

# Chilango revista

## \* taco \* CHILANGO

EL RITUAL QUE NOS UNE



DESCÁRGALA EN VERSIÓN DIGITAL  
App Store Google Play

7 503030 039383

¡SÍ! MIN. VENTA EXCLUSIVA A MAYORES DE EDAD

# \* taco \*

# CHILANGO

## EL RITUAL QUE NOS UNE

POR: GARDENIO

Ritualizar nos mantiene con vida, es parte fundamental de nuestro día a día como diminutxs habitantes de este servidor de Roblox llamado Ciudad de México. Banquetear unos tacos mientras vemos volar piñas por los aires, ir al Zócalo para ver los alumbrados de septiembre y diciembre, echar bailongo en los sonideros de la Alameda Central, quedarnos de ver en “el reloj” del metro (donde ni siquiera hay relojes), pasarnos el pasaje de extremo a extremo en el pesero y que el cambio llegue intacto (curioso objeto de estudio en una ciudad donde desconfiamos de todo) y chacharear un domingo en La Lagunilla mientras tomamos cerveza en un vaso de Kitty. Todo esto, por muy rutinario que parezca, son vínculos que crean comunidad y solidaridad.

Nuestra ciudad es sede de tres rituales que tienen gran relevancia a nivel mundial. El primero sucede en la Basílica de Guadalupe, uno de los santuarios más visitados del planeta, recibiendo a más de diez millones de peregrinxs el día de la morenita. El segundo es la representación de la Pasión de Cristo más grande del mundo, con más de dos mil actores de los ocho barrios de Iztapalapa. El tercero es uno de los rituales de Año Nuevo más grandes del mundo, en el que grupos como Los Ángeles Azules, Rubén Blades y PolyMarchs han musicalizado el Paseo de La Reforma, convirtiendo aunque sea

por una noche, la avenida más emblemática de la ciudad en un lugar lleno de abrazos, besos y mucho bailongo. Somos rituales, somos seres girando alrededor de simbolismos que nos mantienen unidxs en esta selva cotidiana (haciendo referencia a Rockdrigo).

En nuestra cultura, los tacos no son solo un antojo tradicional, son un símbolo de identidad nacional, de comunidad y, por ende, un ritual social. Más allá de entender el acto de comer tacos, es importante comprenderlos desde un punto de vista antropológico y sociológico por las dimensiones colectivas y simbólicas que este ritual representa en la vida chilanga.

### EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

En este proceso documental, visitamos diferentes taquerías charlando con taquerxs y comensales para entender el Ritual del Taco Chilango como un patrón estadístico, sin embargo, el desarrollo nos llevó a una ecuación de resultados infinitos, donde el ritual lo hace cada persona tomando diferentes elementos de su historia, tales como recuerdos, la elección de unx taquerx de confianza, un modo de preparación donde el orden de los factores sí altera el producto y, por último, el valor con mayor peso en la fórmula: las personas con quien más te gusta compartir los tacuches.

FOTO FABIAN GARCIA





## LOS TACOS COMO NÚCLEO DE LA CULTURA CHILANGA

No es simplemente una comida callejera, su consumo está cargado de significados culturales y simbólicos que narran la historia y la estructura social de nuestra ciudad. Los rituales relacionados con el taco abarcan desde lo religioso hasta lo social. El acto de comer tacos es un rito, por como se ha transformado a lo largo del tiempo y cómo se encuentra relacionado con nuestra identidad.

El taco tiene sus raíces en la comida prehispánica, pero también ha evolucionado con la llegada de la conquista y las olas migratorias a nuestro país. Tal es el caso del taco al pastor, el resultado de la complementación gastronómica que dejó la migración de Medio Oriente en México y la tropicalización que tuvo el *shawarma*, cambiar el cordero por la carne de puerco, la tortilla de trigo por la de maíz y la incorporación del chile, esta simbiosis de culturas dio como resultado el mejor taco del mundo.



FOTOS RAFA AMED / IVÁN GRAJEDA / ARCHIVO CHILANGO

# Si Darwin explicara al taco

Nuestro antojito estrella ha sido influenciado por las diferentes épocas en las que ha vivido y su adaptabilidad es asombrosa. El taco, como cubierto comestible y orgánico, ha sobrevivido a distintas etapas de la historia, como el mestizaje, la llegada de nuevas culturas en busca de oportunidades y el combinar ingredientes nativos con los extranjeros. Un platillo que se adapta al cambio, evoluciona y ha acompañado a la sociedad desde la época prehispánica con diversos elementos como el frijol y el chile. Con la llegada de los españoles, el taco se transforma con ingredientes traídos desde Europa, como la carne de cerdo y algunas especias. Hoy en día, el taco se ha adaptado de acuerdo a su región, relleno y hábitat; unos en tortillas de harina y otros en maíz de diferentes diámetros, unos viven en puestos callejeros y otros en canastas montadas en bicis. Asimismo, nuevas subespecies emergen, tal es el caso de las flautas ahogadas, una metamorfosis en la que el taco fue sumergido en aceite, bañado en salsa y servido en plato hondo.

