puedo beneficiarme de esta vida?, la pregunta más nutricional es indagar ¿cómo puedo servir a la vida? El acto de entrega que Luna nos propuso fue hacia la esencia última, llámese Dios, ser supremo, corazón espiritual, pero no a algo contingente como la pareja, los padres o los hijos. En esa entrega es que la consciencia egótica se disuelve. Nos enfatizó que lo importante no radica en cuánto hayamos hecho en la vida sino cuánta *PRESENCIA* ha estado puesta en lo que hagamos. La vía se presenta accesible, usar el corazón espiritual como órgano de conocimiento. Entregarse a él. En este acto de entrega existirá un auto-reconocimiento de nuestra esencia pura, una apertura a la vida de manera dinámica y una absoluta devoción, de amor, de reverencia de la esencia que somos. El retiro me dio un vislumbre a la práctica más profunda de la meditación. Una de las enseñanzas de Ramana Maharshi⁵ me deja una esperanza tangible: "Nuestra propia realización es el mayor servicio que podemos proporcionarle al mundo".

Entre los susurros, alientos y sabiduría de mis abuelas y tías crecí siendo la primera nieta de dos familias. He contado con amistades genuinas a lo largo de mi camino; perdónenme por no dedicarles a todas un espacio justo. Mi mejor amiga de la facultad ha estado presente durante mi vida adulta, a pesar de la distancia. Las enseñanzas de mis guías espirituales me abrieron ventanas de indagación. Gracias a sus ecos, susurros y promesas mis pies se deslizan perennes en el andar.

Crónica del sosiego

En el *Cuento número trece* afirma Diane Setterfield a través de la voz del personaje de Vita Winter:

"Mi queja no va dirigida a los amantes de la Verdad, sino a la Verdad misma. ¿Qué auxilio, qué consuelo brinda la Verdad en comparación con un relato? ¿Qué tiene de bueno la Verdad a medianoche, en la oscuridad, cuando el viento ruge como un oso en

⁵ Maestro espiritual del centro Hridaya en Mazunte, Oaxaca.

la chimenea? ¿Cuándo los relámpagos proyectan sombras en la pared del dormitorio y hacen de ti una estatua de tu propia cama, no ansíes que la Verdad pura y dura acuda en tu auxilio. Lo que necesitas es el mullido consuelo de un relato. La protección balsámica, adormecedora de una mentira."

Quisiera contar cómo me recubre una nube de tranquilidad a través del lenguaje, dibujar el camino que me lleva hasta el *abracadabra*. La Verdad pura y dura es que no tengo un *abracadabra* todo-salvador. Y daría tanto por tenerlo. La magia que ya es la vida en sí se confunde si no se le pone atención, mejor dicho, es magia pero como no la llamamos por su nombre, pierde su carácter. Mi diccionario del sosiego se ha ido conformando a través de las palabras repetidas, originarias del amor, el cariño y la motivación. Mi entorno familiar y mis relaciones interpersonales han sido las más de las veces un arma poderosa para luchar contra los remolinos de la pesadumbre. Apaciguar mi espíritu adulto y solitario requiere mirar hacia adentro y rescatar mi esencia sin perderme en los remordimientos del pasado o la ansiedad del futuro.

Entregarse al lenguaje como fórmula de escape y consuelo.

Si me considerara una moneda con dos caras, mis padres han ejercido tremendas influencias opuestas para definir cada una de ellas. Cada uno a su manera usó palabras para expresarme su amor y su cariño a lo largo de nuestra convivencia.

Mi figura materna nutrió mi espíritu a través de las normas, el amor y la constancia. Cuando era pequeña mi madre se encargaba de leerme o contarme cuentos una y otra vez. Sería ella que pasaría largas tardes supervisando mis tareas de la escuela y se encargaría de llevarme a mis actividades extraescolares. En mi familia mi madre siempre ha estado a cargo de preparar la comida. Sus recetas de cocina se caracterizan por una ejecución minuciosa de cada paso y los ingredientes son respetados a la letra. Una y otra vez, el sabor original se hace presente. Y esa certidumbre es un proceso reconfortante.

En su ejecución gastronómica se convierte en asesina invisible del desasosiego.

Al menos del mío.

De los platos de mi madre rescato una receta simple, por el número de ingredientes y compleja por el sabor final: el adobo de res.

A de adobo

Me basta escuchar la palabra *adobo*, para saborearlo en mi boca y volver a mi lugar de origen. Se me abre el apetito en décimas de segundo.

Hay una lista corta de ingredientes en esta receta, sin embargo, el plato final tiene un sabor complejo y logrado. A la vista es una salsa de color granate brillante, que recubre trozos de carne, se suma un contraste violento con el decorado, el verde del aguacate y el blanco translúcido de aros de cebolla

marinada en limón. El adobo emana un olor a chile ahumado y recuerda un pedazo de México teñido de Medio Oriente. Un bocado es testigo del equilibrio de cada ingrediente en la receta. El tacto en la lengua cerciora la suavidad de la carne, que se marida con la textura espesa y juguetona de la salsa. Y el oído verifica que se deguste la composición lograda. Los sentidos se deleitan en un éxtasis y la racionalidad aconseja recurrir a la templanza: dejar un poco para el día siguiente porque el sabor será más pronunciado. Y es que los adobos surgieron como un método de conservación de las carnes. Ahora, ¿cómo es que el tomate, el chile ancho, la carne de res, el aceite de maíz, la canela y el laurel, el aguacate, la cebolla y el limón interactúan para producir este resultado? Mientras observaba a mi madre preparar esta receta, tenía ganas de comer la carne de res cruda. Alguna vez había robado un pedazo para probarlo y había quedado deleitada con el sabor. Mi madre, por supuesto no me dejaba comer la carne de res cruda porque tenía miedo de que contrajera alguna enfermedad. Llegamos a un compromiso tácito, tan pronto la carne estaba cocida con un poco de aceite, mi madre ponía una tortilla de maíz sobre el mismo sartén y el sabor de la carne la impregnaba mientras el vapor y el calor la ablandecían. Un toque de sal era todo lo que le hacía falta a este manjar. Era una pausa importante, el medio tiempo del partido, para poder soportar la espera hasta el adobo final.

Años después, en una clase de cocina, nos hablaron del quinto sabor: el umami. Resulta que este dichoso umami se encuentra en ciertos alimentos entre los que destacan los tomates y la carne. El asar los tomates no solo disminuye las notas de acidez, sino que va a detonar el umami en ellos. El chile ancho aporta un toque de humo y picante suave. Combinar canela y comino es una influencia típica del Medio Oriente y el laurel acaba por equilibrar el sabor. El aguacate y la cebolla marinada permiten contrastar su frescura con la salsa predominante.

Recuerdo volver de la escuela tras algún día menos afortunado, con alguna pesadumbre o presa del mal humor, tan pronto cruzaba la puerta y me llegaba el olor característico del adobo desde la cocina, mi memoria borraba el pasado y sólo ansiaba sentarme a la mesa. El adobo de mi madre como cura de los desasosiegos sigue siendo una receta infalible. Ahora que vivo lejos de ella repito su receta, respetando cada ingrediente y cada paso, revivo de pronto una tarde soleada, un espacio de intimidad y una pausa al mundo que sigue girando mientras me lleno de satisfacción: pura y simple que cabe en un bocado.

La influencia que ejerció mi padre en mi crecimiento tuvo otra escala. Mi padre solía pasar menos tiempo con la familia, la mayor parte del tiempo estaba trabajando. Entre mis recuerdos sobresale su capacidad de improvisación, su generosidad y su observación exacerbada. Mi padre se destaca en la cocina y en la vida en general por su capacidad para improvisar. Le gusta tomar licuados y a diferencia de mi madre, no emplea recetas establecidas. Se inspira según su ánimo del día, según los ingredientes disponibles y las más de las veces los resultados son sorprendentemente

buenos, aunque irrepetibles. Mientras crecía, las reacciones de mi padre podían dejarme en un estado de sorpresa inusual. Poco a poco comencé a detectar por la manera en que abría la puerta del apartamento de qué humor venía. Cuando llegaba molesto, podía recriminarme alguna falta en mi comportamiento que hubiera hecho en el pasado, sin motivo aparente cobraba cuentas a destiempo. Esas reprimendas que me tomaban con la guardia baja eran las más dolorosas. También podía llegar en el otro polo de su carácter, radiante de energía y contento, por ejemplo, tras recibir su sueldo, cruzaba la puerta y solía lanzar los billetes al aire para que mi hermano y yo tuviéramos una lluvia furtiva de dinero.

