

# CUADERNO DE CURARSE

Rosario Loperena



Cuaderno de curarse

Rosario Loperena

Cuaderno de curarse  
D.R. Rosario Loperena  
D.R. Ediciones El Humo  
Primera edición: Septiembre, 2018  
Libro #8 de la Colección Pasos Hambrientos  
Portada: Irasema Fernández  
Contacto: @irasema y @lazurdaproducciones  
Título de portada: Mirando mi infinito  
Texto y fotografías: Rosario Loperena  
Ilustraciones: Irasema Fernández  
Algunas imágenes de la red libres de derechos de autor.  
Ilustración de animales de Alberto Durero.  
Ediciones El humo [difusion@revistaelhumo.com](mailto:difusion@revistaelhumo.com)  
[rominacazon@revistaelhumo.com](mailto:rominacazon@revistaelhumo.com)

Permitida cualquier reproducción o acto de piratería sin fines de lucro.

IMPRESO EN MÉXICO/PRINTED IN MEXICO



*Creo en las estrellas porque insisten en constelarse  
aunque quizá estén muertas.*

*Elisa Díaz Casteló*

*Ofrecí jabuticabas a los dedos de mis pies.  
Me di las gracias.*

*M.C*



El objetivo de este cuaderno es recuperar el aliento para que el corazón se quede en posición fetal.



Sobre la memoria están paradas varias mosquitas de la fruta.

No creo en la Virgen, no hablo con ella.  
Me molesta que María se haya prestado a oprimir a  
otras mujeres.  
Ella no ha querido aceptar su machismo y rompimos  
relaciones hace años.  
En vez de hablar con ella, busco a Yoko.  
Le dejo un mensaje en su contestador automático y  
más tarde responde con certeza.



Yoko, ¿qué hiciste para no desmoronarte en  
los ochentas?

Yoko contesta: desmoronarme.

Lo acepto.

Pienso que ella es sabia y debo permitir la circunstancia.  
Pienso que la palabra desmoronar me remite a  
mazapanes.

Acepto que mi existencia ahora es de material mazapán.

Lo acepto y empiezo este cuaderno.

## Ejercicio 1

¿Qué hicieron todos esos héroes, qué hicieron las mujeres, los guerreros, las embarazadas, las iluminadas, los revolucionarios cuando tuvieron ganas de morir?

Hicieron mantras para repetir en los momentos en que la pulsión ya no permite levantarse.

Barthes escribió un discurso en fragmento—pero él es otro caso—.

Hacer mis propios mantras

Pensar en un pomelo.

Pensar en un pomelo.

Pensar en un pomelo.

Pensar en un pomelo.



Me hice un bosque  
junté todo mi follaje.  
En lo frondoso me guardo  
sola  
para escuchar el goteo de la niebla  
cuando se asienta,  
para aprender a mirar  
con bulbos  
a través de la quijada.  
El agua me dice,  
pregunta a los animales  
que tienes dentro,  
adentro de los huesos ellos mandan.



“Que cepille ella sus helechos  
y la savia que fue atada se desate.  
Que se agite en sentido contrario a la caída  
en sentido contrario la mirada  
en sentido contrario de la lluvia  
y lo que una vez estuvo dentro,  
mane a las orillas de la tierra.  
Que sea falso lo redondo del planeta,  
que pueda ser atravesado a pie y descalza  
y caer luego al abismo donde acaba.  
Que el conjuro de la mirada sea invertido  
y se sirva de iluminar tras los órganos vocales.  
Que cepille ella sus helechos,  
gritan mis varios animales”  
En medio de lo negro de mi tracto  
ciega del oído de mi tacto  
una flor púrpura como un cardo,  
me brota de la oreja izquierda:

No hay nada que uno pueda saber jamás

Dios, ábreme un ojo en el corazón.

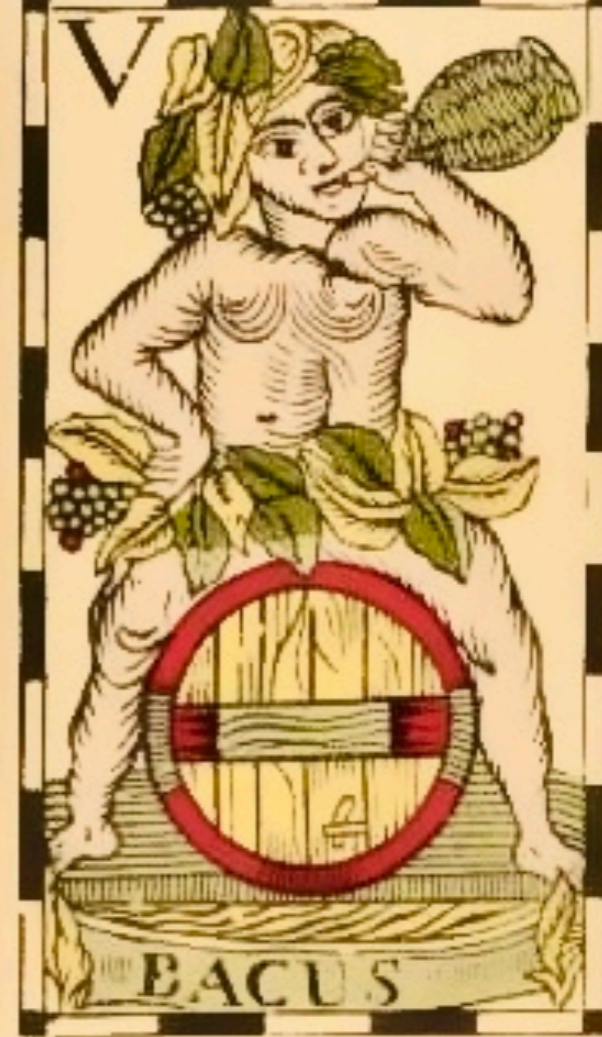
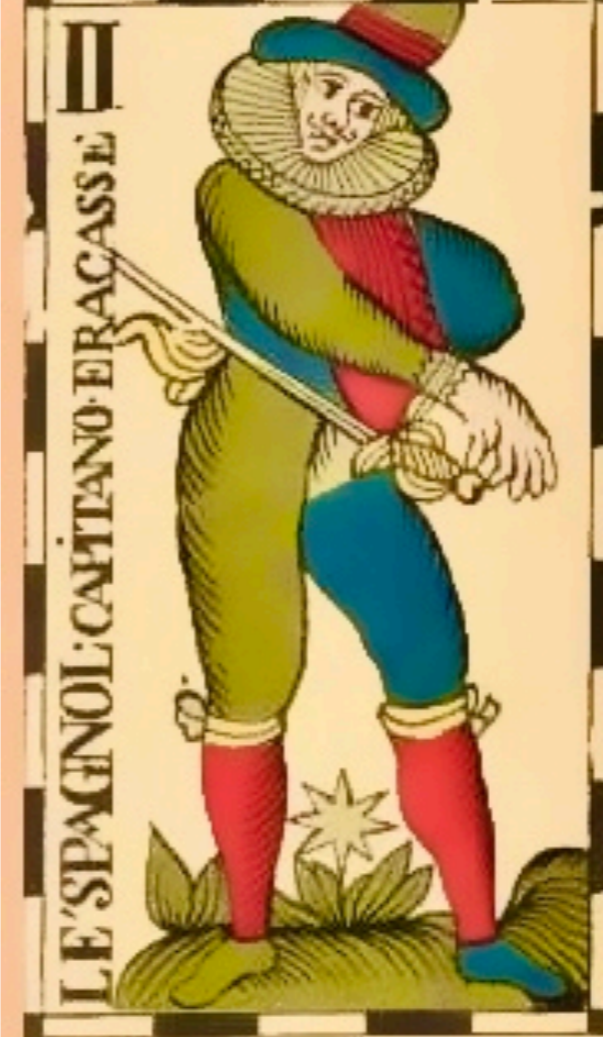


