

ARHUM

El arte de ser humano



¡Síguenos y únete a nuestras redes sociales!

Instagram



Sitio web



**Grupo de
WhatsApp**



¿Qué es ARHUM?

El arte es parte de una historia que comenzó el día en que el ser se hizo humano y el humano se hizo ser. No es un producto; es un impulso indomable, un grito profundo que busca salir sin pedir permiso.

ARHUM surge como contrapeso a la fragmentación social de nuestros días, como un espacio donde el arte y la filosofía convergen. Tenemos la certeza que el arte es para todos y está en todo, desde el hombre que barre las calles de madrugada hasta el dueño de una multinacional, desde un niño que explora el mundo hasta una persona mayor, con historias grabadas en las arrugas de su piel.

Nos mueve el deseo de perfeccionar no solo el arte en sí, sino el arte de ser humanos, para que cada persona pueda encontrar en la creación una fuente de conexión, de expresión y de vida. Revista ARHUM es más que una publicación; es un esfuerzo por democratizar el arte y el pensamiento, construyendo, página a página, una comunidad más unida y reflexiva. Es un lugar que personas desconocidas han imaginado y creado para todos.

Juntos, podemos hacer del arte una fuerza que inspire, transforme y nos haga más humanos.



Cueva de Cosquer, Francia

Índice

Aves mensajeras (poema)	1
Beirut (poema)	2
Flores de panteón (poema)	3 - 4
La bandera (cuento)	5 - 9
Inconsciente diabólico (poema)	10
Abecedario: B de Belén (sección)	11
Una bombilla se apaga cuando alguien decide (poema)	12
Queridos vivos (poema)	13 - 14
Vuelo y caída (poema)	15 - 16
Caja de cristal (poema)	17 - 18
Belleza de otro mundo (poema)	19 - 20
Muerte, déjame intentarlo (narración)	21 - 23
Sofía (poema)	24
La mano de Ecebedo (poema)	25
El toro y la luna (cuento)	27 - 30
El derecho: La utopía de un mundo justo (ensayo)	33 - 36
Cómo vencer la adicción a las redes sociales con la filosofía de Epicuro (ensayo)	37 - 41
Agradecimientos	42 - 43



Miguel Nieto, entre Francisco I. Madero y Arteaga



Mural: "Melodía Norteña" Tomás Vinalay

Aves

mensajeras

Por las noches un pájaro
se acuesta en mi cama.

Plumas caen sobre las
sábanas
bajo la sombra de mi piel.

Siguen cayendo
hasta cubrir el hueco
de nuestros cuerpos.

Al final él se las lleva
a la habitación de al lado.

Una caricia él entona
y resuena en mi vientre,
como un balbuceo.

En su canción soy un
murmullo
que no alcanza a volar.

Y muerdo su canto,
que quizá,
mañana pueda ser
un ¿Cómo estás?,
un ¡Buenos días!

Carolina Moreno



Beirut

Aquellos tiempos que vivimos, cuando el viento soplaban nieve y lluvia, no fueron tan malos.

Aquel regalo de navidad, manchado de sangre y nieve terrosa de cuando me caí antes de llegar y lo perdí en la entrada del departamento, se hundió bajo mi peso entre las colillas de cigarro que el vecino tiraba.

Aquel collar que compré hace tiempo en el centro de Beirut y esperé a esa noche, a ese tiempo para dártelo.

Aquella resina teñida de negro y acentuaciones doradas y una correa hecha de un hilo delgado negro que quedó impregnada por mi sangre

El viento soplaban lluvia y nieve y no fue todo tan malo. Te lo di, te gustó, te quejaste, te lo pusiste y la noche siguió y terminó sin trascendencia. Mis manos cicatrizaron y diciembre, la lluvia, el viento y la nieve terminaron, y de esos últimos días del año no recuerdo más que los dolores que me dejaron.

Juan Pablo Rubio



Flores de panteón

Proliferan flores de
panteón
donde abunda el llanto,
mas no alcanzan su riego
las tumbas del fondo.

Allí cubre su frío la
pobreza
descansando al olvido.
Allí se calientan las almas
usando la tierra de
abrigo.

Donde torna en
selva densa el
camposanto
ocultando entre
la hierba cruces.

Van borrándose
los nombres
sin dejarle al
mundo cicatrices.



Alojados en mausoleos
revestidos de adornos,
o arrojados en fosas
comunes.

Así se refleja en la
muerte
el valor de una vida.
Así asignan las ciudades
luto
evaluando a los difuntos
antes que San Pedro.
¿Qué dirán las esquelas
sobre sexo, religión y
bandera?



¿Será ocupado en la cripta
un lugar honroso?
¿O habrá muy poca
memoria
asignada al recuerdo?
¿Cuánto tiempo durarán
por
color, estatus y cartera?

Francisco R. Garcisán



LA BANDERA

- ¿Por qué no saludas a la bandera, Jorge?, tienes que saludar, ándale... estira tu brazo sobre tu pecho, pon tu pulgar debajo de la mano... sí, así, y deja tus cuatro dedos restantes planos. ¡Ves! Te ves muy bonito Jorge, así me gusta.

Después de que la maestra Rocío me hiciera saludar a la bandera, llegaron a la mente por magia negra recuerdos que nunca más quería revivir. Mi mano derecha volvió a su forma y me fui corriendo hacia el baño, cruzando la explanada en medio de los honores.

La maestra decidió dejarme ir, y aproveché para encerrarme. Los grafitis del baño no me distraen, pues en cada puerta se encontraba impresa una publicidad del gobierno enorme. No importaba que fuera la parte interior, la que uno ve de frente cuando se sienta en la taza.

Una frase sobresale en la propaganda "El enemigo está con nosotros" -se lee en grande-, una fila de soldados verdes se nota sorprendida, pues frente a ellos otro señala a un soldado rojo con camuflaje entre los hombres, como si estuviera escondiéndose o espiándolos.

Debajo, números gubernamentales adornan el póster, junto a otra oración "¡Llama y salva a la patria!". De fondo, se encontraba deformada una bandera nacional, con el verde perdido entre el cielo, un blanco apenas visible y el rojo prominente.

Escuché cuando los honores terminaron, entonces resonaron unos zapatos grandes en el baño y alguien fue tocando puerta por puerta.

- Jorge, sal... no pasará nada. Ve al salón o te pondrán falta. Ya no te quiero regañar más.



- Tembloroso, abrí la puerta del último baño. El director Roberto me vio, pero esta vez no me gritó como en ocasiones pasadas –quizá ya tenía la garganta cansada-, solo me dio unas palmadas en la espalda. Fui directo al salón, me senté en el pupitre y respiré hondo. Detrás escuchaba murmullos de compañeros.

- ¿Mejor? – preguntaba Javier, mientras levantaba su pulgar -.

- Algo así... – le respondí -.

La maestra Roció continuó su clase, ignorando mi llegada, y tituló en el pizarrón “Ética del estudiante”.



- ¿Qué debe hacer el estudiante si observa a un ciudadano que no cumple con la ley? –

preguntó la docente -.

- Denunciar maestra, denunciar – respondía Gabriela, representante del salón -.

- Denunciar con la policía, o con los soldados – respondió Fernando -.

Comencé a escuchar las voces cada vez más bajo, y solo me concentré en copiar todo en mi

libreta. Convertirme en un fantasma que adorne el pupitre y escriba lo que dicen. Salimos al

descanso, sin lonche fui a comprarme una sopa instantánea de vaso a la cooperativa escolar.

Al paso de los empujones para comprar, entre la multitud de alumnos se escucharon rumores.

- ¿Escuchaste lo que dijo Felipe?

- ¿Qué dijo?

- Que ayer cuando terminaron de jugar en el parque del Barrio Maderas, llegó una patrulla directo con el maestro Rodríguez... y que por eso no vino a sus clases de historia.

Pedí una sopa de res y me fui a comer en las bancas, entonces sentí un leve golpe en la nuca, apareció Juan, quién se sentó con risa entre dientes a mi derecha.

- ¿No quieres una galleta?... me empacha mucho lo dulce, pero es lo que puede darme papá mientras sigue ocupado allá en el centro.

Tomé una galleta con chocolate, pero decidí guardarla como postre al terminar la sopa.

- ¿No les han dicho nada? - pregunté, a pesar de que no quería hablar del tema -.

- Nada, mi papá se está cansando de la huelga permanente, últimamente muchos dicen que se están llevando a varios maestros... ¿Supiste lo del profe Rodríguez?, me dijo Ariel que en tres minutos ya lo habían subido a la patrulla, cuatro policías para un maestro. De mamá ya ni quiero pensar, mañana se cumplirá un mes que no la veo.

En cuánto escuché lo último, un escalofrío recorrió el cuerpo entero, como si una ráfaga de palabras quisiera salir a flote para contar una verdad horrible. Llegó Javier, que se sentó a mi izquierda con un plato de arroz y cortadillo, haciéndose un taco con sus tortillas.

Imité su respiración para entrar en tranquilidad mientras sorbía mi sopa y juntaba fideos con el tenedor. Un silencio envolvió el ambiente sintiéndose la brisa de un aire escalofriante que me hacía temblar, de un miedo constante a salir un día, pero no volver, a veces me pregunto si solo yo tengo esa sensación, la de un aire gélido que me puede llevar entre sus nieblas.

Nos quedamos viendo el partido de fútbol entre compañeros, observando la pelota rodar de un pie a otro, y a todos dándose patadas por momentos. Del cielo nublado cayeron frías gotas una tras otra, poco a poco hasta que la maestra María gritó en el patio que nos metiéramos a los salones.