Las veces en que le pedía a mi padre contarme cuentos, confundía las tramas —creo que a propósito—, los personajes y más de las veces cambiaba el fin, recuerdo que no me gustaba del todo su técnica narrativa: mi mundo infantil necesitaba una zona de confianza basada en la predicción de lo conocido. Una palabra que engloba parte del carácter de mi padre es la que usa para demostrar su atención y su cariño. Él suele llamarlas *sorpresitas*.

S de sorpresitas

Para cumplir el requisito primordial, una *sorpresita* tiene que acontecer en el momento menos esperado y sin motivo aparente. Suele ser un pequeño detalle, como una golosina —una paleta—, un juguete —como un yoyo—, una flor; en algunos casos mi padre promueve el comercio local o la creatividad de los vendedores o artesanos a través de sus elecciones. Con una capacidad exacerbada de atención mi padre suele encontrar *sorpresitas* mientras se desplaza en la ciudad, en las calles al visitar a algún amigo o familiar. Recibir una *sorpresita* requiere corresponder con un beso. En todas las veces que he recibido sorpresitas no recuerdo haber podido anticipar qué podían ser, así que hay una magia asociada a ellas que se mantiene bien preservada. Creo que en ciertos momentos, anunciar una sorpresita fue una manera de romper el hielo, de poner en pausa los resentimientos y establecer un contacto rápido ante una figura relativamente ausente. Una de las últimas sorpresitas que me ofreció mi padre fueron unos utensilios de cocina en miniatura que a simple vista se pensarían para jugar, pero que terminan cumpliendo todas sus funcionalidades. También recuerdo que me tenía prometido ir a los carros *chocones*, que en mi mente eran los que están en las ferias, pero se terminó refiriendo a rentar coches en una pista de karts. Por mi propia cuenta nunca se me hubiera ocurrido participar en esta actividad. Teníamos mucho tiempo sin pasar una experiencia compartida como padre e hija. Olvidé el hecho de que no me gusta conducir en particular y me dejé llevar por la invitación, por el momento lúdico de la velocidad en una mini pista y me sentí alegre de haber pasado una tarde junto a mi padre. Y así es como funciona la magia de lo inesperado, con una buena dosis de creatividad, que viniendo de mi padre solo puede ser bienintencionado.

En mi diccionario del sosiego, no pueden faltar una entrada dedicada a la misteriosa y relevante palabra: *makoto*. La primera vez que oí hablar de los *makotos* fue durante mis sesiones de meditación en movimiento, hace ya unos otoños. El Kanji *Makoto* 誠 está compuesto de dos partes: en la izquierda se distingue el Kanji de "hablar", una boca que genera palabras. Del lado derecho se aprecia el Kanji que significa "convertir", llevar a cabo una acción para lograr un objetivo. De manera abstracta se podría decir que *makoto* significa emplear la verdad en la palabra y la acción para dar sentido a la Ley del Universo. El *makoto* se refiere a la sinceridad y el corazón verdadero.

Mi primer acercamiento a la meditación se dio a través de sesiones guiadas. El principal aliado en esta práctica es el movimiento natural del cuerpo y la exploración de las sensaciones interiores. Cada sesión podía dar resultados bastante inesperados, algunos terminábamos riendo, llorando, en una paz silenciosa. Además de una variedad en el resto de los ejercicios, como masajes de pies, posicionar las manos sobre zonas cruciales del cuerpo, danza, pintura, hubo una introducción a crear una lista de *makotos*. Una serie de afirmaciones y agradecimientos, normalmente un *makoto* por cada año vivido. En la época en que comencé, me hice una lista de 33 *makotos*.

La idea de los *makotos* es comenzar por agradecer, por ejemplo, "gracias Sol" y buscar un equilibrio entre lo que somos, por ejemplo enunciar "soy Paz". Los *makotos* se guardan como un tesoro interior secreto, no se develan y se vuelven una especie de fórmula mágica para el comienzo del día o los momentos turbulentos. Por la época en que retomé mi vida de soltera y me trasladaba al trabajo en bicicleta, mi inicio de mañana era apresurado. En ese tiempo —y todavía ahora— me despierto en una especie de nube turbia y me cuesta concentrarme para arrancar el día, así que la enumeración de los *makotos* sucedía más bien en el trayecto hacia el trabajo. Creo que los *makotos* me llenan el espíritu de agradecimiento y casi nunca recuerdo la lista completa de ellos, así que en la vida diaria me invento una o varias razones nuevas para estar agradecida, y también una o tantas partes esenciales de mi ser.

El poder del *makoto* radica en dejar que mi esencia individual se cumpla a través de las acciones que emprendo y que se alineen a mis valores. En cada enunciación hay un giro de tuerca que me acerca a la verdad cambiante que se devela en el corazón. El interior se depura y cada *makoto* me permite asomarme en pleno sosiego a algún recodo del alma.

Mientras conjuro el *abracadabra*, algunos remolinos del desasosiego ya calmaron su paso.

**Deseos aprisionados por el tiempo errante: caminos eventuales de misterio o sueños
disparatados**

Nunca pensé que me pudiera volver adicta a un videojuego cercado los cuarenta. Y más adelante explicaré la importancia de este hecho. Mi infancia fue testigo de la llegada de los videojuegos al hogar. Aunque tuve acceso a ellos, nunca mostré aptitud para manejar los controles.

Durante décadas no volví a tocar un videojuego, crecí jugando al aire libre en el parque que había frente a mi casa, ahí donde tomé mis primeras clases de gimnasia, aprendí a andar en bicicleta y más tarde en patines. Tenía amigos con quien jugar en el sube y bajas, en el pasamanos, en un árbol al que podíamos trepar. Desde lo alto soñaba que cada rama era una habitación de una casa amplia. Podía pasar todos los días en el parque y no recuerdo aburrirme.

La lectura también ocupó un lugar importante en mis espacios de distracción. Desde temprana edad, mi madre me leía cuentos, más tarde en la primaria teníamos una hora dedicada a la lectura en la biblioteca. No estoy segura de que pueda fiarme a mi memoria, pero tengo la vaga noción de que la escuela contaba entre sus colecciones con una versión del Mahabharata para niños. El tamaño de los libros excedía cualquiera que yo hubiera visto hasta entonces y el color vino de la portada en tela les daba un carácter peculiar. Quizá en ese entonces vislumbré la lejana India por primera vez. Otro aspecto casi mágico de la biblioteca fue aprender que podíamos pedir libros prestados. La biblioteca fue un espacio de descubrimiento personal. Los bibliotecarios me ayudaron al hablarme de los libros que a ellos les parecían interesantes, de las adquisiciones recientes y basados en lo que me había gustado, orientaban mi camino. Poco a poco me iba preguntando ¿por qué había historias que podía olvidar fácilmente y otras que se me quedaban grabadas?, ¿por qué mi mejor amiga adoraba leer historietas y a mí no me llamaban la atención? En mis años tempranos de lectura leía por el placer del ensimismamiento que requería el acto, no por el valor literario. El silencio que se imponía en la biblioteca me marcó desde temprano. Creo ser hipersensible al ruido, a veces me eludía de los gritos del patio a la hora del recreo para tener un poco de paz entre las páginas silenciosas y llenas de historias por descubrir.

En el jardín de niños me gustaban las actividades manuales y la primera vez que festejamos a nuestras madres hicimos un pastel entre todos los compañeros del grupo. Recuerdo que tuvimos que batir la masa a mano y para mí, ser testigo de la transformación de unos cuantos ingredientes en un panqué de naranja fue un momento extraordinario, el horno de cocina se convirtió en una de mis primeras fascinaciones. En mi casa, el horno servía para guardar accesorios de cocina que se empleaban con poca frecuencia. No recuerdo haber visto a mi madre hacer un pastel o galletas durante el tiempo que viví con ella.

Mis padres fueron ambos la primera generación en sus familias en acceder a la educación universitaria pública. Cuando terminé la educación preparatoria y desde el punto de vista de mis padres, lo más lógico es que yo comenzara estudios universitarios. Sin duda alguna, no completar estudios universitarios en la generación siguiente representaba una especie de retroceso.

En la preparatoria tuve facilidad para las asignaturas relacionadas con la literatura, la comunicación y los talleres de redacción. Decidí no contestar mis exámenes psicométricos y me sumergí en una carrera universitaria. Creo que mis primeros pasos en la educación especializada no fueron muy certeros porque no retomaron mis deseos profundos. Tampoco me parece que visualizara a qué me iba a dedicar una vez tuviera un grado concluido. El privilegio de haber recibido una educación privada me vino con el precio de continuar la "trayectoria" dentro de un sistema educativo selectivo. Empecé a estudiar literatura y en el camino terminé perdiendo la brújula años más tarde.

