

Así de sencillo

O tilo o manzanilla desde hace dos semanas, cumplidas: puré de papas (nuevas) par de huevos duros (clara) agua filtrada en piedra porosa en vez de vino, una fruta: un pedazo de pan integral (artesanal) la naranja de tamaño mediano, la manzana asada, el plátano manzano de las islas.

Eliminados los lácteos, azúcares, carne roja, y la gallina que puede volver a su estúpida condición apenas volátil: nada de bebidas espirituosas, refrescos nunca, café sólo de mañana en taza tamaño medio: pez una vez por semana, legumbres todos los días, ensalada verde tres veces cada diez días, ya es acopio: medio turrón a compartir con Guadalupe una vez al mes. Afeitarme y ducharme un día sí y

otro no, limpiarme los fondillos con agua de la pila tras la defecación (mejor para el culo y para el bolsillo). No volver, en años, a comprar ropa. Reducir al mínimo la ingestión de vitaminas (una múltiple y una C, ésta por si me hago marino para combatir el escorbuto). Pelarme al rape cada mes y medio, nada de champú ni de suavizante, no usar desodorante, y en vez del costoso Listerine para el lavado bucal, agua oxigenada. Retrasar los pagos en todo lo posible. Y no hacer nada que no deje un rédito por pequeño que sea.

Un envilecimiento generalizado las grasas.

Identificar todas las supersticiones modernas que le abren un hueco al presupuesto, eliminarlas (tajante) tomar por ejemplo manzanilla a diario

en vez de los antiácidos que
cuestan un ojo de la cara más
un riñón, y destrozan el sistema
urinario y digestivo: *fuck Merck*.

Sentado en cama comiendo unos puñados de maní
que he ido descascarando
a mano, combato el poder
armamentista, la industria
del enlatado: las pequeñas
acciones, cual un germen
invisible, una espora asesina,
acabarán por minar al sistema.

De lo poco íntegro que por ahí queda (a contracorriente)
exaltar la taza caliente de tilo,
la portañuela desabrochada
del anciano sentado a la
mesa o en un parque público,
el anciano ya no se percata
de su elegante desaliño: está
pelando un segundo plátano
manzano, y el día a la una
precisa le lleva temblón a
la boca la sombra de una
guanábana: un alimento
que otrora sustentara en
su mente monasterios,
refectorios, música
gregoriana, bestiarios y

emblemáticas figuras,
partituras complicadas,
Libros de Horas: fue
asiduo y por ende, feliz.
El haz de luz que renueva
el henil, es de propia (ida)
construcción. Y quiebra
panes ácidos recién salidos
de las tahonas de Jerusalén.
Boronas de los hórreos que
una vez contempló en Galicia.
Brotan de sus aguados ojos
estanques de piedra oriunda
(toda piedra lo es) donde hasta
hace poco se sentaba, capa de
hule, sombrero puntiagudo de
bambú, a leer a Wang Wei,
mirar láminas de sus cuadros,
a coger (librea, pescante,
postillón y castillos en el
aire) las carpas de los
chinos, de las mesas
ortodoxas de los judíos,
y de los mares (bahías)
(ensenadas) de su
juventud, sacar a
puñados el pececillo
nacional denominado
majúa. —