Corrimos hacia la puerta de tercer año, y en la secundaria las risas del descanso se tornaron en un hedor a humedad y extrañeza que no mejoraba mi percepción del momento. Cuando era niño y llovía, no eran muy diferentes mis emociones, que reflexiono, se dejan influir por el clima. Supongo que siempre preferí el sol a los días nublados.



El resto del día en la secundaria nada cambió, regresé a casa caminando mientras sentía un pesar enorme, una gran bola de sentimientos entrelazados, hilvanados en un algodón de confusión y telas de tristeza. Abrí la puerta de mi casa, eché la mochila al sillón y me recosté en la parte libre, usándola como almohada..

Miré al techo, las luces viejas que no han cambiado desde que la abuela vivía con nosotros me recordaban el pasar del tiempo. Yo he crecido, me ha salido vello, tengo más hambre que antes y también otros intereses, pero la lámpara, que era más grande que yo cuando nací, sigue igual en su color y tamaño.

Recalenté una sopa en la estufa mientras reflexionaba sentado si contarle a Juan que hace unos treinta días mientras iba con mamá a surtir la despensa del mes, pasando un semáforo sobre la avenida del estado, se había colocado un retén militar.

El auto de la Sra. Hilda, madre de mi amigo, de color rojo y estampas traseras, se encontraba bajo un cateo de soldados con su orgullosa bandera cosida en los hombros. No he querido preguntarle a mamá si ella también la identificó, o solo yo fui quien miró el auto y ahora carga con el peso de saber algo. Pero fue desde aquel día que nadie volvió a verla.

verla. Serví mi sopa en un plato hondo, y antes de comer soplabla lentamente la cuchara, de manera breve veía mi reflejo en el pulido de la mesa cristalina, y conforme otro día pasa, mayor culpa siento de no hacer nada, de haber gritado, hablado, corrido... hacer algo.

Además, ¿Y si me escucha Gabriela y llama a los soldados?, ¿Y si la maestra Rocío les dice que soy un cooperador de los terroristas? Se podrían llevar la casa entera, y nadie vería nada cerca. Una nausea me quitó el apetito, guardé la sopa restante en el refrigerador, subí a la cama y respire hondo, muy hondo, y abracé con fuerza mis almohadas en busca de un descanso que durara hasta la mañana siguiente.



Sentí la salida del sol que llegaba hasta mi piel por la ventana, con sus rayos anaranjados y amarillentos. Mamá abrió la puerta, diciendo que era hora de ir a la escuela, si no, se hacía tarde. Me alisté rápido, tomé una manzana y fui comiéndola a mordidas mientras avanzábamos. Pensé en preguntarle a mamá “¿También viste el auto de la Señora Hilda hace un mes en el retén?” pero el miedo a la respuesta me impidió hacerlo.

Bajé y corrí a la entrada que estaba por cerrar, tiré los restos de manzana en un bote para después situarme en la fila de la clase, exactamente detrás de Juan. La bandera, como diariamente se hacía, esperaba sus honores matutinos, ondeando su verde pasto, su blanco de pureza y un rojo, tan oscuro y brillante, que me recordaba ingratas memorias. La maestra Rocío pasó caminando sobre las filas para revisar si faltaba alguien. Una grabación de trompeta se escuchó para inaugurar el evento, a la par, no pude aguantar seguir guardando emociones.

- Jorge... Jorge, ¿Estás bien? –Preguntó Juan, al verme con los ojos cristalinos -.

- Estoy bien – le decía a mi amigo, mientras sentía un leve escurrir de lágrimas -.

- Límpiame con la corbata, antes de que venga la maestra – susurró Javier, que se acomodó junto a mí para esconderme detrás de su estatura -.

Jorge se movió de su lugar cuidadosamente, viniendo hacia donde me encontraba.

- ¿Te regañó tu mamá, la maestra... o el director? – habló en voz baja en mí oído -.

Negué, moviendo mi cabeza hacia ambos lados para evitar soltar alguna palabra. Sentí como todos los sentimientos que guardé desde aquel día, crujían en mi pecho para liberarse, soltarse y volar por los aires. Él puso su brazo detrás de mí y sobre mi hombro izquierdo, estando de lado, para evitar un abrazo que llamase la atención. A la par de que la escuela terminaba sus honores, miré a Jorge con fuerza.

- ¿Qué pasó? – fue lo único que logré escuchar ante el fuerte inicio del himno nacional, cuando justo se izaba la bandera-.

- Nada, no es nada... - y de nuevo comencé a sentir un fuerte dolor en el pecho-.



Jesús Olivares

Inconsciente Diabólico

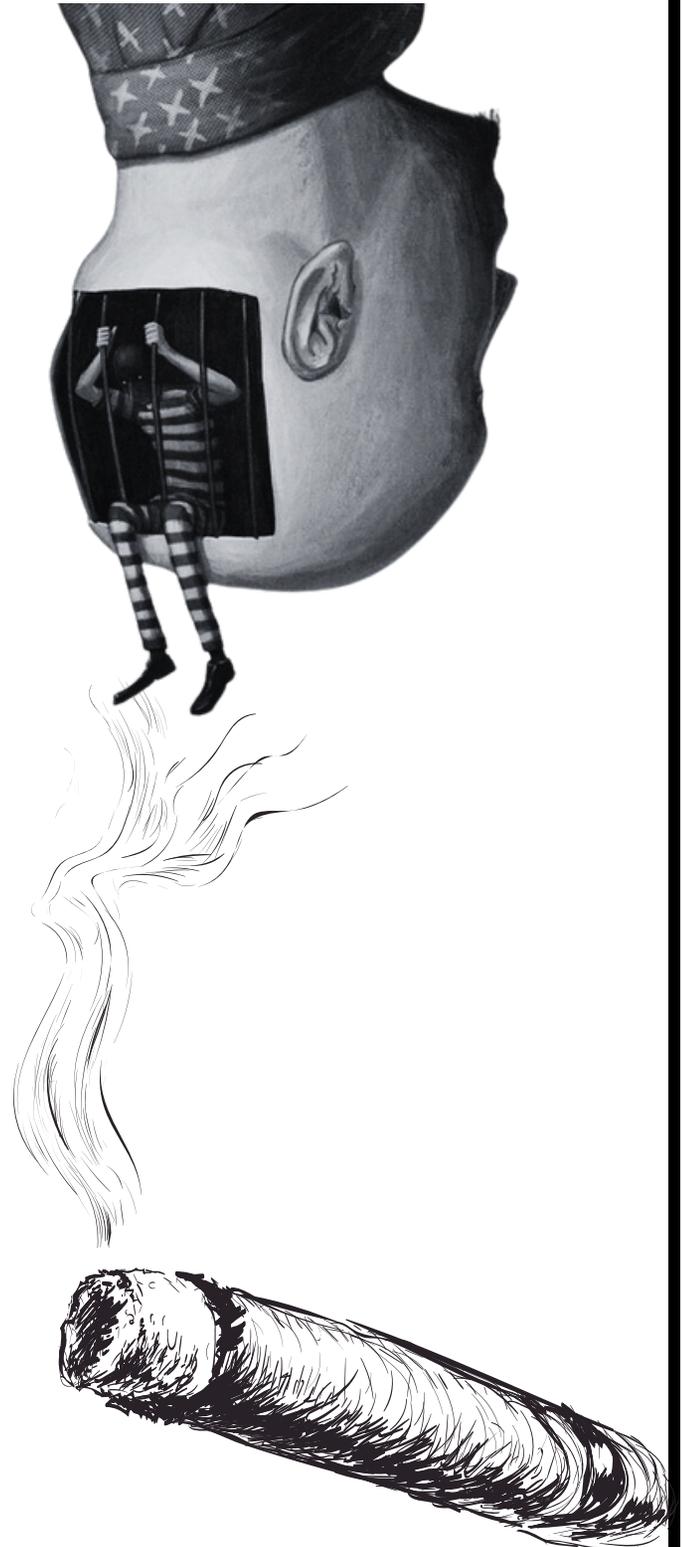
Léeme y te daré malos
consejos,
una novela roja, un cigarro
y su fuego...

Sígueme y dejarás trebejos,
te enseñaré a mentir,
a desear a la ajena,
a saciar con tu espada la
venganza que apena.

A no pagar tus deudas,
ni devolver favores,
empeñarás palabra sin
alegar honores...

¡Léeme que te hablo!
¡Soy tu media conciencia!
¡Soy tu diablo!