Supongo que por esta época es que los sueños disparatados empiezan a cobrar forma: al haber concluido mis estudios de posgrado, después de contraer matrimonio por amor y sufrir mi primer encuentro con la bipolaridad.

Luego de verme diagnosticada con esta dolencia, seguí de cerca un tratamiento terapéutico que más que etiquetarme con el nombre de una enfermedad, me permitió explorar luceros que habían iluminado mi camino, pero que las circunstancias habían casi apagado hasta extinguirlos. Así que pasé largas y costosas sesiones cavando en la mina de los sueños truncados. Descubrí que no quería dejar pasar mi vida sin al menos haber intentado convertirme en chef. Y ahí renació una fuente de placer personal: quizá una reminiscencia que latía desde mi infancia cuando horneamos por primera vez un panqué de naranja. En la cocina pude —y puedo todavía— trabajar con las manos, a partir del corazón. Diseñar el menú de un restaurante implica creatividad y da satisfacción profunda al saber que los comensales quedaron satisfechos. Las circunstancias se dieron para que trabajara principalmente con productos locales y una dieta vegetariana, lo que implica que un plato preparado conlleva valores humanos específicos a los que pude adherir.

Ahora mis sueños disparatados me sugieren abrir un propio restaurante. Durante mucho tiempo sentí que debía probar(me) que había conseguido *algo* en la vida, como haber conseguido los diplomas universitarios o ser propietaria de un restaurante. Hoy no siento esa necesidad. Ya no siento la necesidad de probar nada a nadie. Sé que quiero seguir cocinando, ahondar mi experiencia en la repostería y la panadería. Y mi pregunta más constante es qué puedo aportarle a este pedazo de tiempo y espacio que me regalaron. Quizá pueda incorporar un proyecto social a la idea de un restaurante, como dar trabajo a pacientes recién restablecidos de enfermedades mentales. Tal vez sea un proyecto demasiado ambicioso. El tiempo será mi mejor juez.

A veces también oscilo al deseo de ser chef de un centro de retiro de yoga y meditación. Si doy rienda suelta a mi ego sé que no le bastara que sea o haya sido: gimnasta, corredora, entrenadora, maestra, traductora, chef, esposa, bipolar, viajera, políglota, divorciada...ningún reto, ni haber llegado a la cima de un volcán o correr un medio maratón serán pruebas suficientes de fortaleza.

Es verdad que las princesas de mi época no solían divorciarse, así que el terreno desconocido tras la ruptura de un matrimonio deja un corredor de puertas por explorar.

Otro de los luceros que me guían en el camino es el deseo de viajar. Sé que quiero conocer partes específicas del mundo, pero de una manera menos superficial, quiero hacerlo como una forma de crecimiento interior al entrar más en contacto con la cultura local.

Mientras puedo empezar a andar en cualquiera de los caminos que iluminan los luceros, juego a mantener una granja virtual. Ya en mi infancia me gustaba mucho mi granja de juguete, luego me fascinó pasar una decena de días cerca de la tierra natal de mi abuela en una granja de verdad cuando tenía alrededor de diez años. Supongo que mi idea de una granja es bastante idealizada, tomando en cuenta que crecí y he vivido prácticamente toda mi vida en la ciudad. En mi granja virtual hay varios elementos que me mantienen en adicción.

En el juego de la granja se comienza a construir un capital a partir de la producción de los animales y los cultivos que se encuentran en ella. A partir de pedidos que recibe la granja, se puede ir subiendo de nivel, adquiriendo así más tierras, nuevos talleres, animales, semillas y árboles. Trabajo también en modo cooperativo. Además de ser millonaria virtual, mi granja es un espacio idílico, las cosechas no se ven afectadas por el mal tiempo y sólo se utilizan fertilizantes orgánicos. Supongo que la incertidumbre del 2020 ha sido germen para que me volviera adicta a este videojuego. En teoría este año había pensado ser voluntaria en una granja en Grecia para aprender sobre el cultivo de las aceitunas y la producción del aceite de oliva, pero las circunstancias no me dan esa opción y me veo prisionera delante de una pantalla donde el mundo no ha sido afectado por un virus. Son esos mis deseos aprisionados por el tiempo errante, algunos caminos eventuales de misterio a los que yo llamo mis sueños disparatados.

Radiografía de un corazón nómada

Why is the measure of love loss?

Jeanette Winterson, *Written on the Body*

La novela de Winterson, *Escrito en el cuerpo*, abre con una pregunta clave: "¿Por qué la medida del amor es la pérdida?" ¿Por qué la intensidad del amor resuena ante la ausencia del ser amado?

De mi larga lista de amores, rescato al primer hombre que me hizo perder la cabeza. Cuando me fui de intercambio estudiantil a la Universidad de Washington, me enamoré perdidamente de un noruego de dos metros, ojos azules, cabello rubio; quizá el hombre más atractivo que hubiera cruzado mi camino hasta entonces. Una amiga mía solía decir que la belleza de Espen dolía en los ojos. Ahora en la distancia no recuerdo que tuviéramos mucho en común. Él estudiaba una maestría en Administración de Empresas, le gustaba tocar el teclado eléctrico, era un hombre dedicado,

trabajador con aspiraciones profesionales altas. Había perdido a su padre cuando era niño y pensaba volver a Noruega para trabajar tan pronto terminara sus estudios. Vivimos una relación basada en la atracción física. A veces las diferencias culturales pesaban y había una distancia emocional, yo sentía un amor ciego hacia él: por primera vez me dejaba llevar por el ensueño de casarme y tener hijos. Supongo que para alguien como yo que creció con una autoestima tambaleante, Espen jugaba el papel de novio trofeo. Después de pasar un verano separados, tomé la decisión de transferirme a la Universidad de Washington, en gran parte porque mi enamoramiento no se había atenuado. El otro argumento decisivo fue que había probado un año académico de independencia y no podía ajustarme de nuevo a las normas estrictas de mi familia. El fin de la historia no fue lo que esperaba, Espen no quiso continuar nuestra relación y tampoco me dio explicaciones. Viví un periodo sombrío y devastador, me dolió aceptar esa ruptura sin sentido.

Tiempo después, durante el primer año de maestría, mi generación se encargó de organizar un coloquio internacional de literatura. No tuve un rol primordial en la organización, mi tarea era colocar el desayuno de la conferencia. Pero ese hecho iba a dictar una parte importante de mi destino. El primero en acercarse a la mesa del desayuno fue un portugués carismático. Intercambiamos algunas palabras antes de que expusiera su trabajo de investigación. Nunca había escuchado un hombre tan elocuente en su discurso. Saltaba a la vista su inteligencia y me pareció atractivo desde ese momento. Los días que duró el coloquio pude conocer un poco más a Luís Filipe Garcia dos Santos. Hablamos sobre literatura, filosofía y cine. Una noche mientras paseábamos por la playa nos besamos bajo la luz de la luna y terminamos despidiéndonos de ese encuentro sin saber lo que nos depararía el futuro.

Poco tiempo después comenzamos a charlar por video llamadas. Fui sintiéndome cada vez más atraída por este hombre, me intrigaba su recorrido académico, su perspicacia intelectual, su sensibilidad. Nos llevábamos apenas un año de diferencia, sin embargo, la vida de Luís parecía tener el camino ya bien trazado: había publicado su tesis de licenciatura en una editorial francesa importante, había empezado a comprar un departamento, tenía una oferta de trabajo en la universidad tan pronto terminara su tesis. En esa época, Luís corría regularmente.

Cuando me quedaban seis meses para terminar la maestría, Luis me propuso volver a vernos y pasar el Año Nuevo juntos. Nos reunimos en París y conocí Bruselas por primera vez. La familia de Luís era originaria de Portugal, pero había emigrado a Bruselas en busca de mejores opciones de vida. En ese viaje conocí a sus padres y su hermana. También me di cuenta que Bruselas era una ciudad gris.

Después de ese encuentro, comenzamos a dar rienda suelta a un enamoramiento recíproco. Viajábamos cada vez que podíamos para encontrarnos. No sé cuánto dinero derrochamos en viajes trasatlánticos, pero no nos importaba con tal de volver a vernos. Cuando estaba por graduarme, aún

me quedaban unos meses de trabajo en el instituto de verano, Luís consiguió una beca de investigación para poder quedarse en Santa Barbara. Vivimos juntos tres meses seguidos.

Al final de ese verano, me vi de nuevo en una encrucijada, ya había rechazado la opción de quedarme a estudiar un doctorado; sabía que quería trabajar a tiempo completo y estaba muy enamorada de Luís. Como no me había gustado la idea de mudarme a Bruselas, Luís me propuso vivir juntos en Madrid mientras él continuaba su investigación académica. Pasé noches de insomnio dudando qué decisión tomar, ¿estaba dejando de lado mi vida para seguir a otro hombre? Probablemente.