Me leyeron las cartas en un tarot virtual.

Me dijeron todo lo que quería escuchar ciertas madams y caballeros en la cima del big big data.

Ni siquiera me vieron la cara.

O es mi destino contrario a lo que me conviene o realmente esa app es un tragamonedas que conoce mi punto débil.





*Life is a mystery. Everyone must stand alone.*

¿Cuántas veces hemos muerto?

Mis fantasmas con su gospel desafinado  
llaman por mi nombre

*and it feels like home*



Darle tres vueltas tres veces a un bosque extenso.

Seguir buscando respuestas la misma cantidad de veces, ahora multiplicada.

Buscarlas una y otra vez en el centro de los árboles.

Buscar una y otra vez la respuesta a una mala pregunta mientras los pies escarban.

Encontrar sólo un hueso de ciruela.

Haberlo encontrado todo.



*Colección Melancolía*

*Peonia deprimida*

*Orquídea vulnerable*

*Jazmines en desmayo*

*Cedro llorón*

*Bulbo lamentable*

*Floripondio insomne*

*Belladona embustera*

*Gardenia ansiosa*

*Jacinto rencoroso*

*Loto desgarrado*

*Salvia sedienta*

*Tulipanes vengativos*

*Valeriana gritona*

*Violeta sin olor*

*Mejorana pálida*

*Margarita maleada*

*Crisantemo que se crispa*

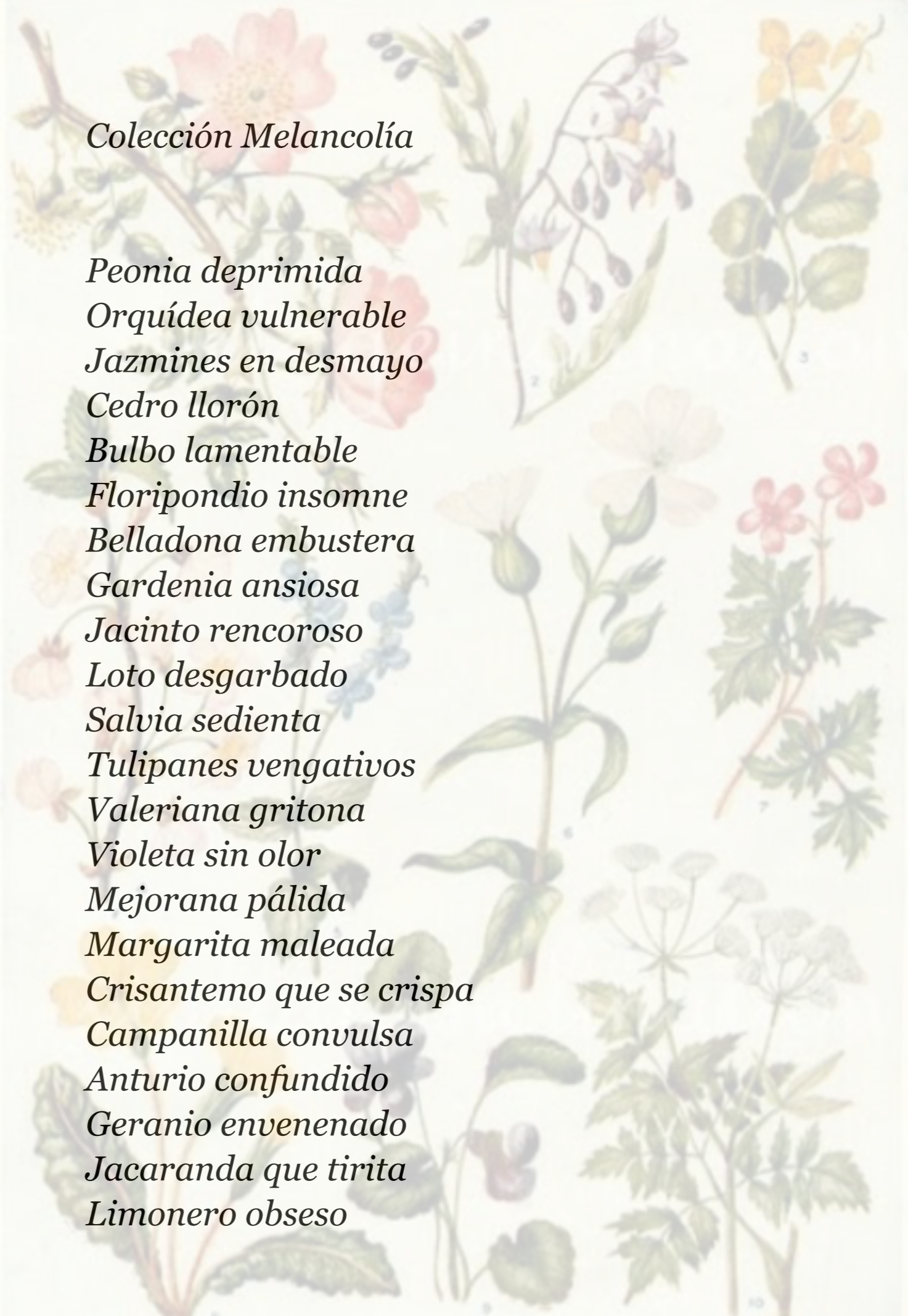
*Campanilla convulsa*

*Anturio confundido*

*Geranio envenenado*

*Jacaranda que tiritita*

*Limonero obseso*





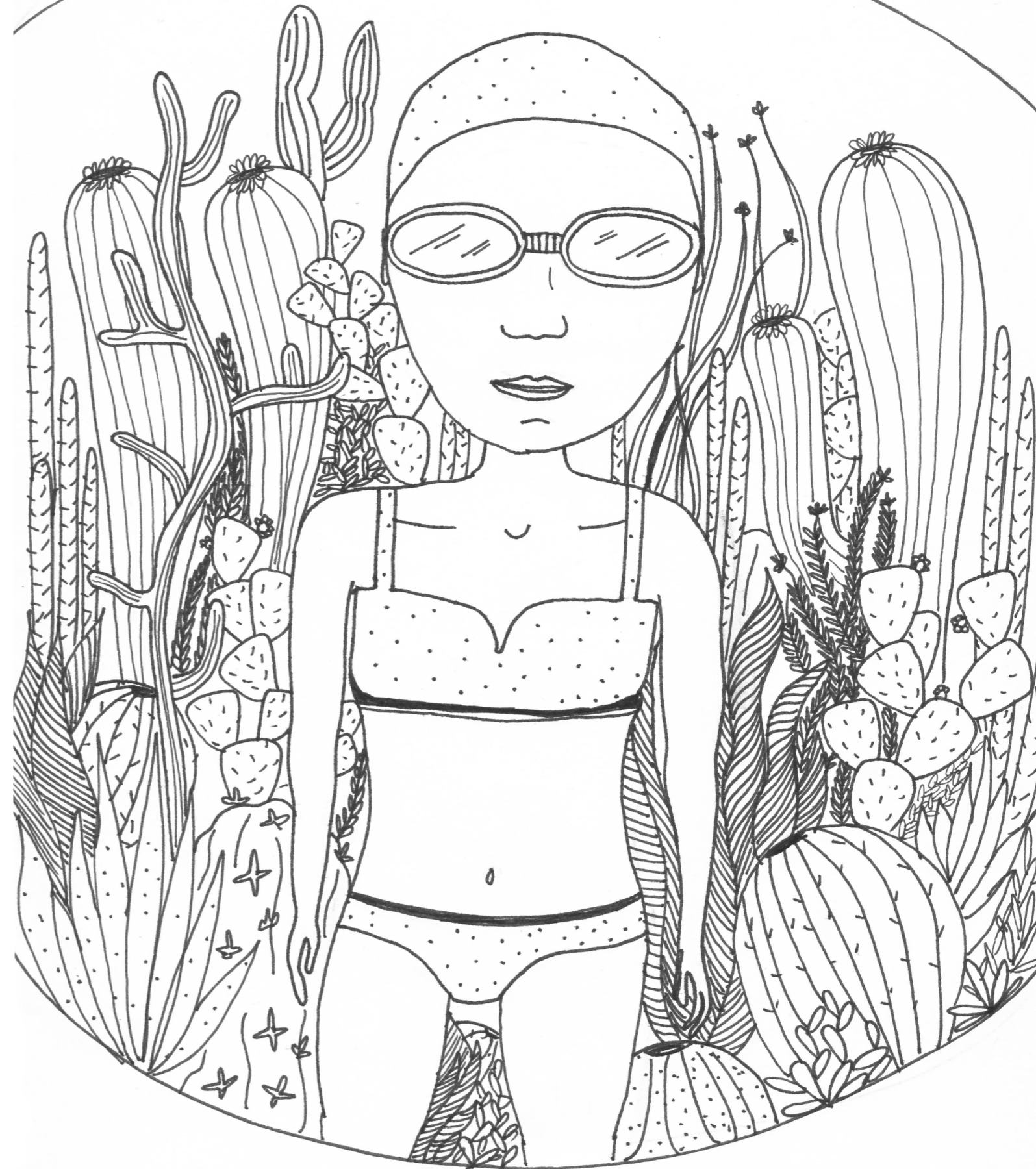
¿Cómo se elige al objeto amado?

Como se dibuja a un animal que nunca antes nadie ha visto.



# Llorar en seco

¿Qué se hace en las nuevas lloraduras en medio de la ciudad?









Esta es la metáfora de mis párpados

Mi madre me mira, se queda quieta y me ofrece té.  
Quisiera decirle que no quiero beber el té, sino  
abrirme la cabeza, y poner a remojar mi cerebro en  
esa taza.

O tragarme el hueso de ciruela que encontré en el  
bosque cuando fui a buscarte.

O inventar una canción pequeña, un susurro que  
me colme

y que evite que meta la lengua en la heladera o más  
allá de las orejas en el horno.