Galijigo

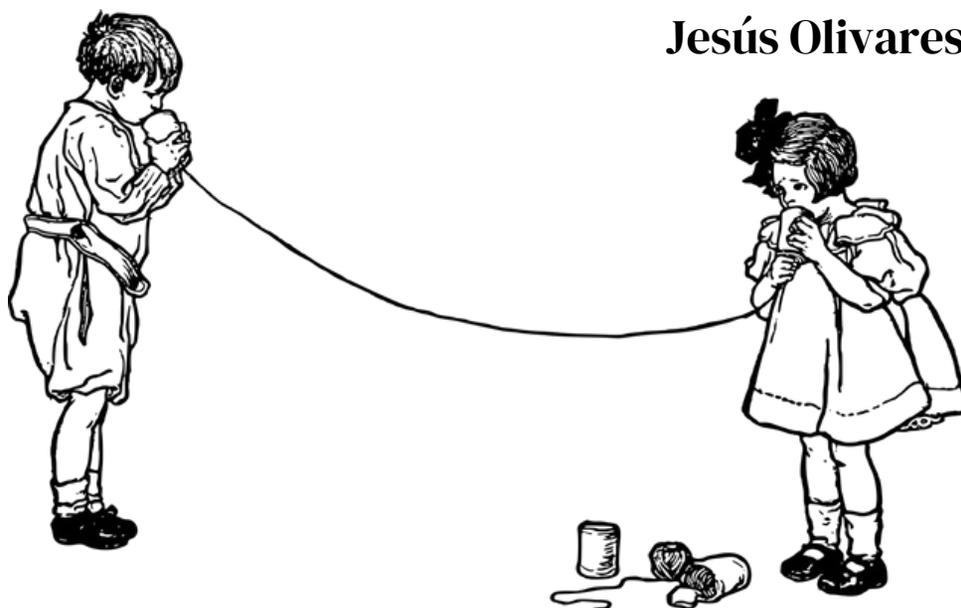


Abecedario: B de Belén.

Nacer con un nombre de imagen y semejanza previas al nacimiento como lo es Jesús, y educarse en una norma cristiana protestante donde los cánticos son protagonistas en cada culto, hacen a uno verse reflejado diariamente en los sucesos actuales que rodean la cuna de las civilizaciones: el llamado occidentalmente “oriente medio”, que mejor dicho es la entrada de Asia, ha dado a luz numerosos dioses y creencias que persisten contemporáneamente. Etnias con su cultura propia y específico significado a lo que llamamos Yahvé. Para algunos, en realidad Jesús no existió y fue un crucificado cualquiera; otros piensan que la única verdad de él fue ser un profeta, también existen quienes lo niegan como hijo de Dios y, por último, quienes creen en él como la salvación de la humanidad.



Pero ahí, donde nació la leyenda más grande de la humanidad, se masacran niños diariamente por una bota singular. Hasta el 17 de septiembre del 2024, Naciones Unidas contabiliza 16, 756 infancias destruidas en Gaza, Palestina. Siempre podemos dudar de la existencia divina, pero nunca, nunca es justificable la muerte de tantos niños. Jesús nació en Belén, donde el Herodes actual ha destruido miles de vidas que no pudieron florecer.



Jesús Olivares

Una bombilla se apaga cuando alguien decide

El color de la luz
viaja hasta las estrellas
como una montaña rusa
para tocar el cielo.

Luego,
antes de tocarlo
se detiene por un momento
estrella fugaz, lámpara de lava
en la alcoba de un niño, luciérnaga
iluminando la noche del bosque, estrella
pegada en el cielo del cuarto, bombilla
que me recuerda
aún puedo
encenderme.

Carolina Moreno



Queridos Vivos

El día que me vaya y
no vuelva,
Espero que llueva y
no florezca.

No quiero flores;
Quiero velas.
Que irradie de luz
De la que carecí
despierta.

He soñado con mi
entrada al cielo.
Se sentía como
caminar descalza en
agua fresca.
Aquí me siento
ausente.
Nadie lo comprende.

Me pesa esta vida,
quizás por cargar con tanta melancolía.
Acostada en el suelo,
siempre consigo consuelo.

Se acomoda mi espalda y mi alma se calma.

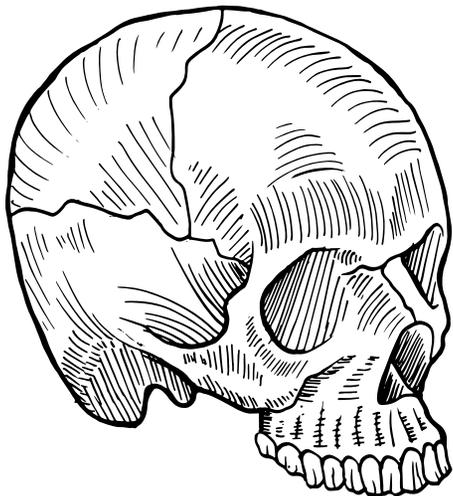


No quiero que mi voz
siga escuchándose.
No deseo que mi
cuerpo ocupe más
espacios.

Ojalá me desintegre.
Ojalá que todos se
alegren.

Ojalá que no haya
culpas.

Ya nada me precede.



Jaqueline Villanueva

Vuelo y caída



Absorto entre tantos
momentos,
tierna, decidida, distante,
cortante,
la vida pasa susurrando
mentiras.

¡Harto! Harto estoy de
rutinas,
harto estoy de altas colinas,
cortinas abiertas, aves
matutinas.



En pleno vuelo caen, se
levantan,
vuelven a empezar, alzan
las alas,
alzan la vista, alzan la voz.
Suben alto y rascar el cielo
intentan,
lo logran, lo disfrutan, lo
gozan.





¡Pero pronto la tormenta
envuelta
en penas espera! Intensa,
firme,
atenta, decidida a
demostrar sin
delicadeza alguna, con
tacto nulo,
que el estruendo de uno
lleva
a la caída del otro...

¡Y caen! Caen en picada,
confundidas,
perdidas, cansadas y hartas
como yo.

Y sigo, sigo tendido entre
tantos instantes,
contemplando el terco volar
de las aves.



Jesús Lauro Chapa Valdez



Caja de Cristal

Cuatro paredes de cristal,
escudo translúcido de un
alma en pena
que anhela descubrir los
secretos
más allá de fronteras que
parecían eternas.

El tiempo, convertido en
enemigo,
avanzaba sin piedad ni
pausa;
tus ansias de devorar el
mundo
se estrellaban contra muros
de escarcha.

La soledad se volvió
confidente silente,
mientras la Luna, cómplice
nocturna,
era testigo de tus miedos
ardientes
y de tus sueños sin fortuna.

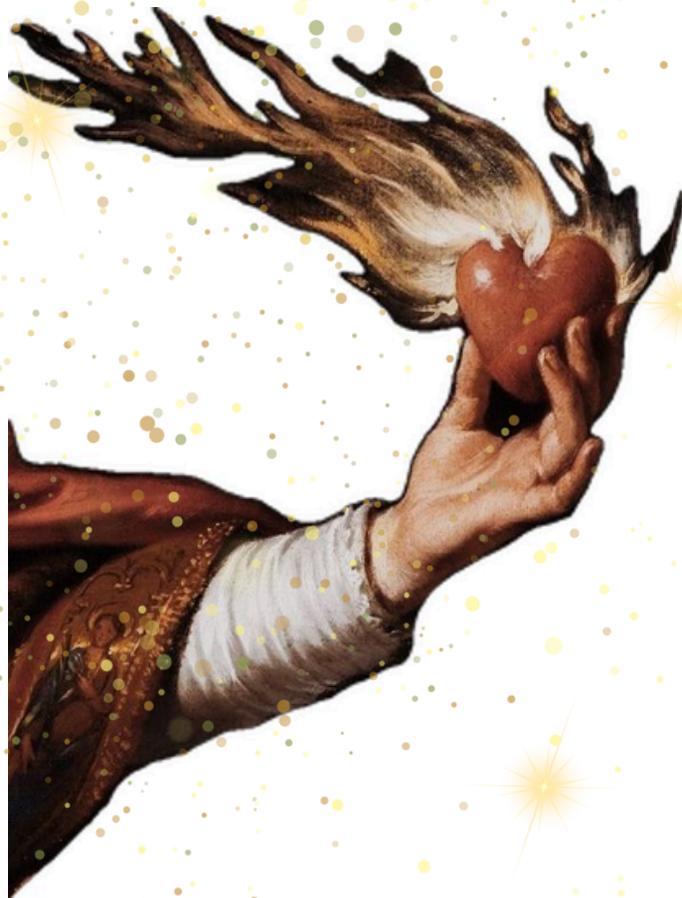
Miles de pensamientos en
guerra
sitiaban tu mente día y
noche.
Y ahora, ¿Tenías miedo de
ti?
“¿Es acaso posible?” “¿por
qué no puedes simplemente
dejar de pensar?”

No elegiste este laberinto
interno
que te atrapa y te consume,
pero ignoras aún el fuego
eterno
que en tu interior se asume.

¿Pero sabes?
Aquí sigues, persistente,
aguardando el momento
preciso
en que tu luz, dormida y
paciente,
transforme el cristal en
camino.

Porque dentro de esta caja
frágil
late un corazón de
diamante,
esperando el instante
mágico,
para brillar...