Terminé aceptando la propuesta y me mudé al barrio de Lavapiés en Madrid. Luís y yo seguíamos enamorados y dado que yo necesitaba regularizar mi situación laboral en España, nos precipitamos a una boda civil. Quizá fueron la serie de cambios radicales, una mudanza a otro continente, dejar atrás la soltería y una maraña de emociones en la que me había sumergido durante los años precedentes, concluir con el universo estudiantil para dar paso a la vida laboral, una boda bajo cronómetro... cada elemento se sumó para desatar una profunda crisis del humor, que más tarde entendería como manía en términos psiquiátricos.

Mi nueva enfermedad vendría a permear la relación que tendría con Luís.

Desde el inicio él aceptó cuidar de mí, con paciencia y ternura. Me vio transitar por meses de profunda depresión que le sucedieron a mi crisis maníaca. Una y otra vez fue testigo de mis facetas eufóricas y depresivas. Nunca exigió nada de mí, simplemente esperaba que me recuperara. Al principio de mi tratamiento tomé litio como un estabilizador del humor. Para el tratamiento optamos por quedarnos en Bruselas, tuve que renunciar a mi trabajo en Madrid y a cualquier expectativa laboral mientras me recuperaba. El litio y otro coctel de medicamentos ayudaron a mantener mi humor relativamente estable un par de años. Cualquier embarazo estaba contraindicado a causa de la medicación.

Los meses y los años pasaron rápido, entre mis periodos de altibajos del humor, Luís asumía diferentes roles en la pareja: cuando yo me sentía menos capaz, él se encargaba de más decisiones y responsabilidades. Mi humor no se estabilizó del todo en los años subsiguientes y creo que me impedía tomar decisiones y elaborar cualquier proyecto a largo plazo, tanto individual como de pareja. A pesar de intuir que Luís sería un padre amoroso, no pude decidirme a franquear la decisión de procrear. Vivía bajo el miedo de apenas ser capaz de cuidar de mí misma como para comprometerme a cuidar a alguien más. Pese a las circunstancias, Luís y yo teníamos una relación de amor, basada en la armonía y la simbiosis que habíamos establecido. Nos sobraba la confianza y el respeto mutuo.

Los periodos de estabilidad fugaz nos daban para disfrutar de cenas entre amigos, viajes a diferentes ciudades europeas, al medio Oriente, a Asia, largas vacaciones en Portugal y en México.

El no tener hijos nos dio tiempo de sobra para desarrollar nuestras pasiones. Yo me dediqué a cuidar de mí misma, a través de terapias psicológicas, grupos de autoayuda, practicar deporte. Aprendí a hablar francés por necesidad y portugués por el convivio con mi familia política. Decidí cambiar de profesión y recibí el apoyo de Luís en todo momento.

Por su parte Luís siempre mostró una personalidad más autónoma a la mía, su principal ocupación era la lectura. Podía pasar largas tardes encerrado en casa leyendo. A veces jugaba video juegos de futbol o jugaba él mismo este deporte los fines de semana. En los meses que nos habíamos mudado a Madrid, Luís iba todos los días a la biblioteca pero no avanzaba con la escritura de su tesis. Sin embargo, no quiso aceptar su bloqueo y no pidió ayuda a nadie, ni a su asesor ni a sus amigos. Tampoco compartió conmigo su conflicto, del que sólo me vine a enterar más tarde. Abandonó la tesis al año siguiente y el deporte también.

A pesar de entendernos bien, mi mayor reproche hacia Luís era que yo me sentía sola en la relación y que no teníamos ningún proyecto de pareja. Además que su pasión por la lectura me empezó a enfurecer porque no veía ningún fruto de esta actividad. Esa frustración me llevó a buscar ayuda con una terapeuta de pareja que no supo encausar nuestras diferencias.

Una crisis maníaca que se desató después de 8 años de matrimonio, me llevó a tomar la decisión descabellada de abandonar a Luís. Hice mis maletas y un domingo después de ir al mercado y dejar la compra hecha, le anuncié a Luís que me iba de la casa.

Viví una crisis de exaltación exacerbada y devastadora en tantos sentidos.

Tuve que ser hospitalizada y aunque fue necesario, no por eso menos perturbador. Por fortuna mi hermano pudo venir para ayudarme en mi restablecimiento. En esa época el ánimo de Luís estaba por los suelos y por una vez ya no podía comprometerse a cuidar de mí. Decidió comenzar el trámite de divorcio para proteger los bienes materiales que teníamos en común y que corrían riesgo en vista de mi estado mental.

Los meses que siguieron a mi alta del ala psiquiátrica se llenaron de cambios en mi vida diaria: para poder divorciarnos Luís y yo no podíamos seguir viviendo en la misma dirección. Tuve que mudarme a un apartamento en una zona de la ciudad que conocía apenas; estaba de baja médica en el trabajo, mi cuerpo medicado no podía practicar deporte de manera habitual.

Separarme de Luís ha sido la experiencia emocional más desgarradora que he vivido. Al principio, el planteamiento del divorcio fue una medida de protección de los bienes materiales. Luego Luís habló conmigo para explicarme que la crisis que yo había tenido era una oportunidad para evaluar lo que no funcionaba en la relación. Al final, en la última carta que me entregó me explicaba que nuestra separación le colocó en una propia búsqueda personal y que al menos en ese momento debíamos aceptar el duelo de nuestra relación tal como la habíamos conocido. Así terminaron diez años de relación. ¿A dónde se evaporó ese amor genuino que nos unió?

Si pudiera vivir mi matrimonio otra vez desde el principio, me *desviviría* menos por mi pareja tratando de ser la esposa ideal, haría menos sacrificios personales, optaría por actuar sin tantos miedos y volvería a mantener una relación de fidelidad, respeto y confianza. Tendría un plan b y trataría de invertir más en conocerme a mí misma. Esta perspectiva sólo me es posible gracias al tiempo y la distancia.

Reponerme emocionalmente de la separación con Luís ha sido una tarea intensa y continua. He tenido que pasar por sesiones regulares de psicoterapia. Busqué refugio en la meditación y los retiros de silencio. A veces puede volverme a azotar la melancolía y el desamparo de haber perdido al ser amado. En mi intento por restablecerme emocionalmente, he ido descubriendo fuerza interior y cualidades insospechadas. He podido emprender una búsqueda espiritual y de intereses más personales. Eso no me impide de vez en cuando reaccionar como molusco y encerrarme en un caparazón para protegerme. Creo que la intensidad del amor se equipara con el duelo ante la pérdida. Todavía me queda la duda de si volveré a amar con la misma profundidad y entrega.

Mientras tanto empecé a salir con mi pareja actual. Milton y yo nos habíamos conocido a través de amigos mutuos cuando él salía con una profesora francesa y yo estaba casada. Cuando me mudé a mi nuevo departamento de divorciada, recibí una invitación a participar en un recorrido en bicicleta para conocer el barrio. Milton llegó también por coincidencia y restablecimos el contacto. Los dos estábamos pasando por el dolor que acompañan las rupturas. Empezamos a quedar para dar paseos en bicicleta, luego para acompañarnos a comer o cenar juntos.

Al principio, cada uno estaba tan absorbido por su propio dolor que no hubo una atracción directa. Poco a poco fui conociendo la historia personal de Milton. Su familia es originaria de Durango y su padre falleció en su temprana infancia. Milton estudió psicología en Monterrey lejos de su madre y su hermano menor. Ha tenido distintos empleos y tuvo curiosidad por vivir en el extranjero. Antes de vivir en Bélgica, había vivido en Costa Rica y China. Tiene unos ojos que cambian de color conforme avanza el día, a veces de tonalidades aceituna, y son muy atractivos, parecen escrutar el alma. Su intuición es exacerbada. Las canas en su cabello le dan un aire de madurez. Sin embargo, Milton tiene un alma de niño. Además de andar en bicicleta, le encantan los videojuegos, cantar y tocar la guitarra. Antes practicaba kung fu. Es un hombre sensible al que rara vez se le verá enojado. Se caracteriza por una voluntad continua de ayudar a los demás.

Empezamos a salir juntos casi por accidente. La curiosidad y el interés inicial se han ido transformando en cariño, querer, incluso amor. Nuestras mayores diferencias vienen de mis deseos de independencia que se contrastan con su apego. Hace pocos meses empezamos a vivir juntos y estamos descubriendo si podemos plantearnos un futuro en común.

Ahora sé que mi búsqueda por el amor parte de amarme a mí misma en primera instancia, de respetar mis propios límites, para poder dar de mí sin perder mi identidad. Sé que la honestidad es

una piedra angular y que es necesario asumirla. El amor no se limita a la pareja y mi contribución es hacer que el universo se mueva a través del amor en su sentido más amplio.

