

**ALACENA**  
BOLSILLO



HERNÁN BRAVO VARELA

*Ejercicios de respiración*  
seguido de  
*El Estado empresario mexicano*

HERNÁN BRAVO VARELA

*Ejercicios de respiración*

seguido de

*El Estado empresario mexicano*



Ediciones Era

*Ejercicios de respiración* fue escrito gracias al apoyo del Sistema Nacional de Creadores de Arte (México).

Edición original: Pre-Textos, España, 2023  
Primera edición en Alacena Bolsillo: 2024  
ISBN: 978-607-445-664-6  
DR © 2024, Ediciones Era, S.A. de C.V.  
Mérida 4, colonia Roma, 06700 Ciudad de México

Diseño de portada: Germán Montalvo

Impreso y hecho en México  
*Printed and made in Mexico*

Este libro no puede ser fotocopiado ni reproducido total o parcialmente por ningún medio o método sin la autorización por escrito del editor.

*This book may not be reproduced, in whole or in part, in any form, without written permission from the publishers.*

[www.edicionesera.com.mx](http://www.edicionesera.com.mx)

# EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

.....

*... quizá una manera  
de disponer palabras en una página que brillan como escamas  
o respiración, pues los pescados son para regalar a un amigo  
y nadie desea más que aprender a respirar.*

Rafael Espinosa

Samsara

Ésta es la rueda de las encarnaciones

confundí mi cuerpo

con mi yo

discúlpame

la verdad no sabía

(y sigo sin saber)

el cuerpo

al menos

no parece

yo

tiene más semejanza

con terceras personas

y por lo general

es más gramática

y menos metafísica

para no decir yo se dice uno

en cambio

para no decir cuerpo

se dice

multitud organismo compañía volumen comité delegación  
jurado tribunal

a veces

bulto

templo

ésta es la rueda de las encarnaciones

a veces cosa viva

a veces cosa

una cabeza

un hígado

testículos y nalgas

una máquina cuya perfección la desajusta

por ejemplo mi cuerpo

a sus casi cuarenta se ha provisto de

hepatitis migraña depresión ansiedad mononucleosis dorsalgia

obesidad conjuntivitis crónica foliculitis cuatro muelas del juicio

sin embargo mi cuerpo

él no yo

fue saliendo

de a poco

por entregas

como se sale de una pesadilla

ahora toma todo

con distancia con karma

me deja interrumpirlo

pero habla

y cuando habla

dice

tú

que me montas con miedo

y te vestes de mí

no te confundas

vas a cambiar

de aires

de persona

de raíz

los callos de tus plantas serán nubes

no te guardo rencor

mucho menos secretos

te digo todo

y aun así

no pongas palabras en mi boca

ésta es la rueda

y te mueves conmigo

hasta que un día

perdóname

no somos iguales

voy de vuelta

## *Conteo*

1. Mi monstruo es la salud de los que van  
a vivir unas décadas.
  
2. Mi monstruo no es el miedo  
sino la fábula del miedo; todo  
empezó en una cueva de ladrones,  
durante una sangría en el sofá.  
Había una lámpara con una fuente  
donde se oía el agua más aprisa  
o lento,  
según el grado de la hipnosis.
  
3. Mi monstruo es la salud de los que van.
  
4. Mi monstruo es  
–una bata de médico,  
–una polémica de corrupción,  
–un cajero automático,

–una boda,  
–un análisis de sangre,  
–un avión que despega,  
–un mandala junto a un crucifijo,  
–una mala noticia,  
–una noticia.

5. Mi monstruo  
tiene una idea temblorosa,  
se retoca en los labios  
el vómito de un carrusel,  
aleja las paredes  
y pronuncia un mensaje que se vicia  
en los altoparlantes.
6. Mi monstruo fortalece la unión, pone el ejemplo.
7. Mi monstruo y los reversos de las cajetillas,  
y el silbido del hombre en DMT,  
y el último vagón del metro con cilicios.
8. No es el miedo.

9. Mi monstruo encera el socavón  
dos veces, improvisa,  
se multiplica sin exagerar, anota:
  - a) Estoy consciente de que estoy consciente.
  - b) Todo está en la cabeza.
  - c) Respira en una bolsa de papel o de plástico.
  - d) Todo está en ti.
10. Con todo y fábula, mi monstruo  
puede ver el presente  
que no vendrá:  
dice que está de espaldas.
1. Mi monstruo es la salud.