Jazmín Aldape



Belleza De Otro Mundo

Fue una noche de verano
Cuando por primera vez
Miré tu bronceada tez
Quedándome cautivado

Me encontraba deprimido
Buscando huir de esta vida
Asomándome a la orilla
De aquel puente sobre el río

Pero entonces miré al cielo
Al nocturno firmamento
Hacia los vastos desiertos
De cósmica eternidad

La constelación de Orión
Resaltaba allá en lo alto
Me hizo postergar mi salto
Al negro Río del Olvido

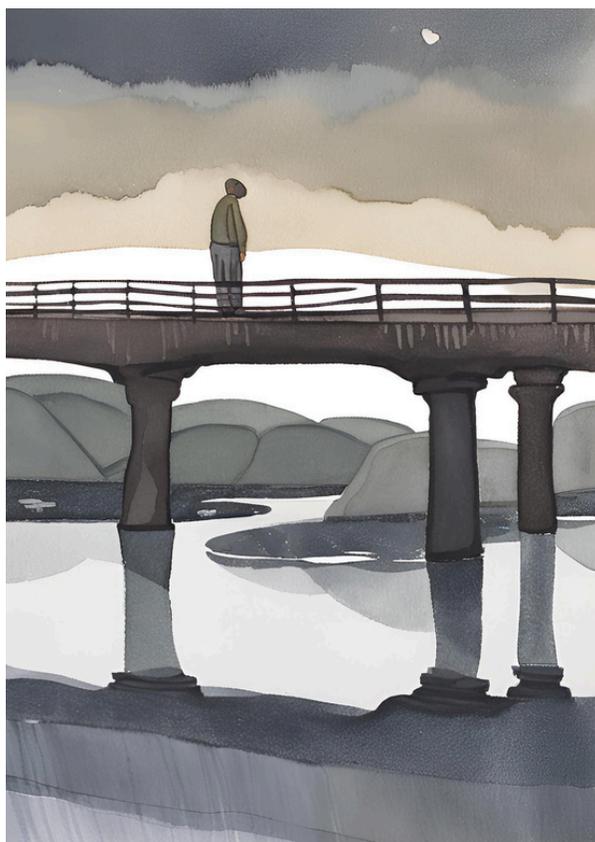
Y me sentí transportado
Más allá de este cruel mundo
Más allá del fango inmundo
Que había atascado mis pies

Me encontré en un mundo
extraño
Bajo dos lunas gemelas
Una azul y otra violeta
Fue entonces cuando te vi

Te miré como en un sueño
Y mi alma quedó atrapada
Por tus ojos capturada
Presa de tus áureos labios

Tu cabellera de plata
Caía cual doble cascada
En tus pechos escarlata
Como dos frutos maduros

Y me perdí en tu mirada
Me embriagué de tu sonrisa
Llegó a mí como fresca brisa
El aroma de tu piel



Los seis dedos de tu mano
Recorrieron mi mejilla
En una sueva caricia
Formada de seda etérea

Con tu mirada purpúrea
Tus bellos ojos me vieron
Y tus dos labios se abrieron
Cual dorada flor solar

Pero algo sucedió
Y me sentí arrebatado
De aquel mundo imaginado
Más real que la realidad



Volví a la falsa ilusión
En un puente sobre un río
Un mundo que no es el mío
Como el que vi en mi visión

Y ahora espero cada noche
Con mis ojos en Orión
Que regrese tal visión
De mi realidad perdida

Pues esa es mi realidad
Más allá de las estrellas
No este mundo de materia
De locura y soledad

Pero sé que cuando muera
Volveré junto a mi amada
Que en otro mundo me
aguarda
Que en otra estrella me espera

Hoy iré a la vida eterna
Junto a tí, cósmica dama
Donde seremos dos cuerpos
Compartiendo solo un alma.

La muerte ha de liberarme
Voy camino a tu morada.

Jorge E. Sanchez

Muerte, déjame intentarlo

Déjame vivir un poco mas, no quiero ser presa de las cuatro paredes de la habitación estéril material existente. Déjame intentar tocar algún instrumento de cuerdas, déjame que trabajen mis manos en algo que no sea transformador, en algo que me nutra el ama.



Que pueda intentar tocar las rosas, el pasto verde suave y misericordioso; muerte, dame chance, de que la lluvia recorra la piel de este frágil cuerpo, deja que la vida no se extinga como un chasquido fúnebre. Que aún tengo piernas para saltar e intentar tocar el cielo. Tocaré las nubes y las moldearé a la forma de mis sueños, para no ser parte de la estadística de los que fueron demasiado cobardes como para reconocer su rostro. De mi sangre dejaré el rastro, dejaré el camino, dejaré una huella, dejaré un intento.

Mi cuerpo es de cristal, mi cuerpo es material sensible que puede fracturarse. Sé que si salto puedo quebrarme, que por soñar con la fuerza que otros no sueñan puedo fracturarme; sé de qué está hecho mi cuerpo, sé lo que soy, una carne blanda no distinta a un tomate, no distinta a la tierra, pero no quiero irme de este mundo pensando que las opciones pudieron ser mejores opciones tras una revalorización absurda en un presente más cerca del futuro que del pasado, no quiero irme sin intentar reinventarme.

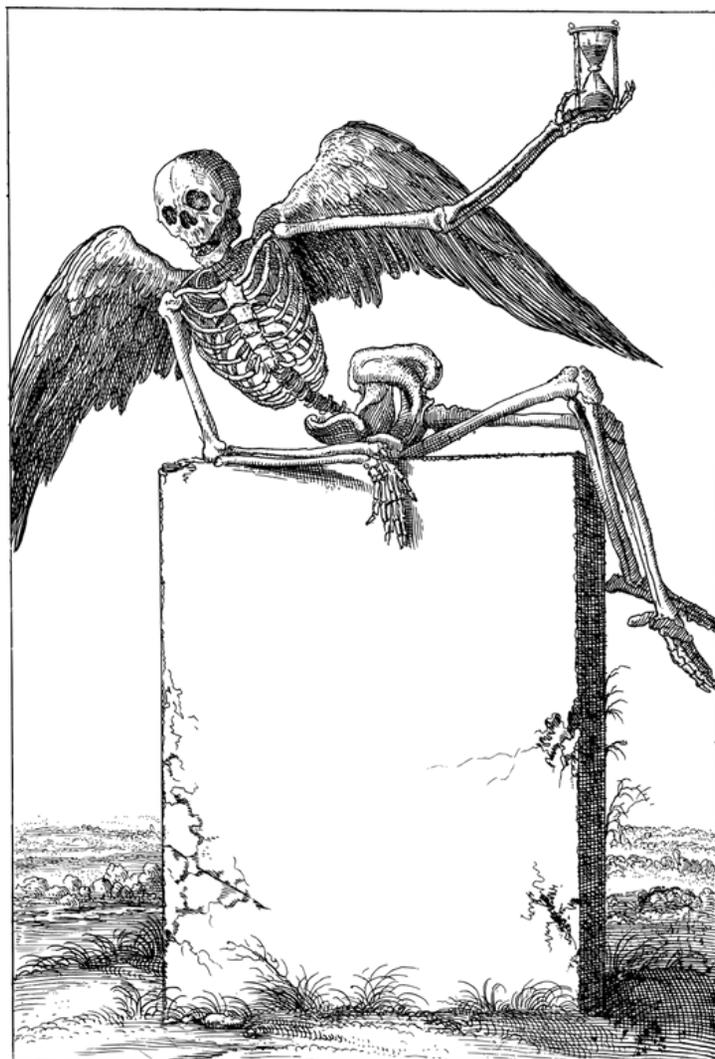


Muerte, dejaré que toques mi piel, dejaré que borres todo pulso de vida. Que seas la meta, la bandera, el camino y la pistola de salida, dejaré que seas todo lo que en ese último instante tengas que ser, pues sé que en algún momento de mi vida te presencié y tendré que tragarte amargamente; solo te pido que me dejes intentarlo.



Si no cumples con mis peticiones, está bien, puedes llevarme, hazme tuyo como si fuese un objeto más, algo calculable, arrójame al mar de almas coleccionables, pero una cosa he de advertirte: a donde sea que me quieras llevar, donde se aloje lo que quede de mí, buscaré contrariarte, y si me obligas a llorar, reiré, y si el destino dicta que se pudra mi carne en un acto violento, lo gozaré y agradeceré al aire, mis lágrimas serán agua salvadora y mi carne será un alimento de supervivencia. Ahora lo sabes muerte, tienes que cumplirme, déjame intentarlo, déjame quebrarme.

Anónimo del tiempo.



Sofía

¿Quién eres, que al mirarte siento paz?
¿Cómo supe que tu energía era tan preciosa?
Me gustas, y esa ternura
que brota cuando sonríes,
es un suspiro que envuelve mi ser.

Te conozco, aunque el tiempo aún
no me dé ventaja,
pero confío en mi intuición,
y decido seguir este impulso
de abrirme a ti,
sin reservas ni temores.

Nunca una sensación tan pura
había recorrido mi piel.
No me asusta; se sintió como
caminar descalza sobre agua fría,
mientras el sol nos aturde con su calor.

Hoy mis creencias tiemblan,
me falta fuerza para sostenerlas,
pero conocerte está siendo mi desafío
más interesante.

Eres fuente de inspiración
para mi creatividad limitada,
y la mujer que mi niña interior
siempre soñó conocer.

Jaqueline Villanueva



La Mano de Ecebedo

Miradas cansadas, hartazgo en sus rostros,
derrota en su temple.

¿Cómo pensar en los demás si están en
constante necesidad?

¿Cómo pensar en un mejor mañana si el hoy
consume su esperanza?

Dejadlos, dejadlos...

Dejadlos necesitados y alimentadlos. Pero no de
lo que les nutre.

Saciadlos, saciadlos...

Saciadlos del placebo de la inmediatez, la
vanidad y el placer.

Que no haya mente sagaz, sino dependiente.

Que sus causas sean concentradas en su
necesidad individual disfrazada de bondad.

Que no despierten.

Duran D.



El Toro y la Luna

“He buscado últimamente el tiempo para escribirte y, a pesar de que me apena mucho el imaginarte pensando que me olvidé de ti o que simplemente no busco el tiempo entre los ratos que tengo para poder juntarlo y dártelo, es en esos pequeños instantes donde mi vida se detiene que te escribo. Es en el resto de los momentos, donde mis sentidos están ocupados, que mi mente aprovecha para pensar en ti, y cuando mi mente se ocupa es que siento la falta que haces en mi cuerpo.