Hasta aquí ha llegado la radiografía de un corazón nómada. Cambio y fuera.

Pasajes difusos de entregas cumplidas: un calendario de ofrendas

etéreos recuerdos de mi pasaje
hojas cayendo
vibra la tarde
humo tierra sal

Enero

desde temprano me pidieron ser una niña *buena*
acatar el orden, volverme modelo a seguir
convertirme en ejemplo: de la clase, en casa para mi hermano
aprender a caminar erguida con un libro titulado obediencia sobre la cabeza
asumir el trabajo y el esfuerzo
convertirse en trofeo familiar revestido de humildad
ejecuté las órdenes
Hoy me pregunto ¿qué resta de esa niña?

mi hermano me ha agradecido
haber sido su modelo intelectual

Febrero

si mi viaje terminara hoy, ojalá mis amigos releyeran las cartas que escribí para ellos
traté de escoger cada palabra para acercármeles
busqué reconfortarlos, del pozo de la empatía rescaté tostones
traté de apoyarlos y ofrecerles un resoplo de bondad

una prima guardó una de mis cartas de juventud
me dijo que era lo más bonito que jamás le hubieran escrito

Marzo

vivir el amor de pareja en su profundidad, al menos una vez
sin temores, con certitud, conectando las almas
en fidelidad natural, en la entrega por el otro
y antes de esta experiencia
entregar cariño a mis seres queridos
tener atenciones con ellos

agradezco la oportunidad de expresar mis sentimientos

vivir el amor hacia mí misma y hacia la vida
entregarme desde el interior en cada acción
dejar que el amor fluya del corazón a las manos

Abril

sentir brotar una ola de entusiasmo por distintos deportes
rodar, saltar, sentir que la flexibilidad del cuerpo se instala
correr, rebotar pelotas, patearlas
bailar con energía febril
contrabalancear con la calma, el silencio
refugiarme en la lectura y sentir la pasión de las historias
dejar que configuraran mi universo
y los personajes vivieran conmigo
existir dentro de un cuerpo y mente inquietos

agradezco ser energía encarnada
y sed por el movimiento
porque la vida rara vez acontece estática

Mayo

inyectar entusiasmo en los alumnos de gimnasia
cuidarlos, evitar lesiones y accidentes
mantener despierto su interés y ayudarlos a sobrepasar las frustraciones
recordar que impartí mi lengua natal, y otras, con intento de claridad y paciencia

enseñar a los demás ha sido en tantos sentidos
uno de mis mejores aprendizajes

Junio

avanzar por la vida adulta, abrigarme de tolerancia
con maletas temporales en el extranjero
la tierra natal ya nunca vuelve a ser la misma
mostrar respeto por el prójimo, a pesar de la diferencia
y mantener un espíritu abierto

gracias a la vida en el extranjero afiancé mis valores
conocí la multiculturalidad y no puedo dejar de apreciarla

Julio

parte de mi energía desbordante encontró un nuevo caudal
una nueva faceta se invitó a mi vida
la inquietud de la mente: fracturada en manía y depresión

aceptarla en un proceso largo, a cuentagotas
sin esta experiencia no habría conocido mi propia resiliencia
me obligó a replantear el manual de reglas para ser feliz
quizá porque me asomé al lado más oscuro, me obligué a seguir la luz

menos caprichos de la razón
desde el centro de mi ser dejo que se manifieste mi viaje
quiero compartir mi experiencia
dar esperanza a tantos otros que como yo
se sumergen en las mareas de los humores explosivos

Agosto

experimentar un interés exacerbado por los sabores
sentir destreza en las manos, guiarse por la intuición
infatuarse por los olores venideros de las cocinas
por los colores del mercado
empapar los sentidos y dejar que cuerpo vibre al mezclar ingredientes
vestirme con un suave tela de creatividad misteriosa
sin saber su origen, inventa y se expresa en cada combinación
el paladar ajeno es mi huésped regular

me alegra proporcionar felicidad a través de un bocado
la simplicidad al ejecutar
degustar como una fuente de placer

Septiembre

encarnar un auténtico acto de transformación interior
desde el silencio, permitir la llegada de un remanso de paz
pedir que la experiencia se transforme en sabiduría
apunto a ser mi mejor versión, pulir mi alma
dejar que sea mi aportación —por todo lo que no puedo cambiar—

desde la confianza
entregarme a un orden cósmico superior

Octubre

a pesar de mis saltos de humor —o quizá por ellos— ando en busca de calma
mi nuevo camino ya no se orienta a la felicidad volátil
sino a la paz
a la tranquilidad que procura el silencio
y tantos me han agradecido una sonrisa franca

detrás del sonreír, a veces se ha ocultado la melancolía
trato de conciliarme con la sensación y no permitirle ganar batallas

gracias por todos los que me han devuelto la sonrisa
y no han temido acompañarme en mis tinieblas

Noviembre

la trayectoria no ha sido recta
he basculado hacia distintas direcciones
no he podido evitar vivir las emociones en cada poro
hay luces que se iluminan fugaces para guiarme
recuérdeme como alguien que vivió con intensidad
ese es mi obsequio, mis entregas constantes

un intento de huella verde por mi pasaje
un recodo de orden surge al terminar un rompecabezas
al dibujar un mandala
mientras adentro suena a jazz

Diciembre

la arena se disipa sobre el camino
mis pisadas son esos obsequios dispersos
son la impresión de una riqueza y fuerza interiores
espero que otras mujeres se reconozcan en mis palabras
ojalá se quede grabada mi curiosidad ante el porvenir
la sensibilidad que se transpira por los poros
y el deseo expresar generosidad hacia el exterior

gracias porque un día llegué a la cima de un volcán sagrado
y la luz del amanecer me estaba esperando
gracias porque otras tierras me han recibido
y la vida no ha escatimado su generosidad en mi ser

Visitantes cargadas tanto de luces como tinieblas

La verdadera locura quizá no sea otra cosa que
la sabiduría misma que cansada de descubrir
las vergüenzas del mundo, ha tomado la
inteligente resolución de volverse loca.

Heinrich Heine

Si te contara que un día conocí a una mujer que dormía apenas tres o cuatro horas por noche y que se despertaba con la mente llena de proyectos, con la confianza afianzada en la piel y una sonrisa bien delineada, hasta ahí no habría sorpresas.

En cierta ocasión aparecieron una serie de actitudes y hechos desconocidos en la vida de esta joven mujer. Hacia el final de su segunda década, los días en la vida de la mujer se irían transformando. Era primavera y la mujer de naturaleza tímida, entraba en diálogos rápidos, las palabras se tropezaban en su cerebro, no en su hablar. Su familia consideraba el carácter de la mujer como reservado y misteriosamente se comenzó a revestir de humor. Normalmente silenciosa, su lenguaje danzaba desinhibido. Las ideas se sucedían en su mente a una velocidad desconocida y una intuición comenzaba a apuntar a un orden superior en el mundo abstracto. La voz suave de dicha mujer ya no tenía miedo a interrumpir o respetar la llamada corrección política. Sentirse afirmada y contundente provocaba una fuerte sensación de bienestar.

En general, esta mujer era cuidadosa con el manejo de sus ahorros, pero de pronto el mundo la invitaba a ser generosa. Comenzó a adquirir ropa para un futuro bebé en las tiendas de lujo de su ciudad. Procrear era un tema que no había discutido con su esposo y las compras impulsivas comenzaron a atraer la atención de quienes convivían con ella.

La joven mujer se sentía orgullosa de saber conducir y nunca haber causado un accidente de tráfico. Hasta entonces había adquirido autos usados y no se había permitido la compra de un auto nuevo. Los límites de los sueños se iban borrando, por fin se autorizaba a imaginarse al volante de un *mini cooper* reluciente. El deseo ardiente la llevó a hacer un manejo de prueba en la agencia y probar la velocidad límite del vehículo: 200 km/h sin una gota de miedo que le recorriera la espalda.

Las noches se fueron tornando blancas, y contrario a la expectativa, no había cansancio que se instalara en el cuerpo de la mujer. Su mente se iluminaba de maneras insospechadas. Cada hora había un nuevo programa de actividades que cumplir, casi todas partían de poner en orden algún recoveco del apartamento. Luego sin conexión lógica aparente, una nueva idea fugaz le robaba toda la atención. Y ya no tenía tiempo para explicar. Una suerte de felicidad y energía brutales se habían instalado en su ser. Se autorizaba a bailar y tararear canciones pese a ser vista por el mundo exterior.