La migración de personas de otros estados a la Ciudad de México se debe, en gran parte, a la búsqueda de oportunidades. Esas olas migratorias llevan consigo elementos culturales y culinarios, como nuevas formas y versiones de preparar este platillo, enriqueciendo a la cuenca y convirtiéndola en una capital del taco donde podemos encontrar cualquier sabor del país, como los tacos de pescado, carnitas, cochinita y barbacoa.



## LA ECUACIÓN DEL RITUAL

Si bien muchos de los rituales son colectivos y crean vínculos sociales, existen más rituales del taco que chilangxs en este planeta. A pesar de que este platillo forma parte de la vida nocturna, las fiestas religiosas, la comida godín o el día a día estudiantil, el verdadero ritual del taco es el que cada persona construye con elementos que podemos exponer en una ecuación, donde diferentes atributos sobre la elección de un taco se suman y se considera a las personas como un exponente por su alto grado de importancia en el ritual.

En ese sentido, tomando al ritual del taco como una ecuación con resultados infinitos, en la mancha urbana tenemos más de veinte millones de ritos, por lo que podríamos considerarlo como una forma de entender nuestra felicidad, nuestra manera de apapacharnos o nuestra manera de compartir lo mejor de nosotros con las personas que más queremos.

El ritual del taco es recordar a tus abuelxs al ir a una taquería, es curarte la cruda con tus amigxs, es compartir un alambre con tu familia en una mesa a pie de calle, con un refresco de dos litros comprado en la tienda de a lado; el ritual del taco es banquetear con medio kilo de tortillas, queso de puerco, queso crema y chiles jalapeños, es festejar con tus compañerxs de oficina que llegó la quincena o aquellas reuniones donde cada familia lleva un guisado diferente a una locación en la que charlas, recuerdos y guisos se concentran en una tortilla. Nuestra especie está hecha de rituales y vive gracias a ellos, mientras más ritualizamos, más sentido le damos a la vida.

El grado de dificultad de una ecuación se da por el exponente mayor de la incógnita, por lo que con esta fórmula puedes sacar todos los rituales del taco que viven en ti, incluso redescubrir momentos que provocan nostalgia y que se convierten en un bucle de dosis de felicidad al acudir a una taquería en especial.

Taquería favorita

Taco preferido

Salsa al gusto

Limón al gusto

Momento del día

Bebida para acompañar

Personas con las que te gusta compartir el platillo



# Ritual del taco

FOTOS IVAN GRAJEDA / FABIÁN GARCÍA



UN TACO PARA  
CADA HORARIO

Bienaventurada  
nuestra cuenca  
por tener oferta  
gastronómica a  
toda hora y todos  
los días.



El reloj chilango es una tortilla en la que sabemos qué taco encaja en cada hora. Ritualizar nuestra forma de alimentarnos y vincularla con las horas del reloj es algo que nadie nos enseña pero lo hacemos muy bien. ¿A quién no se le antoja un sábado por la mañana unos tacos de barbacoa con su consomé y su chela pa' empujar el bocado?

#### CUANDO EL GRAN MONSTRUO AMANECE

Nuestro reloj del taco es preciso e intrínseco. Cuando la ciudad amanece, en sus arterias comienzan a circular ciclistas con canastas enormes en la parte trasera, llevando tacos calientitos de chicharrón, frijol y papa, el desayuno que muchxs transeúntes prefieren por la facilidad de comerlos en medio de un trayecto. También existen puestos rotulados con la leyenda "Ricos Tacos" que ofrecen tacuchos de huevo a la mexicana, huevo duro con arroz y de rollito capeado y relleno de jamón con queso.

#### LA HORA DE LA COMIDA

Por la tarde la ciudad toma un pequeño tiempo para comer, la hora sagrada llegó con su desestrés y unos cuantos chismes de radiopasillo que quieres pero no quieres escuchar en la chamba. El antojo cambia de guiso, ahora las barras de Baño María albergan albóndigas, costilla, chicharrón prensado, moronga o milanesa "¿Con arroz o frijol, joven?", eso ya es decisión de cada quién. Otros puestos de tacos ofrecen bistec, alambre, chuleta y campechanos con frijoles enteros, guacamole y salsas.