Son estos últimos días los que se me han hecho más difíciles. He hablado con más personas sobre ti y en cada una de ellas encuentro una versión distinta de quién eres en ojos y recuerdos ajenos. Me platican de tus intenciones y de lo que ellos ven con respecto a ti y a nosotros. Siempre me quedo con ganas de preguntar más, pero suelo evitarlo para no parecer ignorante, ansioso o que simplemente vean lo que en verdad existe entre nosotros. Aun así, he tenido duda sobre el porqué de ciertos comentarios. Esto porque no creo que hayan sido inventos que cuenten para pasar el tiempo o reírse a costa nuestra, más bien pienso que han hablado contigo y ha sido esa la razón para platicar de lo que platicamos. Después de esas conversaciones no he podido dormir de tanto que pienso. Repito la misma imagen una y otra vez porque parece ser lo único que mi mente, que siempre ha sido poca creativa, puede engendrar a tales horas de la noche. Suelo quedarme en mi cama acostado, con los ojos cerrados, sintiendo el aire caliente que el ventilador mezcla y pasea por el pequeño cuarto y busco quedarme dormido. Siempre regresas tú, tus palabras, tu olor, el aliento a tomar malas decisiones que pueden llevar a que nos separemos y a que la poca posibilidad que existe de volvernos a ver se vuelva inconfundiblemente irreal y así ya no tenga ni por qué volver a pensarte.

Me apena mucho el decirte que sí es algo que considero. Lo pienso sobre todo en las mañanas que me despierto cuando aún el sol se está asomando de entre los edificios cruzando la calle y por la ventana comienza a pasar la luz. La luz, ahora en octubre, siempre entra por la puerta al cuarto principal y erra la cabecera de la cama por un metro. Llega únicamente al pie de la cama e ilumina las sábanas que sabes ya siempre dejo destendidas, amontonadas a la orilla por las noches que termino sudando y que por el calor aviento todo lo más lejos que puedo.



Son en esas mañanas que dejo algo cocinando en la estufa y regreso a buscar una camisa o algo que dejé en el cuarto la noche anterior y que ahí no pertenece, cuando paso por la luz y te recuerdo ahí sentada, ahí acostada y, yo, a un lado tuyo. Y nos pasábamos las manos por los brazos, las piernas, el pecho y la luz del sol nos recorría con más lentitud y paciencia de lo que el tenernos juntos nos hubiera permitido. Es ahí cuando te extraño más, cuando revivo el color de tus ojos y el sabor de tu piel después de una noche desocupada y una mañana sin prisa. Siento de nuevo el peso de tu cabeza y tu pelo entrelazado en mis manos. Siento el calor de tu espalda. Te siento solo en mi mente, junto a mí en la distancia entre los recuerdos y el presente que solo crean los años. Llueve, se siente ácida la lluvia y lo que me apena es que en verdad he considerado el aceptar que no te volveré a ver. El que la luz no entre más, tender las sábanas, aprender a hacer café y a tomarlo para tener algo que contar cuando me pregunten en qué he cambiado y qué he hecho fuera de solo desvelarme y olvidar mucho de lo que me ha pasado. Nada sucede para separarme de esos pensamientos, me distraigo con algo más que tengo que hacer y por el momento quedan esperando a la mañana siguiente que no esté nublado el cielo y vuelva a sentir el ligero calor de extrañarte. Siguen dentro de mí y es algo con lo que en algún momento aprenderé a vivir.

Tampoco he tenido el tiempo que me gustaría para poder escribirte, estas palabras no son motivadas porque en verdad haya tenido tiempo entre el existir y sus motivos para sentarme pensar y de verdad saber qué escribirte, qué contarte, pero por los últimos días de los que ya te he platicado y los próximos que espero sean aún más complicados. Sigo trabajando frente al mercado Iturbide, ya no cruzando la calle de la carnicería de Santiago, pero dando la vuelta por donde antes estaba la frutería de Mari y ahora hay un puesto de licuados. Trabajo poco, lo suficiente, lo necesario para poder regresar al día siguiente y ver a los transeúntes. No soy de observarlos, que claro me conoces y en ese aspecto y varios otros no he cambiado, me gusta más tener la ventana únicamente de acompañante. Todo lo que sucede fuera es un espectáculo que se me ofrece y me tienta, pero no tengo necesidad de verlo y de pensar en cada una de las personas que pasan como si sus vidas fueran mías para poseerlas y destruirlas por más ficticias que sean.

Por eso es que no la vi a través de la ventana, ni siquiera a través de la imaginación que a veces pienso que no es mía. La vi del otro lado de ella, en alguna tienda del centro buscando algo que nunca encontré. Levanté la mirada y la vi sin ficción o personas de por medio. Estaba frente a mí y, si mi brazo hubiera sido un poco más largo le pude haber ofrecido mi mano para que me acompañara, después encontraría un lugar a donde ir para que el camino tuviera un destino que lo justificara. Platicamos un poco, le ofrecí un cigarro mientras la invitaba a pasear por la alameda. No quiero decir los detalles de cómo nos conocimos, porque no los considero relevantes. Las coincidencias son el patrón que aparece ya al final, después de haber visto todo el camino cuando sabemos el final y desconocemos que probablemente hubiera sido mejor no caminarlo. Puedo inventarte varias, decirte lo que dije y lo que no, pero al final el resultado es el mismo, todo lo demás son detalles que solo hacen diferente a la misma historia que todos vivimos.

En la noche nos encontramos de nuevo sentados en mi sala, tomando algo que tampoco es importante y hablando de algo que en su momento sí lo era, pero solo para nosotros y solo en ese momento. Fuera de ahí, fuera de entonces, solo recuerdo varias palabras salir y permanecer unos momentos flotando en el aire mientras intentábamos descifrarlas.

Al final nos detuvimos, acostados en nuestra cama, con las sábanas en el suelo y la luz destendida en cada espacio. Nos detuvimos porque la luna comenzó a aparecer, no del mismo lado del sol, un poco a la derecha, en otra casa y con otras intenciones. Nos detuvimos para que la luna no nos viera, para cerrar las cortinas y poder dejar la puerta abierta y poder llenar cada rincón. Para que la luna no nos vea, no sepa de nuestros secretos o de lo que queremos ocultar de nosotros mismos y que no haya tentación de preguntarle después. Para que nos conozcamos hasta donde queramos y que los secretos sean algo para contarle a quien nos reciba al morir.

Porque la luna no tiene que saber, ni ella, ni tú, ni yo tenemos que saber nada fuera de ese presente. Lo que descubrimos en nuestros cuerpos fue lo único que tuvimos que saber de nosotros. La mañana siguiente amaneció en una oscuridad rota brevemente en instantes cuando la brisa movía un poco las cortinas. Ocupamos sin pudor las cuatro esquinas de la cama, pasando las manos ligeramente sobre las piernas, los brazos, temiendo llegar a lugares más importantes. Se levantó, se vistió y se fue horas antes de que pudiera por fin dejar entrar la tarde que llevaba desde el mediodía tocando la puerta. Todo el día me quedé acostado, intentando conjugar pensamientos que fueran relevantes, que me ayudaran en algo y que no solo te sustituyeran permanentemente.

Me gustaría que algún día la conocieras y así te dieras cuenta de que, aunque te quiero, te extraño y te deseo, es con ella con quien prefiero estar. Han pasado varios días desde la noche que sentí algo más que tus brazos en mi piel. La luna es nueva, se esconde porque no la he vuelto a ver y no me ha vuelto a hablar. Cuando regrese la esperaré sentado, tomando más, pensando menos, en ti, en la sombra que dejaste para que la mía la siguiera. Cuánto tiempo nos hemos dado la mano intentando no ver la distancia, los ríos, las montañas que no son solo accidentes topográficos. Sí te he esperado, y lo seguiré haciendo, pero cuando llegues ojalá la veas y sepas por qué, después de todo, aunque te vea de frente y te vuelva a extrañar, poco podré hacer después de besarte, después de recordar por qué tengo que escribirte en vez de hablarte de frente, por qué vivo solo y tengo, todos los días, que recurrir a lo mismo para evitar sentir que de mi se aleja algún destino. Me gustaría que estés aquí, que te vea de frente, que pueda estar contigo una vez más para asegurarme que han sido correctas mis decisiones que tengo miedo solo me lleven al camino que es mejor no tomar.

Me gustaría que las coincidencias no tuvieran nombre y pudiéramos aceptar que todo llegó de manera premeditada y ninguna decisión es relevante. Pero nada de eso es posible. Aun así, ojalá regreses pronto y pueda platicarte de la poca vida que he podido hacer. Aún te extraño, aún espero que vuelvas, pronto sabré para qué.



