

UN POEMA

PARA TANTA CRISIS

(UNA BENGALA

PARA ENCENDER LA NOCHE)

*Dedicado a todos los que viven mundos intolerables
y más que vivir sobreviven y callan
porque aún no saben o no pueden decir basta
y soñar otras posibilidades*

Respira

Respira hondo

Tómate tu tiempo

Para recomponerte sin prisas

Toma una sola nada

Entre dos silencios

Y deja sutilmente que se expanda

Y respira

Respira hondo

Si el mundo se hace tan grande

Que abrazarlo te parece una utopía

Y los bloques de edificios

Se multiplican hasta el ahogo

Y el asfalto comienza a cubrir tus ojos

Como si el gobierno de turno hubiera planeado

Llenarte el alma de carreteras y autopistas

Respira

Respira hondo

Deja que la vida penetre hasta tus huesos

Que el aire vibre como un pájaro en la sangre

Que la tierra te humedezca el pensamiento
Y que la mariposa del sueño se pose en tu mano
Como un amor de otro tiempo que retorna
A morir de orgasmo en su antiguo lecho

Y respira

Respira hondo

Si sientes que ya todo es demasiado

Y se desbordan los caudales de los ríos

Y las heridas del pasado

Llaman a tu puerta como una jauría de antidisturbios

Porque *okupaste* al fin el presente vacío

Si la cajera del supermercado

En vez de los buenos días

Te devuelve las malas noches

Ojeras una cara cansada

Una tristeza infinita

Respira respira

Si es que no llegas a fin de mes

Y las goteras del techo te inundan la casa

Y el contrato de trabajo ya expira

Y te sientes un nadie y una nada

Y no te queda más salida que callar y a la calle

Respira respira

Deja que se derritan

Todas tus tensiones y resistencias
Cuando no haya porqué luchar no luches
Que el corazón no sea más una coraza
Que en vez de abrirse con ideales
Se cierre de obligaciones y exigencias
Que la caja torácica en su conjunto
Deje de ser una cosa rígida
Y pase a convertirse en un flujo
Que todo el cuerpo sea una ola gozosa
Bailando sobre el océano de la vida

Pero no permitas que el mundo se quede ciego
No respondas al diente con otro diente
Porque nunca merece la pena
Devuelve un poema
A todo aquel que te regaló un insulto
Pon una sonrisa donde sólo haya muerte
Haz papiroflexia con el aburrimiento
Y verás crecer flores de tus ojos

Aunque todo conspire
Para que hipoteques tu futuro
Aunque todo esté llorando
De tanta injusticia en torno tuyo
De tanta resignación e hipnosis
De tanta miseria y absurdo

Respira

Respira profundo

Si todo finalmente conspira

Para que se hipoteque el futuro

Si el mundo entero quiere

Reducir tu existencia a una mísera cifra

Un nombre un número

Una mera cuestión de economía

Si la cultura te resulta un gran culo

Que se caga en la historia como en el olvido

Si el desierto y el vacío

Son las constantes vitales de tus días

Y el miedo te paraliza

Respira

Respira tranquilo

Si por todas partes te rodean altos muros

Visados fronteras papeles

Si hasta en la mirada del amigo

O en el amor más sincero descubres

Ocultas y absurdas burocracias

Consignas y leyes y códigos secretos

Como señales para la circulación de las palabras

Y el choque o el encaje de los afectos

Respira

Respira con conciencia

Si alguna vez la policía
Te aporrea la cabeza
Por estar en el momento y el lugar equivocados
Por manifestar tu legítimo
Rechazo contra el sistema
Por simpatizar con bellas ideas anarquistas
O hacer de tu vida un canto de resistencia
Y eres declarado sin más un terrorista
Continúa no obstante
No desfallezcas
Por pequeña que sea tu revolución
Por mínimo que sea tu arte
Todo acto pleno de conciencia
Marca un camino
Deja una huella

Y si algún psiquiatra deprimido
Te atiborra de pastillas
Para ahorrarse el esfuerzo de escucharte
Si sientes que se abre en ti un abismo
Y la locura te roza y te mira
Si notas que la tristeza va a ganarte
Respira
Y no sucumbas
Resiste
Aunque aún no puedas
Ni te dejen ser del todo libre

Siempre puedes sonreírle a la vida
Y sentir que ella te devuelve la sonrisa
Y recordar que la resistencia creativa
Te hace más sabio y libre

Respira

Respira hondo

Cuando la familia no pueda comprenderte
Mientras sientes que caes dentro de un hoyo
Cuando los viejos amigos te traicionen
O te abandonen la salud y la suerte