#### LA HORA DE LA CENA

Por la noche muchos puestos de tacos de canasta y tacos de guisado ya han terminado de vender. En la oscuridad lucen mejor los trompos enormes a pie de banquetta, los taqueros usan su herramienta más preciada para hacer volar carne al pastor y piñas que en su camino se encontrarán en una tortilla. A esta hora los comales bola también son más frecuentes, piscinas donde nadan trozos de suadero, longaniza, lengua, cabeza, ojo, cachete, sesos, y toda parte que podamos aprovechar.

#### LA CRUDA DEL SÁBADO

Los fines de semana por la mañana, los taqueros atienden el antojo con barbacoa y carnitas, el platillo ideal para recuperar la energía gastada en la noche anterior, un taco lleno de carne, grasa y salsa para alivianar la cruda.

FOTO FABIAN GARCIA



## LA FORMA DE COMERLOS

Hay comportamientos que nos unen como chilangxs, como correr siempre a todas partes, estar acostumbradxs a trayectos largos y levantar el dedito meñique al comer un taco. Estos son actos que nadie nos enseñó, pero que intrínsecamente tenemos por una especie de adaptación al entorno en el que vivimos.

El taco chilango es una experiencia social, ya que no solo es comer, sino compartir, disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos y formar parte de una cultura

gastronómica que está apegada a la abundancia y las mesas grandes.

La forma de comer un taco depende del hábitat en el que se encuentre el platillo y existen atributos que coinciden y que se transforman en patrones que forman los rituales. Por ejemplo, los tacos de canasta en gran parte van en bici, siempre hay un plástico azul y papel estraza cobijando el producto y la salsa de ley es la martajada, curiosamente machacada a medias sabe mejor en estos tacos, que por lo regular se comen de pie.

# El orden de los factores sí altera el producto

Preparar un taco es un gusto formado de experiencias propias: "¿con arroz o frijol?", "¿con queso o sin queso?", "¿salsa verde o salsa roja?", "¿con cebolla y cilantro, joven?". Las posibilidades son múltiples, pero cada persona va formando sus rituales, tan protocolarios que nos hacen creer que el orden de los factores sí altera el producto. En los tacos de suadero, hay quien pone la salsa al principio y el limón al final, unas personas que son *team* salsa roja y otras bienaventuradas que hacen una combinación de colores con todas las salsas existentes.

### EL DEDITO ARRIBA

Una vez que el taco está preparado, llega el momento de llevarlo a la boca. El acto de comerlo

es un ritual que está lleno de pequeños gestos que demuestran la destreza del taquero y el respeto del comensal por lo que está por saborear. La forma de comerlos tiene su encanto: se toma el taco con el dedo pulgar como soporte izquierdo y la contraparte se apoya con el índice y el dedo medio, dejando suspendido el dedo meñique; y es que no levantamos el dedo meñique como gesto de suprema elegancia, más bien su papel no es tan esencial en el agarre del taco. Su nula participación en el ritual le ha dado fama para hacer del meñique un actor importante a la hora del bocado. Es como esos integrantes de grupo de cumbia, que no tocan ningún instrumento ni cantan, solo están bailando y por eso son esenciales.

FOTO FABIAN GARCIA



## EL TACO EN LOS RITUALES DE LA VIDA NOCTURNA

A las tres de la madrugada, la Ciudad de México se convierte en un mar de gente buscando opciones gastronómicas que bajen la peda o aumenten la energía debido al cansancio que provoca el bailongo. El ritual de salir de noche siempre culmina en unos tacos con mucha salsa, porque en la ciudad que nunca duerme siempre encontraremos taquerías abiertas que nos cobijen con ese calorcito del trompo de pastor, unos tacuches y una chela pa' rematar la noche.

La Puri, uno de los santuarios más grandes para echar bailongo, está ubicado en la Calle República de Cuba del Centro Histórico, encabezando lo que podría ser el Times Square de los antros de diversidad en la CDMX. Un lugar de decoración eclesiástica con dos pisos de curaduría musical para cansarse de tanto bailar, cantar y hasta compartir salivas. Después de darlo todo en la pista al cantar "La calle de las sirenas", es esencial y bien merecido un bajón en los tacos de canasta que trabajan de madrugada enfrente de este antro. Aquí la Santísima Trinidad viene en forma de chicharrón, papa y frijol, y se acompañan con salsa martajada y un chesco para recuperar la voz, el combo perfecto para recargar fuerzas que te ayuda a seguirla hasta que el metro abra.



FOTOS RAFA AMED / FABIÁN GARCÍA

A unas cuadras de la Puri, en Plaza Garibaldi, se encuentra una de las cantinas más emblemáticas del país, El Tenampa lleva 100 años aliviando corazones rotos con mariachi, tequila y mezcal. Visitar esta cantina buscando consuelo o festejo es un ritual que hasta Chavela Vargas y José Alfredo Jiménez practicaban cantando: "parranda y Tenampa, mariachi y canciones, así es como vivo yo".