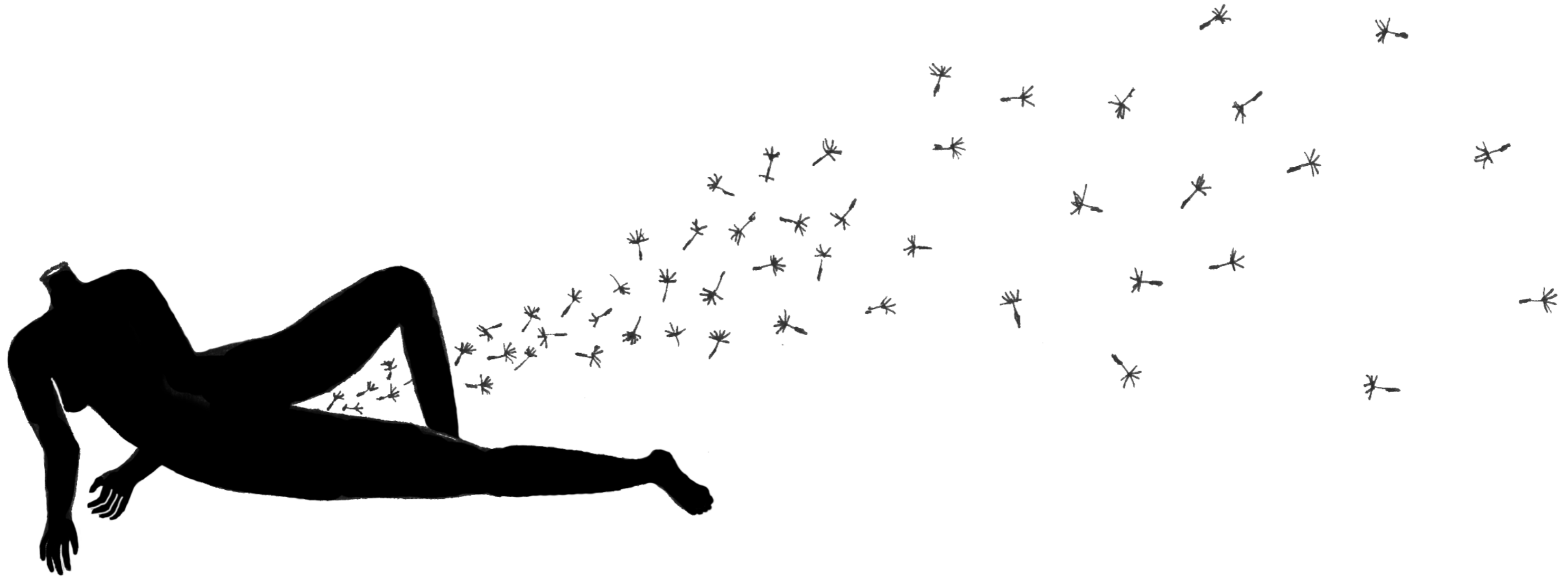
O lavarme con azufre todas las partes que le  
conciernen al habla.

O traer frente a mis ojos el más grande de los leds,  
un sol enorme, o una lámpara de gas para quemar  
las imágenes que se me forman por dentro cuando  
duermo.

O sólo debería beber el té.



Piense profundamente en la piel que recubre  
sus huesos  
Imagine que está llena de todas sus experiencias  
Imagine que esas experiencias son  
escamas pequeñas  
Imagine que desenrolla la piel que recubre  
sus huesos  
Imagine que se descama del tiempo  
Imagine a la sirena que se depiló las escamas  
y caminó cantando.



¿Cómo es que un cuerpo se contiene en los confines  
de un cuerpo?

Entramos al amor  
como a un asunto de magia  
partimos el cuerpo  
en dos en cuatro en ocho  
dentro de una caja  
Nos atravesamos con espadas,  
corazón,  
de punta roma  
nos dijimos Tú  
nos perforamos  
Lanzamos dardos al ras de la mollera  
para sentir el Tú filoso venir  
hacia la boca  
Instalamos espejos en la lengua  
y tras los párpados,  
cosimos puertas doble fondo  
para que el Tú se asome  
ileso al otro lado

Amarradas las muñecas  
con metales  
clavamos la cabeza como flecha  
en cubos llenos de agua  
tragamos llaves miniatura  
las guardamos,  
en la boca del estómago,  
el cobre enredado en píloro,  
como un oráculo mudo  
nos dicta el movimiento de las manos  
para intentar salir a flote

Arriba, donde el aire  
los aplausos  
las luces apagadas  
los pulmones contraídos  
los pulmones rebosantes  
más aplausos

Rosas lanzadas a la cara  
espinando la cara  
arañando la cara  
la sonrisa  
los órganos hinchados



Adentro, di bajito el nombre del mago  
el nombre no está en lugar de la materia  
el nombre es cuerpo, Faruscante  
el nombre del mago, más bajito, Faruscante  
palabra frotando palabra  
no lo digas  
(el puntito de sangre) estoy brotada.

Donde no puede tocarse  
se mira con los poros,  
se teje con balidos  
y la espada en dos atravesando  
decir es un duelo con los filos de la lengua  
del escapismo al corazón escapado: un duelo.

¿Sientes los latidos debajo del sombrero?  
Recuerda de qué murió Houdini. Recuerda.

El truco es a la noche lo que la cuchara al labio.



Hurgar entre los pliegues de la carne.  
Encontrar un trozo de dolor incrustado,  
como si fuera una bala.  
Extraer ese quilate con dos dedos. Limpiarlo.  
Atarlo a los cordones de una docena de globos  
de helio.  
Doce globos plateados elevan una bala,  
que guarda el peso negro del fondo del cuerpo.  
Ver cómo desaparecen los globos entre las nubes.  
Mirar el resto de algún destello.  
Respirar con alivio por un momento.  
Saber que en la ionosfera los globos perderán  
su tesitura, y la gravedad,  
los devolverá junto con la bala a tierra.  
Saber que en su descenso, la bala apuntará  
al mismo punto del cuerpo que apenas  
estaba suturado.  
Saber que ese proceso se repetirá N cantidad  
de veces antes de entender  
cuál era la forma correcta de deshacerse de la bala.



—¿Qué es entenderte?  
—Domesticar mi lenguaje



Ví las luces de las avenidas reflejadas sobre mi  
piel. Mis brazos eran un espacio de destellos lilas  
y naranjas  
como la superficie de Saturno.  
Atravesé la ciudad descalza  
hasta llegar a las faldas de una montaña  
suburbana.  
Al final del trayecto supe que ninguna muerte  
es la muerte última,  
que la mordida de la muerte no.  
Que los ojos no tienen paciencia.  
que puedo aprender a mirar más lento.  
Que la transformación  
como los sucesos del agua,  
el nacimiento invisible de las nubes,  
su desaparición de lluvia  
en las distintas tonalidades de vapor.  
Lo sublime del pensamiento que nunca alcanza  
a comprender,  
lo que no sabemos cómo llegó a su forma,  
lo que no intuimos que alguna vez pensamos,  
el proceso que sólo puede mirar el alma  
cuando está completamente quieta.

Mirar el finísimo hilado del destino  
sin intentar jamás nombrarlo.  
Mirar y entender para nunca decir  
a nadie en alto.  
Guardar más allá de la nuca  
lo intraducible del camino.  
Hacerse una tela de araña  
para dejar caer el corazón,  
dejarlo prendido entre los hilos:  
los insectos del tiempo vendrán a libar de él.  
Y ese corazón tal como el fruto arrugado,  
se convertirá en tierra de la que bebe un árbol  
apenas niño.