En un café se acercaría a entablar una conversación animada con un grupo de desconocidos, de pronto, hacerse de nuevos amigos parecía una tarea de niños. Usualmente la mujer experimentaba una autocrítica al expresarse en algún idioma extranjero, estaba consciente de su acento de hablante no nativa y procuraba cuidar la elección de vocabulario para sonar lo más natural posible. El filtro de alarmas ante el uso de lenguas extranjeras quedó apagado. Era tan fácil conversar con cualquiera. Por supuesto que le ayudaba ir vestida de manera más provocativa que lo

usual y emanar un perfume de coqueteo sin tapujos. A pesar de estar recién casada, el deseo de seducir a otros hombres se volvió a despertar.

Una nueva cara del poliedro comenzó a asomar al cabo de tres semanas. La frugal sensación de bienestar exacerbada comenzó a perder su contorno definido. Arranques de enojo y reproche frente a los seres queridos vieron su luz. Las conversaciones terminaban en portazos y la salida inesperada de la mujer a la calle. Ante la sorpresa de su esposo, que no entendía nada sobre la recién transformación que se gestaba frente a él. Trató de razonar con ella de mil formas.

En una ocasión, la mujer no dudó un momento, entre juego y reto, se echó a correr. Su marido no logró alcanzarla. Después de un recorrido aleatorio por la ciudad, saltando de una estación de metro a otra, la mujer se encontró con sus padres. Comenzó una lluvia de recriminaciones, de todo lo que había detestado respecto a la vida en su familia, de la pésima idea que fue haberle dado una educación elitista, de todo lo que odiaba en ellos. No solo los secretos de familia salían a la superficie. Un trauma sellado por la vergüenza encontró un pasaje en el lenguaje; lágrimas de vergüenza y desahogo brotaron desesperadas.

Mientras tanto un plan mesiánico se tejió ante los ojos de la mujer y solo ella era capaz de visualizarlo. Si bien, ella nunca había estado embarazada, ahora se sentía portadora de un futuro bebé que sería redentor del mundo. Al nacer, el tiempo se detendría: las guerras cesarían, el hambre y la pobreza serían resueltas; como si un contador volviera a cero sobre el planeta. Por supuesto que ser la madre de un ser tan importante no venía sin riesgo, voces maléficas amenazaban a la mujer, mientras que nadie a su alrededor las podía escuchar.

El entorno llegó al mismo veredicto, la mujer que vociferaba reproches y secretos caminaba sobre un terreno al margen de la cordura. Mientras que la mujer se aprestaba a salir desnuda a las calles y mostrar orgullosa el vientre que portaba al futuro salvador, las manos de su marido trataban de mantenerla vestida en la sala de espera del médico de cabecera. El forcejeo terminó en mordidas de ambas partes. La mujer jamás había demostrado una conducta agresiva o violenta en su entorno.

La entrada al consultorio y un interrogatorio inicial apuntaron a un veredicto médico: psicosis maniaca. ¿Qué diablos es una psicosis maniaca?

Si te contara, la mujer recién instalada en la locura no era otra que *mi* reflejo en el espejo. No lo creí durante bastante tiempo. La mujer era tan desconocida, con tantos recovecos plagados de demonios y tinieblas, que mi primera reacción fue la incapacidad de procesar la información. Me tardaría años reconciliarme con aquella mujer con la que formaría una unidad a partir de entonces.

A veces se necesitan avalanchas que rocen la psique y las emociones para indagar sobre el dónde venimos y en quién nos hemos convertido. Mis zonas iluminadas y mis tinieblas forman un tejido complejo, más armonioso que hace unos ayeres. Posar los pies en el terreno de la locura ha sido el mejor puesto para observar a través de la ventana del interior e indagar. No puedo

simplemente idealizar la locura, también debo reconocerle que ha sido a su vez la peor de mis compañías y que su fuerza destructora me ha pasado dolorosas facturas.

En el libro *Una mente inquieta* de la psiquiatra Kay Redfield Jamison, plantea que una crisis maniaca en una mujer representa una vivencia perturbadora, sobre todo si la mujer fue educada en un ámbito conservador y tradicional. La discrepancia que se instala entre los valores tradicionales, entre la forma de relacionarse con los demás y lo que sucede en un episodio de manía es absoluta y recalcitrante. Tal como fue mi caso, mi educación familiar me enseñó a ser cautelosa, atenta con los demás y a expresarme con respeto. De pronto el telón de una dimensión personal desconocida se levantó y me topé con una alegría exuberante que se empezó a codear con una fuerza oscura, feroz y destructora. La máscara de la mujer reservada, disciplinada y sensible se intercambiaba por aquella de una femineidad impredecible, irracional y destructiva.

Al principio me parecía que esa mujer llena de rabia, locura y violencia no era parte de mí. Conforme he reiterado el camino, me parece que los adjetivos que se concretizan en una manía son inculcados en el universo masculino; menos incentivados en el femenino. Un estado maniaco corresponde a una explosión de masculinidad. He aquí una lista de cómo me percibo durante una fase de exaltación:

- Segura de mí misma
- Emprendedora y entusiasta
- Afirmada y contundente
- Generosa
- Excelente conductora
- Merecedora
- Capaz de expresar ideas contrarias a la tradición familiar
- Impaciente con el *estatus quo*
- Libre sexualmente
- Fuerte físicamente
- Empoderada a través del lenguaje
- Insistente hasta ser escuchada
- Valiente y lista a asumir riesgos
- Grandiosa y visionaria

Echando un vistazo a la lista de percepciones que surgen durante una manía, resulta fácil de entender que dicho estado del humor se vuelva adictivo. El problema es que el estado maniaco es pasajero y no se puede dosificar. Cabe añadir que la locura como fuego guarda su capacidad de reducir todo a cenizas.

Parece que el terreno pantanoso de la pérdida de la razón permite descubrir facetas reprimidas y ocultas por el mundo hetero-normativo, tradicional, diplomático y predecible. Gracias a la introspección, intuí que mis manías esconden un lenguaje a descodificar ya que abordan narrativas que convergen en mi interior. Más tarde, por ejemplo, descubrí que puedo aceptar o negarme a la maternidad sin culpa y sin necesidad de justificarme.

Al primer diagnóstico que recibí, se le iba a añadir un detalle determinante al cabo de unos meses. Un episodio de psicosis maníaca puede ocurrir de manera aislada en la vida de un paciente y nunca más presentarse. Así mismo, un estado maníaco, que ha dejado exhausto el cuerpo y la mente suele conducir a un periodo de aletargamiento, mejor conocido como depresión. Semanas de derroche de energía vendrían a cobrar factura.

Durante varios meses no quise salir de casa, no me implicaba en las tareas domésticas. Dormía mal, me encontraba cansada y lloraba sin razón aparente. A diferencia de otras lágrimas reparadoras, el llanto no llegaba a ningún consuelo.

Mi mayor esfuerzo consistía en salir de la cama para ducharme a diario. Ninguna de mis pasiones regulares despertaba mi interés. No conseguía mantenerme concentrada, leer resultaba imposible. Esperar que cada día acabara era una tortura larga y silenciosa. Una sensación de aislamiento e incompreensión permeaba mi alrededor. Desear en secreto dejar de existir era un pensamiento recurrente y me abrumaba no sentirme capaz de completarlo. Me sentía como un peso y obstáculo para la felicidad de mi hogar. Inútil y sin valor intrínseco.

En cierto modo, un estado melancólico corresponde a las nociones de la sociedad tradicional respecto a la mujer. He aquí la lista de cómo me siento en este lado del espectro:

- Pasiva
- Sensible
- Incompetente
- Desamparada e indefensa
- Afligida y dependiente
- Confundida, tediosa, agobiante
- Vacía de intereses personales y aspiraciones

Como es de imaginar, también existió un proceso de reconciliación entre la imagen de una niña llena de sueños, entusiasmo y grandes expectativas con la mujer que sólo anhelaba la muerte. Por fortuna, tres factores se aunaron para rescatarme del vacío existencial. En primera instancia, el amor y la compasión de mi pareja sirvieron de gran aliento hasta encontrar un puente que diera pasaje a un terreno más equilibrado. Una dosis de distintas moléculas químicas relativamente

eficaces estabilizó mi humor. Por último, un trabajo largo de psicoterapia me permitió reconciliarme con las nuevas facetas que vendrían a integrar parte de quien soy.

En el pasaje de la cordura a la locura llegaron visitantes cargadas de tantas luces como de tinieblas. Y aquí siguen invisibles, fieles, guardándome compañía.

En el corazón de las muñecas rusas se escucha el rumor del agua

El silencio es el lenguaje de Dios.

Todo lo demás es pobre traducción.