Las prestaciones sociales

Los derechos humanos

O las más básicas dignidades

Cuando sientas que es hora de irte

Que ya te vas que te estás yendo

Que tu vida es un continuo desarraigo

Y una despedida

Entonces respira

Respira y no temas

Si comienza a escurrirse alguna lágrima

Déjala que caiga

Y respira

Respira despacio

Cuando la noche sea tan inmensa

Que una sola mirada risueña e inocente

Te deje llorando de gratitud
Y sin defensas
Cuando hayas olvidado
Todas las canciones que perfumaron tu infancia
Cuando la humanidad entera
Duerma el sueño de los ordenadores y las máquinas
Y el único recuerdo de lo que fuimos
Y lo que pudimos ser sobreviva
Como un destello en los ojos de un niño

Y si sientes que todo está perdido
Que nada va a salvarnos de la nada
Que todo ha sido reducido a economía
Por obra y gracia del global capitalismo
Y que el espíritu fue borrado
De la faz de la tierra
Que la nueva religión es el mercado
Y allí no existe otra ley que la del dinero
Ni dioses ni valores ni humanismos

Respira respira
Nadie te pide siquiera que tengas esperanza
Tan sólo respira sin prisas
Mejor aún
Abandona toda esperanza
Para poder estar aquí y ahora mismo
Completamente

No esperes ya nada
Sólo respira
Si sientes que el mundo
Cada día que pasa
Se parece más a un inmenso Gran Hermano
O campo de concentración nazi
Donde todos somos vigilados
Controlados mediante deudas eternas
Por el circuito cerrado
Del consumo y el trabajo
Donde la única diferencia
Es que en vez de matarse directamente a las personas
O desmoralizarlas con el hambre y la amenaza
Aquí se nos engorda de espectáculo
Se nos separa
Se nos aliena y robotiza
Se nos convence de que no podemos hacer nada
Más que seguir la pauta de oro del sistema
Trabaja compra y vende y muere otro día

Entonces respira
Respira hondo
Respira tranquilamente
Porque todo esto ha de ser sólo
Una provisional fase
En la alocada historia de la humanidad
Que aún no ha salido de su infancia

Y si acaso no lo es
Sólo puede significar
Que muy pronto nos extinguiremos como especie
Así que de qué preocuparse
La evolución sabrá las medidas
Que han de tomarse

Y respira
Cuando te llenes de asco
Por la corrupción moral de los poderes
Cuando pasar por el aro
Signifique bajarse los pantalones
Humillarse
Chupársela a algún alto cargo
Cuando sientas que tirarías la toalla
Y lo dejarías al fin todo
Como quien deja a un esporádico amante
Entonces para
Detente y no te sientas culpable
Por no hacer nada
Simplemente respira
Sólo observa cómo pasa el aire
Por las fosas nasales
Cómo pasan a la vez los pensamientos
Como nubes salvajes
Y cómo has olvidado
Quién eres

Por esa manía productiva
De estar siempre haciendo algo

Y respira
Si has llegado a sentir el mundo
Como una gigantesca *Matrix* de dioses esquizos
Si has llegado a ver la Historia humana
Tal y como la vio James Joyce
Como una horrible pesadilla
De la que todos deberíamos despertar algún día
Y si el iluso Ulises ha perdido
Para siempre a Ítaca
Y comprende que no hay más odiseas
Ni retornos posibles

Entonces respira
Si eres una mujer maltratada
Sólo por ser mujer
O acusada de adulterio en algún país islámico
Y esperas una muerte como en tiempos de la Biblia
A pedradas
Si vives bajo una dictadura
Y no puedes salir a la calle
Sin pedir permiso
Si estás siendo torturado
En calidad de preso político
O simplemente te pudres en cualquier cárcel

Si acaso trabajas para un banco
Y sabes que invierte su ensangrentado dinero
En el negocio de las armas o el narcotráfico
O sencillamente trabajas todo el santo día
Para alguna oscura multinacional
Como un perro esclavo
Respira
Mientras tengas un cuerpo
Y puedas darte cuenta respira
Como si estuvieras rezando
Por la liberación de todos los seres
Como si estuvieras sin dios
Pero rezando

Respira
Respira bien profundo
Respira despacio
Cuando veas a todo el mundo
Hipnotizado por un continuo espectáculo
Y flujos de saturación informativa
Cuando el mundo sea un circo y un teatro
Hecho con marionetas idiotas
Y payasos masoquistas
Cuando comprendas
Que este (¿primer?) mundo
Que tan bien te alimenta
Mientras te encapsula en una burbuja indiferente

Se sustenta

Sobre el robo y la explotación

La guerra y la muerte

De los otros mundos

Cuando te llenes de vértigo

Al abrir un periódico o encender la televisión

Y te des cuenta

De que toda la información

De los ansiosos *mass media*

No ha sido hecha para comunicarte nada

Ningún tipo de mensaje o noticia

Que sólo ha sido creada

Para producir órdenes y consignas

Confusión y miedo y esquizofrenia

Para que todos seamos más manejables

Y sumisos

Así que respira

Cuando despiertes al hecho

De que todo lo que has leído y que te han dicho

Sobre la verdad y el amor

El poder y la libertad

No pasa de ser una verdad a medias

O descarada mentira

Entonces recuerda

Recuerda que todo lo último

No puede caber en un libro
Que el mar nunca podrá entrar en ninguna cabeza
Como una bolsa no logra atrapar el viento
Como tampoco un puño puede con toda la arena
De la playa o el desierto