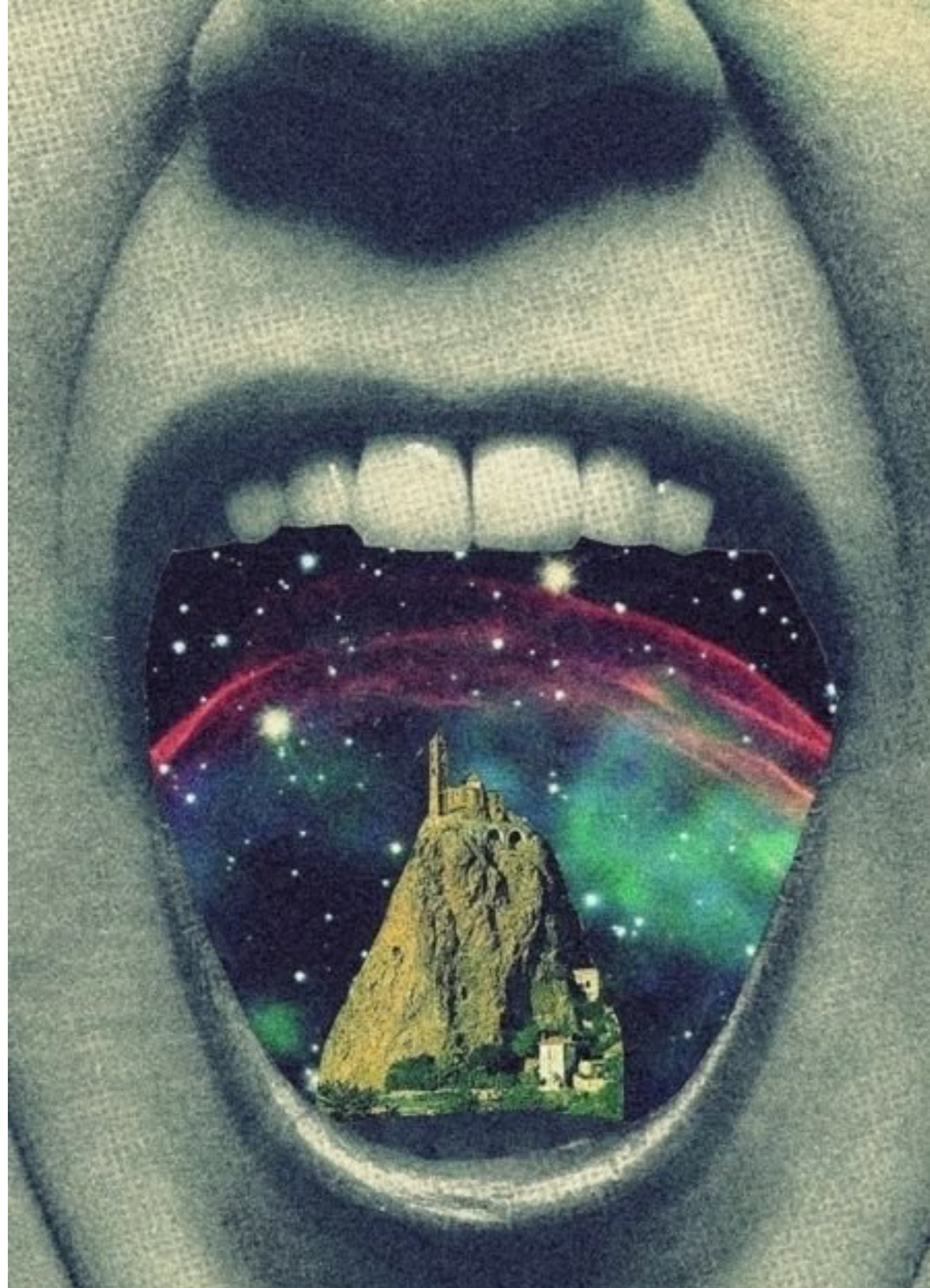
Hogar es una línea  
Una bugambilia rota que se posa sobre un  
parabrisas polvoso  
Hogar es mi teléfono celular repleto de  
notificaciones  
Hogar es la tibieza del pensamiento en calma  
Hogar es distinguir la voz de mi perro  
entre los 18 ladridos en el edificio  
Hogar es saber que el alma es un mueble portátil,  
plegable, sumergible, de uso rudo,  
que muta y se disfraz  
Hogar es la telepatía antes del mensaje  
Hogar es cualquier hoja en blanco  
Hogar es colocarse los audífonos sin que esté  
sonando nada



La cima de todo fracaso es la desaparición.

El olvido es una victoria tardía.

Todos seremos fantasmas.



Hablar de uno mismo es hacerse un doble  
miniatura.

Prender una linterna y meterse adentro de la boca.

Volcar el paladar como si fuera un arma.

hacia dentro como ahogo

Hablar es meterse por debajo de la lengua

para esconder el cuerpo.

Mirarlo en una autopsia.

Volcarse hacia los bosques negros

detrás de las amígdalas.

Andar de puntitas dentro de uno.

Llevar no sólo una linterna de fricción.

Intentar dejar un rastro

Atar una cuerda para saber volver al antes

Atarla a un diente. A un colmillo.

Ir dejando caramelos. Caramelos falsos. Mentiritas.

Pero todo ha sido falso. Sobre todo la

verdad. Amargor.

Ir iluminando los rincones que se tenían en ciego

rincones sucios que fueron resanados

con palabras.

Ver todo inacabado. Frágil.

Tener pavor de bajar las escaleras

evadir todos los descensos.

Querer levantar los talones de los suelos inestables.

Temer romper los azulejos.

Temer el momento en que algún jarrón se rompa,  
que de pronto se caigan las paredes.

Notar las cerraduras oxidadas  
de todas las ventanas.

Seguir caminando a tientas o sentarse  
a respirar debajo de unas espesuras tiesas,  
temblando.

Cuidando los tropiezos.

Esperando con los ojos cerrados.

Esperando ver las luces. Las bengalas del rescate.

Algún estallido que interrumpa este discurso.

Antes del derrumbe blanco.

Una señal de la avalancha.

Intuir desde lo lejos el silbido.