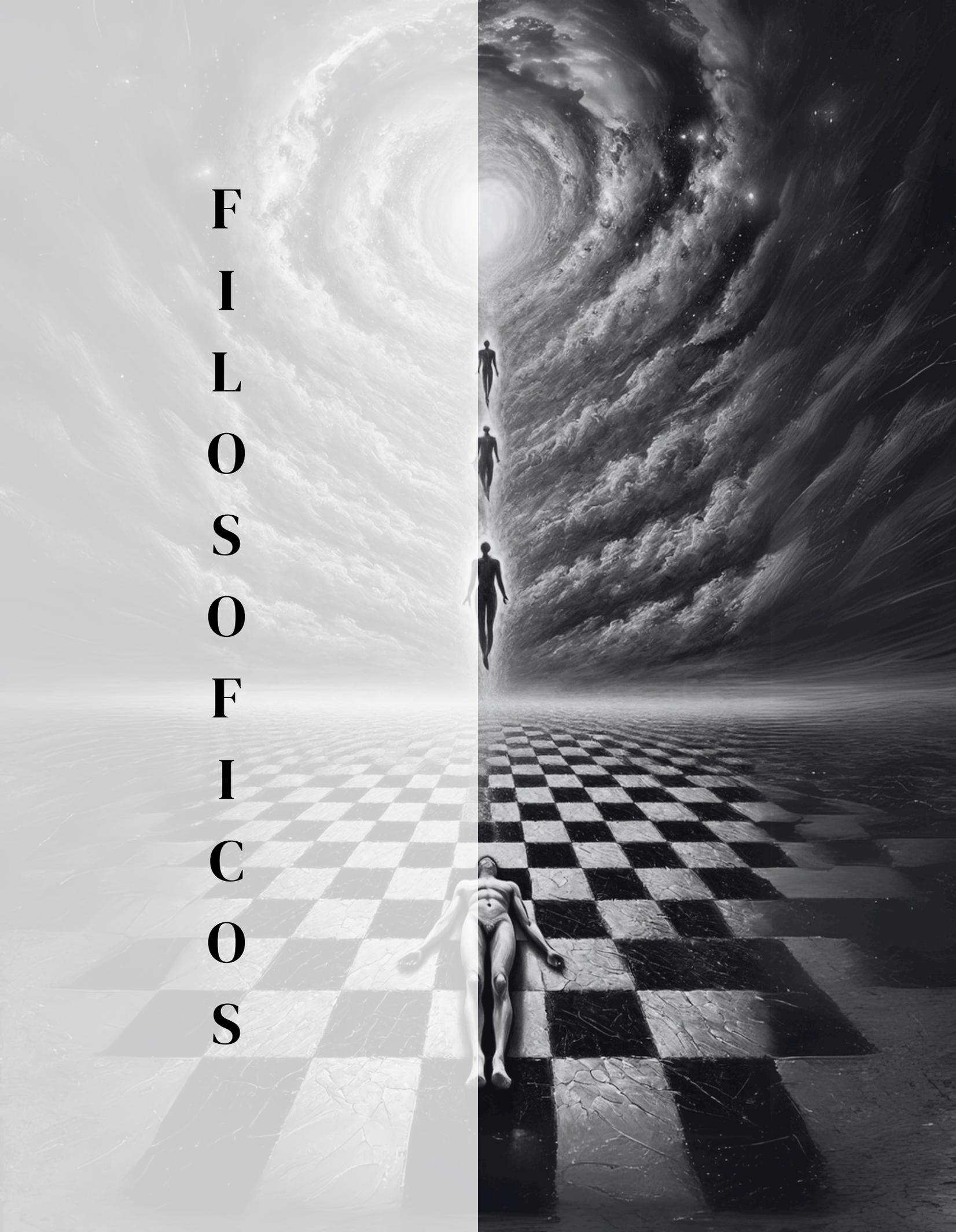
Julián Quintero
6 de marzo de 2016
Valladolid

Juan Pablo Rubio



E
N
S
A
Y
O
S

F
I
L
O
S
O
F
I
C
O
S





El derecho: La utopía de un mundo justo.

¿Qué es el **bien**?

¿Qué es lo **justo**?

¿Qué significa lo **correcto**?

Estas son preguntas que han brillado como faros en medio de la oscuridad caótica de la existencia, guiándonos y perdiéndonos a la vez. Como ocurre con Dios, el dinero, el amor o la felicidad, estas preguntas no encuentran su valor en una definición estática, sino en transformarnos a través de nuestra incansable búsqueda de ellas. Nos arrastran como títeres en un escenario incierto, sujetos a los hilos del tiempo, la moral y el poder.

La interrogante danza en el filo de la navaja: separa la razón del instinto, el orden del caos, la luz de aquella oscuridad que todos portamos dentro. Es un choque constante entre lo ideal y la realidad. Según lo que entendamos como justo, nacerá el amor o, por el contrario, el odio; la condena o la libertad; el pecado o la redención.

Este ensayo no persigue certezas. Se sumerge en la bruma de las preguntas imposibles, en el caos de lo que ignoramos y de lo que preferimos olvidar. Es, a su vez, la llama titilante de una esperanza: comprender la relación entre el derecho y lo justo.



En última instancia, este texto es un ejercicio personal, una forma de responder a mis propias preguntas. Pero antes de seguir, quiero invitarte a detenerte; deja estas páginas a un lado por un instante. No leas. No escribas. No avances. Solo piensa.

Piensa en esas preguntas. Déjalas rebotar dentro de tu cráneo. Reacciona a tus propias respuestas. Descubre cómo observas el mundo. Responde desde tus cicatrices, tus contradicciones, tu historia.



Haz tu manifiesto: una reflexión donde explores qué es lo justo, lo correcto, lo bueno.

No temamos a las respuestas imperfectas; temamos al silencio de no preguntar. Pues en esas dudas, quizá encuentres algo que ni estas páginas ni el derecho serán capaces de ofrecerte: tu propia visión de lo justo.

Porque lo que decidas no solo define tus actos, sino también el mundo que estarás dispuesto a construir o destruir para defender lo que proclames justo.

El bien, la justicia y las sombras de lo humano

Sobre el bien puedo decir que es una palabra mal gastada, pisoteada por decenas de miles, una y otra maldita vez. Es ambigua y contextual, capaz de justificar la peor violencia: un despertar de titanes, un Nagasaki, o un Palestina

¿La justicia? Ja. La he visto arrastrarse como una prostituta malherida, sedienta de capital. La he visto en los ojos de los jueces, esos que fingen ser tan ciegos como la estatua que pretenden representar, aun cuando todos saben que la venda está visiblemente mal puesta, cubriendo la mirada con nada casual torpeza, y nada casual desequilibrio en la balanza, siempre a favor de unos cuantos.

Me rompe el corazón, pero sospecho que no exista la justicia en el mundo. Quizá nunca existió. Tal vez fue un sueño ingenuo, una mentira que nos contamos para no sucumbir al peso del caos. Una ilusión cómoda, creada para fingir que las balanzas tienen algún propósito más allá de repartir el poder entre los mismos de siempre.

Pero incluso si es una mentira, es nuestra mentira. Y en ella hay algo terriblemente humano. Porque, aunque las balanzas estén inclinadas y la venda solo sea un accesorio de circo, seguimos intentándolo. Nos aferramos a la idea de lo justo como un naufrago se aferra a un trozo de madera en alta mar.

Es en esa lucha contra el mar de devenir humano, no en el equilibrio perfecto, donde encuentro algo digno. No en la justicia como un ideal imposible, sino en los gestos pequeños, torpes, personales pero reales: un pan compartido, una palabra de aliento, una mano tendida en un mundo que se desmorona.



Y en esa resistencia, más allá del fracaso y la imperfección, encontramos algo que desafía nuestras miserias: el intento obstinado de ser algo más. No mejores, no perfectos, sino humanos capaces de alzar la mirada y enfrentar la oscuridad. Ese acto frágil y valeroso, aunque fugaz, es lo que nos distingue y nos redime.

Pero ser humanos también significa enfrentarnos a nuestras propias creaciones, como el derecho. Un derecho que, en su esfuerzo por definir lo correcto y lo justo, a menudo olvida su incapacidad de alcanzarlos plenamente. Estas verdades no son absolutas; son el producto de un contexto, de una condición humana en constante cambio.

"La justicia no es más que la conveniencia del más fuerte convertida en ley."
– Platón, La República, Libro I.



El derecho, en su fragilidad, es el espejo imperfecto de lo que somos: seres rotos que, a pesar de todo, se atreven a soñar con un orden en un universo indiferente.

Nos atrevemos a proclamar correcto y lo justo de aquello que emerge de la carne misma de lo humano: **de esta biología que nos abraza y nos condena, que nos hace mortales y deseantes; de las emociones que como mareas nos arrastran y nos marcan con sus cicatrices invisibles; de las historias ancestrales que susurran en nuestros oídos y tejen la tela de nuestros sueños; de los sistemas económicos que cual dioses modernos nos encadenan o nos otorgan alas para volar.**

Es sobre ese resultado amalgama del todo humano, que me pregunto:

¿Qué hacer cuando el espejo que el derecho nos tiende no refleja un ideal, sino un rostro marcado por el miedo, la codicia o la impotencia?

¿Podremos soportar esa mirada sin quebrarnos?

¿Seremos capaces de enfrentar el fatalismo de la injusticia y aún intentar ser justos?

En su esencia, el derecho revela tanto nuestra impotencia como nuestro atrevimiento a soñar. Hay quienes lo consideran un instrumento de manipulación, un artificio para domesticar al caos y someter a las multitudes a la voluntad del poder. Pero también puede interpretarse como un acto de valentía y creación, un esfuerzo por transformar la entropía, por insuflar sentido en un vacío que amenaza con devorarnos.

Quizá nunca definamos lo correcto ni lo justo con precisión absoluta. Quizá el derecho siempre será tan imperfecto como nosotros mismos. Pero eso no lo hace inútil. Lo hace humano.

Porque, al final, **¿qué somos sino seres intentando construir sentido en un universo que no lo tiene?**

¿Qué somos sino criaturas suspendidas entre el polvo y las estrellas que se niegan a aceptar el caos como sentencia final?