Rumi

Tradicionalmente las muñecas rusas vienen en número impar. Las cinceladas que han ido moldeando mi alma delinearon un juego de tres muñecas rusas. Hablaré de la muñeca intermedia porque es la más frágil, su rostro no está bien definido y sus colores deslavados apuntan a una desaparición casi inminente. En el medio, junto con esta muñeca, se encuentra contenida una transmutación. La etapa se refiere a un adiós: la infancia abandonaría mi piel. Y nuevos niveles de consciencia se instalarían al dejar atrás la inocencia.

Por coincidencias de la vida, un llamado peculiar se presentaría a la puerta de mi familia. Mi madre conoce a una pareja predicadora del catolicismo y se ve convencida por esta religión. El ateísmo profundo de mi madre se vería inoculado por una nueva creencia. Quizá mi madre atravesara una crisis de la edad media, quizá necesitara valores a los que afianzarse a ciegas. Lo cierto es que se entregaría a esta religión sin demasiados cuestionamientos. Una vez que mi madre se sumergió en el catolicismo, ya no hubo marcha atrás. Al paso de los años, su fe en la Iglesia católica sólo ha ido reforzándose hasta convertirse en una obsesión. De paso, yo terminé por perder a la madre racional que aprendí a amar en mi infancia. Los optimistas me dirán que no la perdí, sino que gané una nueva madre, revestida de otras creencias y afianzada en otros valores. En todo caso, mi experiencia se asemeja más a un duelo que a una ganancia.

A los doce años comencé a asistir a clases de catecismo, aprendí sobre el monoteísmo y la santísima trinidad, la noción de pecado, sobre el cielo y el infierno, sobre el poder del arrepentimiento y la inmaculada concepción. Mi instructora de catecismo era una mujer mayor que nos hacía repetir las enseñanzas sin espacio libre a dudas.

La promesa que me hacían era que la entrada del catolicismo sería un vector que aportaría armonía, paz y calma a los torbellinos de disputas familiares en que había crecido. Es verdad que cambiar el ambiente de peleas constantes sólo me parecía posible gracias a una fuerza por encima de la humana: un dios o un superhéroe.

Supongo que son pocos los hijos que pueden asistir al matrimonio religioso de sus propios padres. Mi hermano y yo pudimos ver a nuestros progenitores pasar del pecado a la redención. En

ese día, como si estuviéramos en periodo de remates, la ceremonia religiosa se extendió para que nos bautizaran, hiciéramos la primera comunión y la confirmación.

Al cabo de pocos días, quizá el golpe más brutal a mi psique fue constatar que nada había cambiado en la relación de mis padres. Las peleas no habían cesado. Cualquier perfume de paz se había esfumado por las grandes ventanas que dibujaba un matrimonio irreverente. Por fortuna, la muñeca rusa del catolicismo no estaba bien trabajada, su decoración y atractivo eran superficiales. No me costó desecharla. Así regresé a refugiarme en la muñeca más pequeña y a su vez, más sólida.

En el fondo de las muñecas rusas casi siempre aparece la más delicada y simpática. La mía, corresponde al espacio de los fundamentos de mis creencias. A pesar de haber crecido en un país mayoritariamente católico, con una profesión de fe arraigada a la virgen de Guadalupe, mi madre había mantenido un cerco de ateísmo en casa. En nuestro pequeñísimo universo familiar no había imágenes religiosas, no hablábamos de la existencia de ninguna deidad, ni asistíamos a las fiestas populares relacionadas con la iglesia católica u otra institución religiosa. Creíamos en el ratón de los dientes, el conejo de Pascua, como en Santa Claus o los Reyes Magos. Mi hermano y yo recibíamos una educación laica y multicultural. Los misterios de la existencia me eran explicados a través del método científico. Mi madre daba clases de biología celular. No nos prohibía hablar de un Dios y tampoco nos inculcaba una búsqueda espiritual autónoma.

Poco a poco, al conversar con mis compañeros sobre sus vidas fuera de la escuela comprendí que había una dimensión a la que no tenía acceso. Algunos de ellos recibían instrucción religiosa fuera del marco escolar. Durante cierto tiempo tuve dudas superficiales sobre la religión y la influencia en la vida de mis amigos de la escuela.

Luego vino la segunda muñeca, esculpida y labrada demasiado rápido. Después del fiasco, de la falsa alarma ante un nuevo ambiente familiar de respeto, dejé la muñeca de lado y me reinstalé en mi educación de base. Años de laicismo servían de tela resistente e impermeable para revestir mis creencias. Así, renegué del catolicismo recién adquirido. Me afiancé en el ateísmo. Y durante la mayor parte de mi vida, me mantuve al margen de cualquier creencia o práctica religiosa.

A lo largo de mi vida las religiones que me han intrigado son las politeístas. A veces me entristece que el sincretismo religioso que existió en México nos dejara un distanciamiento con respecto a las deidades prehispánicas. Nada más fascinante que las deidades femeninas Coatlicue o Coyolxauhqui, por mencionar dos representaciones —la del museo de Antropología e Historia y la del Templo Mayor— que se grabaron en mi imaginación. Me pregunto cómo se sentirían las niñas mexicanas si en lugar de ofrecerles modelos de vírgenes o princesas necesitadas, les presentaran deidades fuertes y con papeles decisivos en una cosmogonía. Por fortuna, quiero pensar que la industria de la animación infantil se está orientando a empoderar cada vez más a las futuras mujeres.

En mi caso, las preguntas existenciales que vendrían en mi temprana adultez encontraron diferentes respuestas en las clases de filosofía de la universidad. También llevé un curso acerca de la Biblia, entendida como literatura y fue uno de los temas más difíciles y reveladores que pude abordar.

Desde mi vuelta al ateísmo, lo más cercano que tuve a una práctica religiosa fue el deporte. La energía, bienestar y paz que me traían los deportes aeróbicos me impedían abandonarlos. He sido una ferviente deportista. Me dediqué a la gimnasia hasta los veintiséis años. En paralelo corría. Mis mejores recuerdos datan de mis carreras al borde de la playa de Santa Barbara en California. Los hilos en mi camino de vida se irían entrelazando: la unión del esfuerzo físico y la exploración espiritual harían una amalgama sagrada.

Al terminar los estudios de posgrado me dediqué a trabajar a tiempo completo. Me mudé a una ciudad lluviosa, gris, con inviernos largos. Tuve que adoptar la práctica de deportes de interior. Una lesión del talón de Aquiles me obligó a ejercitarme en la bicicleta fija. La instructora de la clase me contagiaba su ánimo y buen humor y me serviría de guía. Gracias a ella conocería el yoga.

La práctica de yoga me atrajo porque mis fundamentos en gimnasia me facilitaban distintas posturas, conocidas como *asanas*. La meditación estaba ligada a esta práctica y había empezado a incursionar en ella. Más tarde aprendería que en el occidente se concibe el yoga principalmente como práctica física, pero el yoga es uno de los seis sistemas de pensamiento colectivo en India, conocidos como *darśana*, que en sánscrito quiere decir punto de vista. Los diccionarios traducen la palabra yoga como el "conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto", dicho de otro modo ser UNO con lo Divino.

Quizá sea la autonomía que propone el yoga lo que me atrae, ya que no es propiamente una religión, sino una práctica milenaria que apunta a que el ser humano se una con la *divinidad*. Aquí no se trata de arrepentirse de último momento para llegar al Cielo, sino de emprender una serie de acciones y actitudes practicables en cualquier etapa de la vida.

Para entender de manera somera el yoga, propongo una breve referencia a los *Yoga Sutras* de un sabio llamado Patanjali, que sistematizan por primera vez las enseñanzas milenarias. Su obra genera lo que se conoce como el Yoga Clásico. En su texto aborda las 8 ramas del yoga o *camino óctuple*⁶ que permiten acabar con el sufrimiento a través de los sentidos. Las *asanas* o posturas son sólo una de las ramas del yoga.

⁶ Las ramas que componen el yoga se resumen en:

1. Yamas: comportamientos reguladores (autocontrol, benevolencia, desapego, honradez, intercambio justo)

"Esta es la enseñanza del yoga.

El yoga es el cese de los giros del pensamiento.

Cuando cesa el pensamiento, el espíritu permanece en su verdadera identidad como observador del mundo.

De lo contrario, el observador se identifica con los giros del pensamiento"

Yoga Sutras de Patanjali, Libro I, Sutras 1-4

Mi práctica de yoga y meditación no estaban ligadas en un inicio. Es impredecible y curioso cómo las piezas del rompecabezas de cada vida se van acomodando. Después de separarme del hombre a quien había amado con mayor profundidad, me vi sumergida en la incomprensión y en la necesidad de afianzarme a algo menos volátil. No recuerdo exactamente cómo di con un retiro de yoga en silencio. En todo caso, fue una experiencia que vendría a definir mi camino espiritual. Por primera vez pude vislumbrar la unión física, mental y espiritual. Fue como un boceto trazado con pinceladas de acuarela.