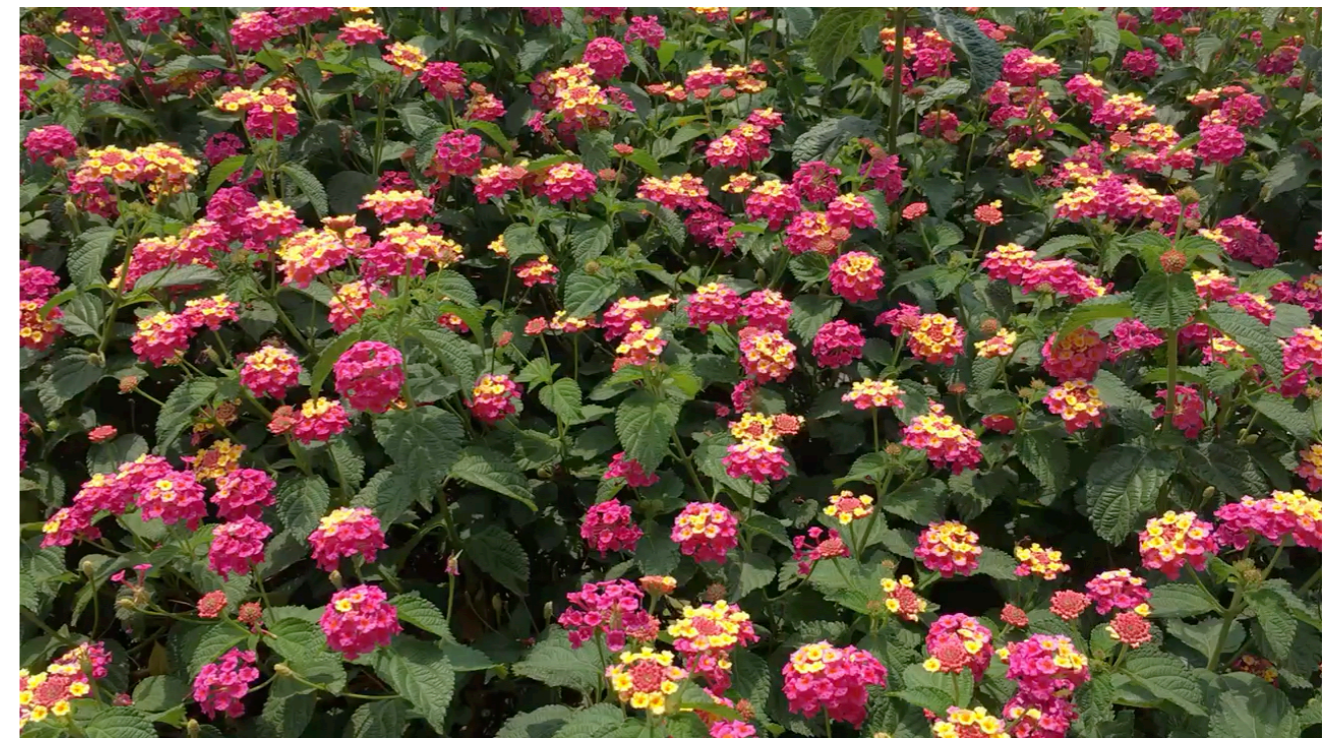
No poder callar. Continuar en el descenso.

Hablar de uno es retirar el cuerpo.

El no-retorno del cuerpo. Tremular.

para que alguna de las palabras que conozco sean capaces de decir esto:

le hago a este día una deformación para que encaje con mi cábala de juguete





-Yoko, ¿qué se hace con el pasado?

-Generar energía.







Estar frente a uno mismo preguntándose algo, es como estar frente a una máquina expendedora de chicles.

Los gomas de mascar amontonadas son pelotas hermosas relucientes y detrás de su perfecto naranja o amarillo, prometen a la lengua paraísos tóxicos de azúcar. Uno introduce la pregunta como una moneda. La angustia es el gatillo que acciona el mecanismo de la entrega. Recibir la golosina, como la respuesta anhelada es emocionante, hasta que la pones sobre tu lengua y el sabor es opuesto a su apariencia.