Y respira
Respira sin tiempo
Cuando la duda y la desesperación
Sean tus únicas compañeras
Cuando hasta el aire sea privatizado
Y no se pueda ya pensar en público
Porque todo haya sido pensado por nosotros
Y ya no creas más en este mundo
Cuando llegar a viejo signifique
Repetir ese horrible estribillo
Que dice
Esto es lo que hay y punto
Recuerda entonces
Que no ha sido joven quien no haya pedido
Lo imposible
Quien no haya querido
Cambiar el mundo
Y que no llega a sabio quien no ha sentido
Que hay otros muchos

Y cuando alguien te mire

Porque sí con desprecio
Y en ese instante percibas
Todo el odio que abarrota de gritos
Este maldito universo
Y comprendas que ese odio
No es sino una cara del miedo
Del miedo espantoso que tenemos a ser libres
A vivir sin biblias ni ritos
Sin programas ni jefes
Respira
Respira conscientemente
Sin someterte a la esclavitud de los relojes
Que ponen vallas y alambradas al presente
Respira
Y déjate
Mecer en los brazos del olvido

Respira profundamente
Cuando sientas que no puedes más
Y sólo te apetezca huir o dormir
Que son dos aspectos de lo mismo
Cuando no te quede ni una sola moneda
En los bolsillos
Cuando no tengas a nadie a quien recurrir
Ni un hombro donde llorar toda tu rabia
Cuando vivir parezca
Un acto de sabotaje o un suicidio

Cuando tus mejores amigos sean

Las cucarachas de tu casa

Y la soledad multitudinaria

De las ciudades inmensas

Te oprima

Como un nudo en la garganta

Respira

Respira con ganas

Respira hondo

Que se movilicen las entrañas

Y deja que se dibuje en tu rostro

Una pequeña sonrisa

Porque sabes que la vida auténtica no es eso

No es eso todavía

Que eso no es el sueño que soñaste

Sino el mal sueño que todos

Inconscientemente estamos soñando

Que tú no eres eso

Y que en el fondo del fondo

En lo más profundo de tu espíritu

Tú ya eres todo

Todo lo que el ser en potencia necesita

Para ser un completo cosmos

Donde el alma

En su centro de silencio espacioso

Palpita

Como una llama jubilosa
Cuyo más hermoso juego es soñar
Soñar otros mundos
Y otros ojos

Y respira
Respira hondo
Respira con ganas
Cuando estés en tierras extranjeras
Viviendo otras vidas
Hablando otra lenguas
Cuando los múltiples rostros que enfrentas
Te parezcan todos una misma máscara
Y añores otro cuerpo como fuego
Con el que calentar el tuyo bajo las sábanas
Y te sientas profundamente extraño y extranjero
Y carente de algo que no sabes

Recuerda
Que desde el principio de los tiempos
Has sido siempre un extranjero
Que existir es un peregrinaje
Un vagar fuera de ti mismo
Por el vasto universo
Como creyeron los sabios antiguos
Pero en cuyo trayecto
Nunca estás solo

Porque los seres no son islas

Porque todos somos

Igualmente extranjeros

Ciudadanos del mundo

Peregrinos del cosmos

En un mismo éxodo

Respirando juntos

Sin fin ni comienzo

Y respira respira

Cuando lluevan piedras del cielo

Y no tengas cerca un paraguas

Cuando sientas que un terremoto

Comienza a hacer añicos

Todo suelo bajo tus pies

Y ningún conocimiento

Pueda servirte de refugio

Y no puedas ya reconocer

Ni siquiera la silueta de tu sombra

Date cuenta

De que la vida es mucho más maravillosa

Vivirla sin ningún credo ni certeza

Como un infinito misterio

Y que de otra forma

Cuadrículada y llena de lugares comunes y seguros

Se presenta como un eterno aburrimiento

Como lo fue el Edén de Adán y Eva

Por cierto

Entonces respira

Respira porque cada segundo cuenta

Como si fuera el último

Respira

Piensa que naciste desnudo

Y que morirás sin nada

Que hasta un Alejandro Magno

Muere con las manos vacías

Y que por tanto lo que te pasa

En el medio

Todo entre el nacer y el morir

Es un regalo

Entonces una sola respiración consciente y atenta

Es una oración

Una acción de gracias

Y una ofrenda

Respira

Respira desde bien abajo

Sintiendo que se despierta el vientre

Respira hondo y despacio

Y deja que se funda tu mente

Con el aire que entra

Con el aire que sale

Respira con la existencia entera
Hasta sentir que es ella
Quien respira a través de ti
Y que tú sólo te dejas
Ser en el eterno instante
Y te vacías para llenarte nuevamente
Para volver a dejarte
En las manos de la completa existencia

Barcelona 6 de Octubre del 2010.