Es en ese esfuerzo, en esa resistencia frente al caos, donde encontramos no solo nuestras leyes, sino también una de las más bellas poesías humanas: **El derecho la utopía de un mundo justo.**

Kemed Jiménez

Cómo vencer la adicción a las redes sociales con la filosofía de Epicuro

Hace un año empecé a preocuparme seriamente por la cantidad de tiempo que le estaba dedicando a las redes sociales. Llegaba a pasar hasta 6 horas al día en YouTube, Instagram y Facebook.

Me di cuenta de que tenía que hacer algo al respecto, pues, al menos desde una perspectiva ética, no tener el control de mi atención implicaba no ser capaz de dirigir mi vida y usar mi tiempo de forma consciente, alineado con la virtud; además, una vez que mi mente se estancaba por tanto tiempo en redes sociales, el resto del día se mantenía dispersa y débil, sin la energía (lo cual compartía con mi cuerpo) suficiente para enfocarme en lo que debía hacer, en aquellas acciones que me llevarían a una vida más plena y más acorde con mis aspiraciones. Pero no solo eso, sino que mi estado emocional también se veía afectado, pues era como si inconscientemente tratara de escapar de algo, como si no quisiese en ningún momento estar solo con mis pensamientos. Y ya lo decía el filósofo Pascal: “toda la infelicidad de los hombres procede de una sola cosa que consiste en que no sabemos quedarnos tranquilos en un cuarto.”¹ Todo el tiempo buscamos distracciones, diversión, ocupar nuestra mente, no somos capaces de disfrutar de nuestra propia piel y existencia en el momento presente, sin estímulos externos. Esta es la fuente de nuestra desdicha:

Buscamos acallar nuestra mente, sentir placer y mantenernos entretenidos en todo momento, lo cual nos hace dependientes a los estímulos que provocan las novedades y dinámicas del mundo externo, las cuales son incrementadas a niveles abrumadores por las redes sociales.

Esta dependencia nos hace evitar el esfuerzo que implica atender nuestras responsabilidades, socializar en persona con gente real y disfrutar de las cosas simples de la vida. En su lugar, parece más fácil, cómodo y conforme a nuestra inercia el buscar placer inmediato en la inmensa multitud de los estímulos que tenemos al alcance de nuestras manos. Sin embargo, como veremos más adelante, esto no nos lleva a una buena vida. Para atender el problema, al menos desde nuestra individualidad, nos servirán las reflexiones que tiene Epicuro al respecto. Según este filósofo, hacer una distinción entre los placeres naturales y necesarios, y los no naturales ni necesarios, es fundamental para obtener una vida virtuosa y por lo tanto feliz.

Para Epicuro, la esencia del hombre es material, y, por lo tanto, su bien específico también tiene que ser material. En su inmediatez, nuestra naturaleza nos deja claro que el bien es el placer, pero este no

¹ Pascal, *Pensamientos* (Madrid: Editorial Gredos), 385.

entendido como un movimiento suave del alma, como creían los hedonistas, sino como una ausencia de dolor. Este placer en reposo es la culminación del placer innecesario, aquello a lo que debemos aspirar éticamente. “El verdadero placer para Epicuro consiste en la ausencia de dolor en el cuerpo (aponía) y la carencia de perturbación en el alma (ataraxia).”² El alma lo identificaremos con la mente. El goce auténtico y satisfactorio entonces no consiste en la estimulación constante ni en la búsqueda de cualquier tipo de placer, sino en la mera ausencia de dolor físico y la tranquilidad mental. Aún así, hay que reconocer que tenemos deseos inherentes a nuestra naturaleza, y que es imposible no buscar ningún tipo de placer en nuestras vidas; sin embargo, desde el epicureísmo, no todo placer es preferible. Por ello es necesario aclarar los tipos de placeres y deseos que Epicuro identifica. Por un lado, están los placeres naturales y necesarios para una buena vida, luego los naturales, pero no necesarios, y por último, los vanos, que no son ni naturales ni necesarios. Los placeres necesarios y naturales son aquellos cuya satisfacción hace cesar el dolor, y no aumentan el placer ni el deseo más de lo necesario, son aquellos que mantienen nuestra supervivencia, como la alimentación y la hidratación, aquellos que nos protegen de amenazas externas, como la vestimenta, el hogar y la salud, y aquellos que nos hacen verdaderamente felices,

como la filosofía, el arte y la amistad, liberándonos de la inquietud del alma.³

Los placeres naturales, pero no necesarios, consisten en variaciones superfluas de los placeres naturales, estos no hacen desaparecer el dolor corporal, solo modifican el placer y pueden provocar un daño notable.⁴ Por último, los deseos vanos, es decir, los que no son necesarios ni naturales, son aquellos que infringen el límite preestablecido por la naturaleza, aquellos que se caracterizan por la búsqueda ilimitada de una variación obsesiva de placeres,⁵ un tipo de deseo que nunca puede ser satisfecho, pues siempre puede traer más estimulación, pero no más tranquilidad al alma; de hecho provoca lo contrario, una perturbación constante en el alma, en la mente, lo cual dificulta nuestro camino hacia la *ataraxia*. La inclinación hacia los placeres vanos nace de las opiniones erróneas del hombre, y consisten en placeres relacionados con el deseo de riqueza, fama, poderío, honores, etc. La riqueza y fama superfluas provocan en el alma un ilimitado aumento en los deseos.⁶

El deseo de utilizar las redes sociales y recibir estimulación sencilla, constante e intensa a partir de ello es un ejemplo de este último tipo de placer. Es un deseo vano aquél que consiste en perseguir likes y seguidores en una red social; es un placer nada natural ni nada necesario aquél que

² Giovanni Reale y Dario Antiseri, *Historia del pensamiento filosófico y científico. Tomo I: Antigüedad y Edad Media* (Barcelona: Editorial Herder, 1995), 220.

³ Epicuro. “Carta a Meneceo. Noticia, traducción y notas de Pablo Oyarzún R.” *Onomazein*, 4 (1999): 414.

⁴ Reale y Antiseri, *Historia del pensamiento...*, 221.

⁵ Epicuro. “Carta a Meneceo...”: 414.

⁶ Reale y Antiseri, *Historia del pensamiento...*, 221.

consiste en entretenerse por horas en una cantidad abrumadora de contenido diferente a través de una pantalla; es un placer que no hace desaparecer los dolores del cuerpo ni del alma (solo los esconde debajo de la alfombra) y que además provoca una notable perturbación en el alma aquél que consiste en agarrar el celular cada vez que sentimos algo de ansiedad y accedemos a cientos de publicaciones vacías de forma compulsiva. Y cuando no somos capaces de pasarnos días completos sin estar al pendiente del celular entonces tenemos algún grado de adicción, la cual consiste en haber convertido en necesario aquello que no lo era.

En lugar de perseguir estos placeres, debemos esforzarnos por alcanzar la ataraxia, una tranquilidad del alma que consiste en vivir de forma menos estimulada, y más anclada en la simpleza del presente. Pero, ¿cómo hacer esto exactamente?

La forma en que resolví este problema es con un plan que consiste en cinco pasos. Lo primero que propongo que debemos hacer es 1) cambiar nuestro juicio respecto a los distintos tipos de placeres, específicamente respecto a los que se relacionan con el uso del celular y las redes sociales. Según Epicuro, aquello que rige nuestra vida moral no es el placer en cuanto tal, sino la razón que juzga, discrimina, y que, desde una sabiduría, elige los placeres que no acarrearán dolores y perturbaciones, y desprecia aquellos placeres que ofrecen un

gozo momentáneo, pero ocasionan dolores y perturbaciones posteriores.⁷ Debemos reconocer que el uso de redes sociales y el internet, si no es con una intencionalidad productiva, por ejemplo, para la educación, no es ni natural ni necesaria, provoca perturbaciones en nuestra alma y, por lo tanto, debemos decidir y comprometernos a reducir su uso lo más posible.

Lo segundo que debemos hacer es 2) volvernos más conscientes de la cantidad de tiempo que invertimos en las redes sociales; para conocer esta información de forma exacta, tanto en nuestro celular como computadora, recomiendo la extensión de Google/aplicación *StayFree* (véase Anexo). Esto nos ayudará a saber qué tan severo es nuestro problema (lo común es subestimar la cantidad de tiempo que desperdiciamos en el celular), y así impulsarnos a solucionarlo. Además de esto es necesario observar la forma en que el uso de redes sociales, junto a la abstinencia de ellas, nos afecta en realidad, las distintas maneras en que perturba nuestra alma: la forma en que nos quita energía, nos hace perder capacidad de enfoque y atención, nos hace desear la atención de otros, nos hace preocuparnos por lo que los otros piensen de nosotros, hace que nuestra mente esté más dispersa, nos hace estar más irritados, ansiosos, incómodos, celosos, etc.

Luego, debemos 3) instalar en nuestro celular alguna aplicación cuya funcionalidad sea bloquear aplicaciones del sistema (de nuevo recomiendo *StayFree*, y la activación

⁷ *Ibid*, 220.

de Límites de Uso), y bloquear todas aquellas redes sociales, sitios web y programas que más nos distraen, o en su defecto establecer un límite claro de tiempo para su uso (por ejemplo, 15 min. de YouTube al día). Recomiendo vincular la aplicación del celular con la extensión del ordenador, y además activar la opción encontrada en Configuración > Límites de uso y seguimiento > Evitar las trampas > Protección con PIN, y pedirle a algún ser querido que nos ponga una contraseña que nosotros no conozcamos, para evitar que caigamos en la tentación de quitar los límites y aumentar nuestro uso de las redes.