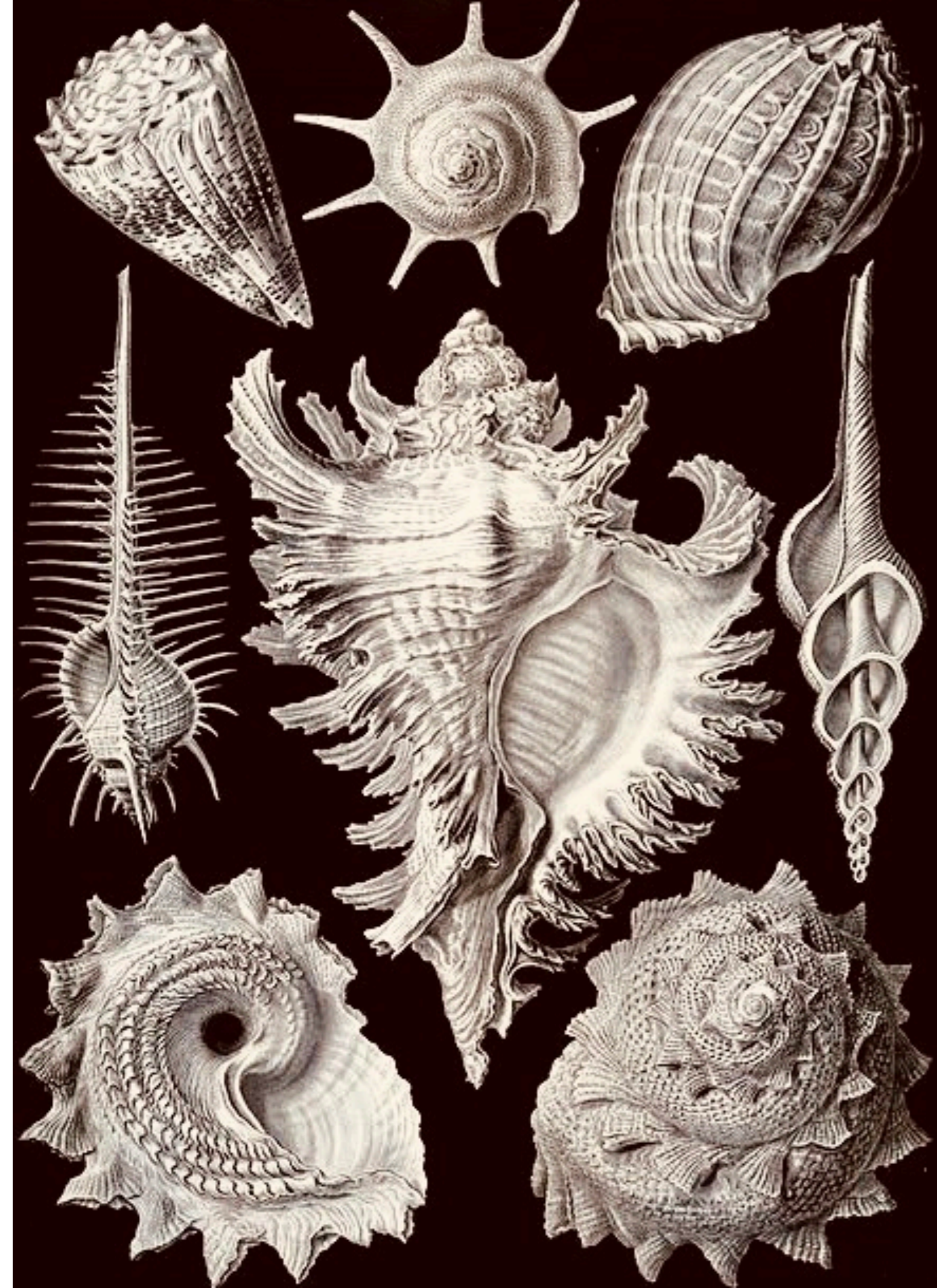


La voluntad es como un gancho de tejer,  
puede servir para hacer cosas bellas  
con paciencia  
puntada tras puntada  
o para clavártelo en alguna parte del cuerpo  
cuando lo dejas por ahí,  
sin darte cuenta.



*Contenido de mi bolsa de mano (un día que fui muy feliz y no sospechaba que lo que pasaba detrás mío era absolutamente negro)*

Un libro económico de Walter Benjamin  
Dos lápices labiales, uno rojo, uno marrón  
Un objeto electrónico de infinitas puertas  
5 pesos de tortilla  
Un bolígrafo  
Una libreta maorí  
Un cuarto de flor de calabaza  
Un teléfono con inmensurable música adentro  
Un ensayo de Weinberger  
Un racimo de uvas  
Medio kilo de jitomates cherry  
Ni un espejo  
Unas gotas de perfume, ni un cigarro  
y dos encendedores.



Cuando pierdas la paciencia por no encontrar lo mullido de tu alma, piensa en:

La formación de la concha del caracol

La cópula del caracol

La germinación de la azalea

La descomposición de los carbones

El ámbar

El tiempo entre un árbol niño y uno de 400 años

La cantidad de animales que sobre él han trepado, anidado, columpiado, envejecido

El paso por el estrecho de Bering

Los gestos de la Pangea

La luz de 2MASS J18082002-5104378 B

La formación del cuerno

de la cría en el útero de la mamá rinoceronte

La precisión de la circunferencia de la pupila recién nacida

El cambio de los rasgos de los perritos del barrio

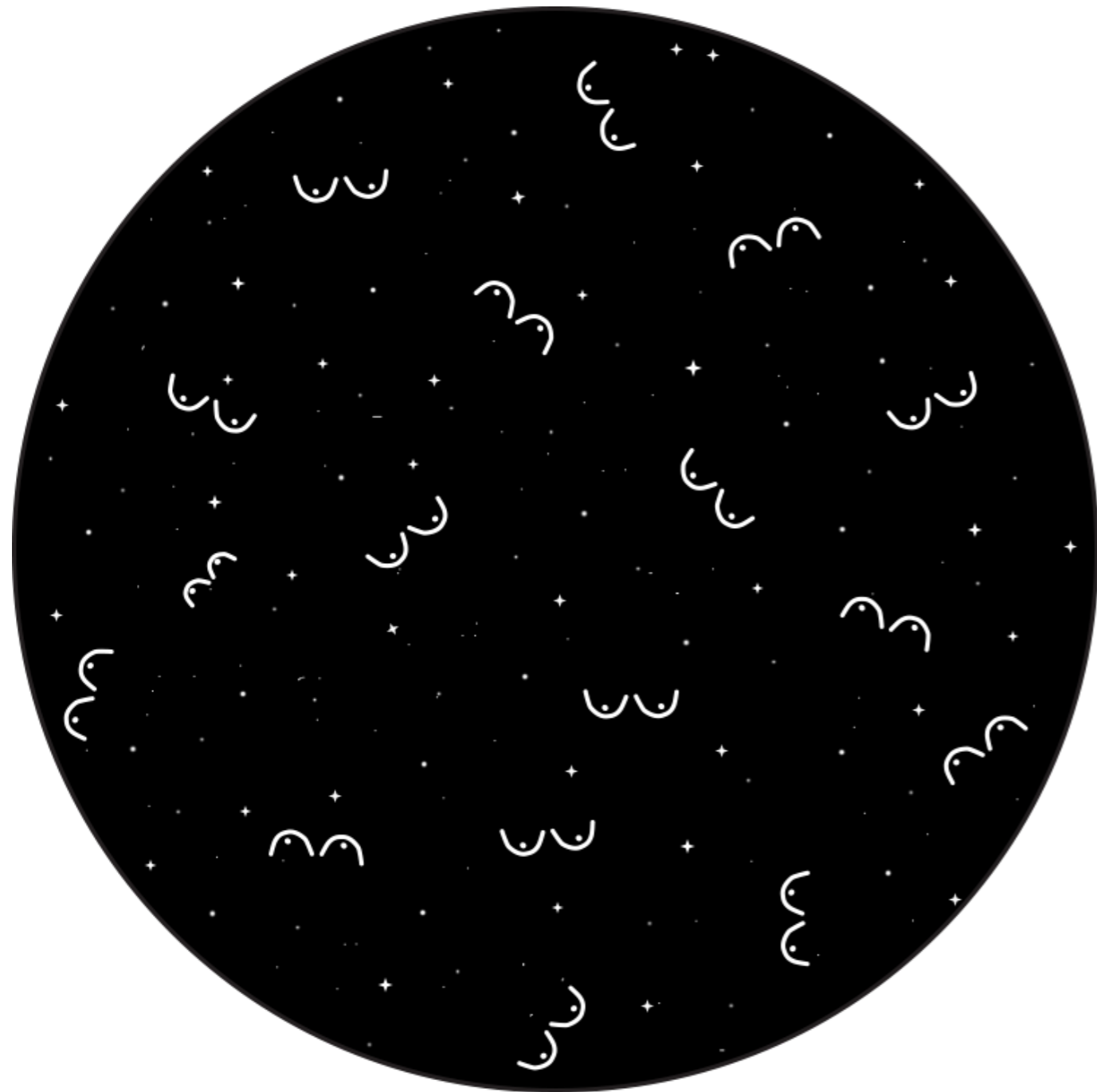
El embarazo de las tiburonas

La esperanza de vida de un caracol (30 años)

Los recuerdos de las tortugas caretta

Las hormigas bebés aprendiendo a comer

El viejo Tjikko



¿Qué es una persona?