Quizá lo que más llamó mi atención en este primer encuentro, fue que los participantes podían perfectamente seguir perteneciendo a otras profesiones de fe. Aunque existe un maestro espiritual en el centro —no en vida, sino en espíritu—, Ramana Maharshi, nada impide a un buen católico, protestante, judío o ateo participar en las enseñanzas yóguicas. La práctica es a su vez simple, son movimientos del cuerpo, respiraciones y atención de la mente, no se necesita una institución o recinto especial y el silencio se puede recrear en cualquier sitio. El aprendizaje personal parte de la indagación: ¿Quién soy yo? Cada vez que surge esta pregunta, sirve de cortocircuito a la atención y nos devuelve a un punto de focalización. El centro del corazón físico sirve también como llamado a la concentración. El primer retiro me sirvió como puerta de pasaje a un vestíbulo rico en aprendizaje.

Un segundo retiro en silencio de diez días tuvo un impacto diferente. En esta ocasión, la misma comunidad yóguica abrió un centro gemelo en un bosque cerca de un pequeño poblado en

-
2. Niyamas: ritos personales (rendición, limpieza, alegría, autoestudio, autodisciplina)
 3. Asana: posturas de yoga
 4. Pramayana: regulación de la energía vital a través de la respiración
 5. Pratyahara: aislamiento de los sentidos
 6. Dharana: concentración y enfoque en un solo punto
 7. Dhyana: prácticas de meditación
 8. Samadhi: unión con el verdadero SER

Las cuatro primeras ramas se enfocan el exterior y las últimas en el interior, ahí donde se puede acceder al espacio sagrado.

Francia. De nueva cuenta, la indagación era la misma, desconectar del mundo exterior para una práctica introspectiva. Yoga, dieta vegetariana, pláticas y una atmósfera ligada a la naturaleza. Las narrativas obsesivas terminaron por ceder en el momento menos inesperado, como si mi estado mental llegara a un cansancio y a una rendición. Una imagen sublime me llevó a calmar la mente errante. Guardo esa imagen que me permite reconstruir un estado de paz difícil de describir. Al salir de ese retiro me encontré con una intuición exacerbada. Me dejé llevar por las sorpresas de una nueva ciudad, disfruté de seguir mis pasos sin prisas y tuve un día lleno de gratas sorpresas. Nada había sido planeado al avance, dejé que la vida se manifestara en los pequeños detalles y supe gozar de ellos.

Durante los últimos años, replacé la idea de alcanzar la felicidad por sentirme en paz conmigo y el universo. La muñeca exterior que reviste mi presente apenas está siendo tallada en su espesor. Vislumbro en ella, colores llamativos y una serie de detalles infinitos que la van a completar. Mi búsqueda espiritual se avecina como un largo camino, una sendero de paz y sabiduría, un actuar en acorde a mis valores; una unión con lo *divino*. Reconocer que la divinidad existe en mí y permitirle manifestarse. La muñeca exterior es amplia, en ella se dibuja una sonrisa nítida, sus ojos brillan en la sencillez y su corazón palpita como un ligero rumor del agua.

A manera de cierre: Un fin que llame a otros principios

En definitiva saber que había una lectora que se convertiría en cómplice de mi narración ha sido un privilegio. Escribir para ser leído es un contrato implícito. Semana tras semana Lourdez Meraz se ha tomado el tiempo y la empatía para motivarme a continuar, para seguir ahondando en la caverna del interior. Sus palabras han ayudado a germinar las mías.

Recibir tareas semanales me recordó la importancia de la regularidad y la práctica por encima de la inspiración. Escribir bajo guías amplias —sin miedo al juicio— despertó mi interés por reapropiarme de la palabra. La timidez intrínseca a mi carácter ha ido cediendo conforme transcurrían los ejercicios. Saber que las palabras escaparían el encierro y el silencio detrás del monitor ha servido de motor para narrar.

Cada ejercicio ha sido una manera de redescubrir quién soy, de dónde vengo, en quién sueño convertirme. Por supuesto me ha señalado aspectos menos explorados y silenciados, donde el terreno es arenoso y asusta asomarse. Reconozco que fue una tortura confrontarme con el espejo. Hubo momentos menos cómodos donde el lenguaje no parecía alcanzar para transmitir los ecos y resquicios del interior. Quizá porque son recovecos que se han mantenido por largo tiempo silenciados. Es cierto que encontré espacios más cubiertos de polvo que otros y para mi sorpresa me vi develando secretos que no había podido enunciar en voz alta. La lectora de mis textos ha sido la

receptora de secretos profundos. La posibilidad de contarlos surge sólo en un marco de confianza y respeto que se instaló desde el principio.

Una de las grandes frustraciones a las que me enfrenté fue la de no sentirme satisfecha con el resultado final de todos y cada uno de los pasajes. Hubo semanas en que quise tirar el trabajo completo a la basura y empezar de nuevo. Sólo me consuela saber que el material está ahí y que hay un proceso de reescritura y depuración posible.

En ciertas ocasiones el relato lineal fue mi única salida. En el fondo sentí la necesidad de esclarecer primero para mí, paso por paso, lo que había sucedido. Ya que de verdad, en tantos momentos de mi vida me he preguntado ¿cómo rayos llegué hasta aquí?

Los hechos que rescaté, con sus detalles y matices fueron una experiencia subjetiva. Pronto me di cuenta que mi memoria ataba cabos borrando y entretejiendo irrealidad de por medio. Sin embargo, el compromiso no estaba en rescatar la Verdad, sino en ser honesta a través del lenguaje. Este fue el propósito de mi viaje.

Sin duda tuve la sensación de pasar varias veces por el mismo recuerdo, la misma marca o cicatriz, pero curiosamente ese paso no era circular. Me encontré reviviendo el pasado en espiral y en cada vuelta el tejido de la historia se volvía más espeso, añadía detalles, cobraba densidad. Se iluminaba desde otro ángulo.

Quizá el arma más valiosa que rescaté en este viaje a las cavernas del interior es que la palabra permite revelar el pasado y rebelarse contra él. El poder de la palabra reside en la magia de lo que puede reconstruir y presagiar. Y más allá de ese poder, narrar escenas de mi vida ha sido el pretexto para recuperar el placer por la palabra. El expresarme por escrito como acto puro.

Gracias al tiempo invertido en el taller, puedo experimentar un sentimiento de confianza más afianzado. Me queda la sensación de ser capaz de validar mi expresión, de mitigar mi miedo a no producir letras de calidad o perfección inalcanzables. El fin de este taller me ha dejado con ganas de entamar nuevos proyectos de escritura. Si algo queda marcado en estas páginas es el dejar fluir...la palabra...mi palabra y liberarla para ayudarme a existir en paz.

8 de febrero de 2021

A través de la ventana veo caer copos de nieve. Afuera huele a invierno.

Llevo casi un año en paréntesis, en un encierro impuesto. Ahora sí que no puedo volver a México, ni a ningún otro país. Literalmente, no hay permiso para viajar al extranjero, a menos que sea una situación imperativa.

Hasta ahora mi familia no se ha enfermado; es lo crucial.

Mis preocupaciones son nimiedades: restablecer un contacto social, comer en un restaurante, volver al gimnasio. Reinstaurar la fantasía de normalidad.

Reconozco que me es posible escribir desde la tranquilidad de tener un seguro de desempleo y acceso a un sistema de salud.

En las últimas semanas encontré un espacio de seguridad detrás de estas palabras.

Las voy a echar de menos.

Escribo desde la juventud, a punto de entrar en la cuarta década.

Mi enfermedad se mantiene sin asomar a la superficie.

¿Qué he hecho de mi vida?

Resultaba una pregunta angustiante en ciertos periodos. Las dos caras de la moneda me definen como hipersensible pero también capaz de experimentar la vida en toda su intensidad y más allá.

Al parecer mi bulimia por la existencia se fue esclareciendo.

Y hay menos tortura por los errores, por los embrollos emocionales, por las decisiones erradas porque fueron parte de un aprendizaje y una lógica enmarañada.

Cada paso fue necesario para llegar a mi presente.

Mi abuela tiene una técnica para deshacer nudos: con los ojos cerrados sopla sobre ellos. Por instinto he retomado su técnica para deshacerme de los nudos del lenguaje, para permitir que la luz arrumbe los silencios.

Jocelyn, te he dejado unas últimas palabras:

Corre, camina, pero no te detengas.

Un pie delante del otro.

De cubrir tus huellas se encargará la nieve.

Corfu, Grecia, agosto 2020 – Bruselas, Bélgica, febrero 2021