Después de haber hecho esto, es importante 4) aprender a mantenernos en soledad y en silencio, sin la necesidad ni el hábito de estimularnos con placeres externos, como las redes sociales. Debemos aprender a sentirnos satisfechos con nuestra mera presencia, con la ausencia del dolor físico (*aponía*), y específicamente con la presencia del placer en reposo, de una tranquilidad interna (*ataraxia*) que se genera a partir del alejamiento de los placeres vanos e innecesarios. El sabio es capaz de renovar esta *ataraxia* en sí mismo, es aquél cuyo dominio ejerce por completo, substrayéndose de la servidumbre a las condiciones exteriores. Esto se obtiene con la discriminación de los deseos (paso 1). Debemos actuar como el sabio, practicar su⁸ sensatez, aquello de lo que derivan todas las demás virtudes, y aquello que nos

librará de las cadenas de nuestros vicios e insatisfacción. Este es el camino para convertirnos en los dueños absolutos de nosotros mismos.

Por último, lo que queda es 5) preguntarnos qué es lo que realmente queremos hacer con nuestro tiempo libre. Por un lado, qué hábitos y hobbies positivos que nos generen placeres naturales queremos implementar en nuestras vidas (por ejemplo, deporte, ejercicio, tocar un instrumento, salir al parque a caminar, salir a conocer gente, salir con amigos, platicar con alguien, hablar con tu familia, meditar, reflexionar, leer, aprender alguna habilidad o sobre algún tema interesante), y por el otro, cuál es el propósito principal al que queremos dedicar nuestras vidas (por ejemplo, la ciencia, filosofía, comunicación, derecho, medicina, cocina, ventas, literatura, música, nutrición, deporte), y qué acciones replicables en nuestro día a día nos acercarán a actualizar ese propósito. Debemos reemplazar, poco a poco, nuestros hábitos negativos, con hábitos constructivos y significativos para nosotros: reemplazar nuestra indulgencia en placeres vanos (es decir, ni naturales ni necesarios) por la elección constante de placeres naturales y necesarios, o en su defecto de aquellos que simplemente son naturales.

Este proceso puede conllevar mucha ansiedad, flojera e incomodidad, pues implica salir de nuestra zona de confort y superar una adicción muy normalizada hoy en día.

⁸ Rodolfo Mondolfo. *Moralistas griegos. La conciencia moral, de Homero a Epicuro* (Buenos Aires: Ediciones Iman, 1941), 114.

⁹ Epicuro, *Obras completas* (Madrid: Ediciones Cátedra, 2012).

No podemos esperar ser perfectos, seguramente caeremos varias veces en el intento, y nuestra mente encontrará la manera de distraerse y estimularse, pero debemos hacer el esfuerzo e intentar superar esa tentación cuantas veces sea necesario. Esta estrategia, con algunas adaptaciones, puede llegar a servir para

atender otras adicciones, como la del alcohol, la nicotina, la pornografía, el azúcar, y otras. Es importante recordar constantemente las reflexiones propuestas por pensadores como Epicuro, pues en su sabiduría encontramos ideas que incluso en nuestros tiempos pueden llevarnos a una vida más plena, sana y satisfactoria.

Jesús Lauro Chapa Valdez

Bibliografía

- Epicuro. *“Carta a Meneceo. Noticia, traducción y notas de Pablo Oyarzún R.”* Onomazein, 4 (1999): 403-425.
- Epicuro. *Obras completas*. Madrid: Ediciones Cátedra, 2012.
- Mondolfo, Rodolfo. *Moralistas griegos. La conciencia moral, de Homero a Epicuro*. Buenos Aires: Ediciones Iman, 1941.
- Pascal. *Pensamientos*. Madrid: Editorial Gredos, 2012.
- Reale, Giovanni y Dario Antiseri. *Historia del pensamiento filosófico y científico. Tomo I: Antigüedad y Edad Media*. Barcelona: Editorial Herder, 1995.

Anexo

Link de la página oficial de descarga de *StayFree*: <https://stayfreeapps.com/>

Descarga en Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&referrer=stayfreeapps_website

Descarga en iOS:

https://apps.apple.com/us/app/stayfree-block-appssites/id1631132311?itsct=apps_box_badge&itscg=30200

Agradecimientos

No podemos expresar agradecimientos suficientes a todos los autores que contribuyeron sus trabajos para la publicación de nuestra revista, en esta sección podrán encontrar una pequeña semblanza de cada uno de ellos.

Carolina Moreno

Poeta y escritora. Ha participado en las antologías *Carne viva* (Trajín, 2023), *Sobre la fiebre y la poesía III* (Flor de Mezcal, 2024) y en revistas como *Palabrerías*, *Tintero blanco* y *Casapaís - La danza de todo* (segunda parte).

Francisco R. Garcisan

Monterrey, Nuevo León, México. Licenciado en Diseño Industrial y Especialista en Diseño de Futuros y Pensamiento Prospectivo. Apasionado por el mundo de las ideas y el proceso de plasmarlas en la realidad a través de diversas disciplinas. Miembro del Colectivo Letras y Poesía desde 2019. “Para mí la poesía es intentar explicar lo inefable de la experiencia única del ser. Lograr que el sentimiento trascienda la barrera del cuerpo y de lo efímero, dejar que habite en las palabras; que renazca en alguien más.”

Jazmín Aldape

Jazmín Aldape es licenciada en Relaciones Internacionales y una escritora que convierte el dolor y la humanidad en poesía. Su obra explora la agonía y el amor como motores de vida, buscando conexiones profundas a través de palabras que claman por ser escuchadas. Con una sensibilidad que bebe de la filosofía y la sociología, sus versos invitan a reflexionar sobre lo que significa estar vivos.

Jesús Lauro Chapa Valdez

Estudiante de Filosofía de sexto semestre en FFyL UANL. Mis grandes pasiones son la filosofía y la comunicación. Me gusta pensar, organizar ideas y hablar. Mi visión del mundo es integral, trato de comprender una gran diversidad de perspectivas y complementarlas entre sí, reconociendo que el mundo es multidimensional y complejo, lleno de sistemas de relaciones que determinan todo lo que hay. Satisfacer mi curiosidad descubriendo cosas nuevas, implementar aprendizajes en mi persona para crecer y mejorar, disfrutar del camino hacia mis sueños, son algunos de los aspectos más importantes de mi vida.

Jaqueline Villanueva

Tengo 26 años y soy Licenciada en Ciencias Políticas. Soy una manifestante de lo que considero justo y una apasionada por la realidad social que me rodea. A lo largo de mi vida, me he enamorado e inspirado en las historias ajenas, creyendo que la mía carecía de importancia. Hoy, me reconozco como escritora, porque la pluma es mi vínculo más auténtico con esta vida. Encuentro en la poesía mi refugio y mi verdad, convencida de que es el lenguaje más sensible y honesto que puedo ofrecer. Mi naturaleza me lleva a descubrir belleza en lo cotidiano, y es solo en mis palabras donde verdaderamente me encuentro.

Kemed Jiménez

Kemed Jiménez, médico y profesor universitario, encuentra en la poesía una forma de capturar la profundidad de lo efímero. Con un estilo cargado de intensidad y reflexiones filosóficas, sus versos abrazan la fragilidad de la existencia, celebrando el amor y el presente como anclas frente a la vastedad del universo.

Duran D.

La contemplación y la reflexión han formado parte de mi cotidianidad. Hace algunos años decidí plasmar algunos de mis pensamientos en la escritura, poesía y en crítica social.

Anónimo del tiempo.

Sin más pretensiones de ser el mejor. De carácter tranquilo y espíritu calmo. Mis poemas son un reflejo de mi interioridad, algo más personal que general. Artista por inspiración y vocación, filósofo de profesión.

Jorge E. Sánchez

La literatura, el terror y la ficción han sido su principal fuente de inspiración para incursionar en la literatura.

Creador de la página Mundos de Ficción en Facebook.



Jesús Ozmar Olivares Hernández

Originario de Monterrey, México. Escritor ocasional formado en educación, ama el conocimiento y la libertad. Publicó su primer cuento en una antología del gobierno municipal. Actualmente trabaja en una fundación educativa. Vive por el cine, la literatura y los videojuegos.

Juan Pablo Rubio Perez

Soy un físico nacido y crecido en Monterrey. Actualmente vivo en Londres esperando entrar a un posgrado. He escrito y actuado para el teatro, relatos y poesía.

Galijigo

Para el espectador común, el arte es un lujo, una elección entre tantas distracciones mundanas: puede decidir si contempla una película en la penumbra de una sala, si se deja llevar por el drama de una obra teatral, si se estremece ante la sinfonía de una orquesta, si se pierde en los trazos de una pintura, o si se deja hipnotizar por la cadencia de una danza. Pero para el artista nada de eso es opcional. Es vital, por eso no escribo por seducción de los aplausos ni por promesas de reconocimiento. Lo que me mueve es más profundo: una fuerza primordial que brota desde mis entrañas, tan natural como el agua que busca su cauce, tan inevitable como la semilla que rompe la tierra buscando el sol. Cada palabra que escribo es un latido más en la danza perpetua de mi existencia. El arte no es mi oficio: es mi naturaleza, mi verdad más profunda, mi única manera de respirar en este mundo.

Créditos al Comité Editorial de ARHUM por la elaboración de esta publicación.

- **Jazmín Aldape**
- **Kemed Jiménez**
- **Jesús Olivares**
- **Duran D.**
- **Adán Segovia**
- **Eder Gómez**