Un trozo de mundo que alberga sedimentos de la formación de la primera estrella.



### *Usos del dolor*

Anestésico en altas dosis  
Efectivo purificador  
Pérdida selectiva de memoria  
Aplana cualquier sentimiento  
(que pudiera ser brillante)  
Maravilloso inmovilizador  
Potente veneno de los actos  
Transformador de horizontes  
Abridor de ojos sellados  
Resetea ideas anteriores  
Puerta de infinitos negros

*Pequeño relato no desarrollado de una tarde triste  
que tampoco se desarrolla*



Un litro de lágrimas caen al azulejo  
La práctica del movimiento más elemental:  
el de meter aire al cuerpo  
practicar de nuevo  
El efecto del litro de lágrimas que bebió mi perro  
La coordinación del movimiento más elemental:  
el de cerrar los ojos,  
sin sentir miedo  
practicar de nuevo  
Las ganas de quitarse el cabello,  
las ganas de cepillarse el cerebro

Trapeé el piso



*Todos los reflejos cuando te has ido, son piedra*

Encontramos al cuerpo difícil.  
La cara demasiado dura para ser,  
a través de ella.  
Encontramos que los ojos  
en su besar tartamudo  
y las ingles agitadas  
balbucean como idiotas.  
El sexo: un pequeño niño mudo.  
Abrazamos el dolor, juntos.  
El amor está guardado al vacío,  
dentro.  
Para entenderte,  
pongo mi oreja contra tu oreja  
y escuchamos un caparazón aliviado  
por el rugido (el trastorno).  
Encontramos al cuerpo difícil,  
y al otro lado, es un muro,  
como extraños.



Yoko me dijo,  
por las noches repite sin ningún movimiento de  
la lengua:

Casa cobija  
Casa tipi  
Casa sombrero  
Casa sartén  
Casa perrito  
Casa lámpara  
Casa libro  
Casa café  
Casa pájaro asomado  
Casa música  
Casa bombilla de luz  
Casa inundada  
Casa tallo que crece  
Casa marchita  
Casa hoja que cae  
Casa eucalipto en la sien  
Casa latido  
Casa masa fermenta  
Casa de olor

Casa camino  
Casa baile por las mañanas  
Casa de unguento  
Casa tapices de angustia  
Casa color en el ojo  
Casa de llorar lento  
Casa gota de enojo  
Casa mullida  
Casa paraguas  
Casa de enroscarse en uno  
Casa de abrazo en mis brazos  
Casa sin peso  
Casa mis manos  
Casa mis manos haciendo cántaro  
Casa caricia  
Casa de lluvias antiguas  
Casa de cerrar los ojos  
Casa me habito  
Casa mía  
Casa de mí



Mi bosque recién hecho  
Mi bosque recién lavado  
Mi bosque sin luna  
Mi bosque tala  
Mi bosque quema  
Mi bosque roza  
Mi bosque almohada  
Mi bosque portátil

Te di mis árboles y mis lagartijas.  
Recogí frutos maduros y pequeños,  
luego lo incendié ya todo.  
La tristeza cuando madura  
es un fruto que se deshace lento.  
Me hice un bosque para deshacerlo.  
Lo único que quedó fue un hueso de ciruela.

Yoko, ¿qué debo de hacer con este hueso?

Yoko dice:

antes de pronunciar palabra, mételo a tu boca.

Habla desde el hueso.

Yoko dice:

todo hueso es una semilla

toda semilla es un hueso

nada nada es final /nada nada es comienzo

Una mujer es su propia bruja soledad y hoguera.

Tienta tu cuerpo con la mano izquierda

antes de decidir el paso

frota tu brújula de pecho.

Todo lo que digas hoy fue ya dicho antes.

Todo lo que estás viviendo hoy fue ya hecho antes

y repetirá hasta cuando quieras.

Que tu destino no sea el resorte anillado

que se estira por siempre

que nunca más repita

que tu destino sea el salto al agujero de gusano

que nunca se parezca a lo de antes

que tu destino sea una nave pilotada

en calma

por tu canto

que conserves la sabiduría de los cometas

para viajar infinidades

y desaparecer en lo más alto

en lo más bello

sin más

sin que nadie se dé cuenta

sin remordimiento

que te liberes del deseo y la necesidad

que seas mutable expandible absorbente

que los materiales que te construyen sean livianos

y no te aplasten jamás

que tu ego sea un barco de papel

y se deshaga (diario)

que puedas caer sobre ti

en ti

ser casa de ti

contigo, sin nadie

Ser tú

tu casa

sola de Ser



92-143  
M. Conly  
Glen St Mary Orchard  
Vicki Haven  
Fla.

M.F.C.  
2-11-18

Respirar casi hasta la pelvis  
Meter aire al ritmo de no ahogarse

Pensar en un pomelo  
Pensar en un pomelo  
Pensar en un pomelo  
Pensar en un pomelo  
Pensar en un pomelo.



el tiempo es pequeño y delicado,  
es un diente de león  
se deshace, se eleva  
y desaparece con un soplo

la respiración es también eternidad  
que el cuerpo abarca



## SOUNDTRACK MINIATURA

Escuche aquí:

<https://m.soundcloud.com/rosario-loperena/cuaderno-de-curarse>



ROSARIO LOPERENA, (Ciudad de México, 1985).  
Escribe y hace fotografías. Publica en impreso  
y electrónico.  
Se puede leer aquí: [www.chikipunk.tumblr.com](http://www.chikipunk.tumblr.com)



IRASEMA FERNÁNDEZ, (Ciudad de México, 1990).  
Es escritora y hace dibujitos.  
Contacto: @\_irasema



CUADERNO DE CURARSE  
de Rosario Loperena  
se terminó de imprimir en Querétaro, Qro.,  
en septiembre de 2018,  
con un tiraje de 110 ejemplares.  
La edición estuvo a cargo de la autora y de Romina Cazón.

Ediciones El Humo