El ritual de la peda tiene diferentes etapas que van avanzando dependiendo de la hora y las copas. En El Tenampa, el orden de la fiesta se puede explicar en canciones: "Si nos dejan", "El Rey" y "Por tu maldito amor", al llegar la etapa "Que te vaya bonito" es momento de pedir unos tacos para continuar o simplemente bajarla un poco. En esta cantina sirven unos tacos de chamorro que cumplen demasiado, o también, afuera del Salón Tropicana, sobre Eje Central venden los clásicos de suadero y campechanos donde se comparte barra con los mariachis de la plaza.



# El ritual de la peda, en canciones

## EL TACO GODÍN

Si la CDMX es la ciudad de ciudades, Polanco, a pesar de su diversidad en cultura, arte y lugares de entretenimiento, siempre será la ciudad de lxs godínez debido a la centralización de los corporativos nacionales e internacionales que tienen su base en los rascacielos enormes de esta colonia, haciendo de Polanco un mercado de consumidores flotantes de diferentes niveles socioeconómicos, eso explica su gran variedad gastronómica. El taco aquí es para todxs, sin importar si llegas en combi, pesero, carro o limusina... la naranja, por supuesto.

La dinámica de Polanco es complicada, todxs tienen poco tiempo y muchos viven lejos, lo cual hace que regresar a comer a casa en medio de la jornada laboral sea una hazaña imposible, es por eso que estas personas oficinistas, mejor conocidas como godínez, buscan dónde alimentarse en un ritual donde la quincena es decisiva, a veces comes tacos en una mesa y otras veces de pie; pero eso no importa porque compartir alimento es un ritual de unión social sin importar el lugar de consumo. Además, los chismes de oficina se escuchan igual de bien tanto en los manteles como en las banquetas.

Entre el Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra y la Avenida Moliere, la hora de la comida se viste de varias opciones taqueras a pie de calle. Tacos de guisado, de carnitas y de cochinita son algunas opciones que puedes encontrar, alternativas siempre fieles al bolsillo y una alianza cuando es final de quincena.

### UN RITUAL DE LIBERTAD

Un respiro dentro de la jornada, un momento donde la ley de la relatividad no favorece los 60 minutos que el patrón da para comer, pero que significa un espacio para crear vínculos personales que giran alrededor de una comida callejera, chismeando con Gutiérrez de contabilidad o Almita de Recursos Humanos. Siempre la hora de la comida godín será un momento esperado por el ritual que representa, como esperar un recreo de la primaria, anhelar la libertad, escapar de una pantalla que muchxs ven más de ocho horas al día. El taco siempre será un factor reconfortante para el estrés laboral y esos rumores de radiopasillo que no más nos hacen enojar.



# El taco siempre será un factor que reconforta del estrés laboral



## TACO ESTUDIANTIL ¿COMPRAR LAS COPIAS Y DESAYUNAR?

Los rituales de consumo nacen en el contexto en el que se encuentra un chilangx. Como estudiante, godín, taxista o trabajador de la Central de Abasto, siempre habrá una taquería de confianza, un santuario del que todos en el grupo social hablan, alaban y acuden para compartir experiencias.

El Casco de Santo Tomás es hábitat de la población estudiantil politécnica, donde la búsqueda de sueños hace que las y los universitarios recorran grandes trayectos desde diferentes partes de la ciudad y del Estado de México. Si algo tiene un politécnico, es que no se raja, que con mucho o poco, siempre puede y sale adelante. La vida universitaria es difícil y muchas veces duele en el bolsillo y en el estómago. Decidir entre sacar las copias o desayunar es un dilema que no podemos evitar, por suerte, la oferta gastronómica de la institución guinda

es vasta. Saliendo de sus escuelas superiores, a pie de calle hay puestos de tacos de carnitas, de bistec, de guisado y al pastor, por decir algunas opciones. Incluso existe un puesto de tacos que a su vez saca copias, he aquí los verdaderos tacos con copia.

### LOS COMPACHES, LOS COMPACHES ¡GLORIA!

En las inmediaciones de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (EN-CB) se encuentra una taquería que durante 25 años ha alimentado a la comunidad politécnica del Casco de Santo Tomás. Sin importar la carrera, acá todxs le entran al taco como si fuera el último del mundo. La taquería Los Compaches ha sido un refugio para llenar la barriga estudiantil con tacuchos de chuleta, alambre, enchilada o campechanos. Lo interesante es

que estos tacuchos vienen con copia (y no de las que tienen que sacar lxs estudiantes), esta copia son dos tortillas con queso derretido en medio. Cuando el compache entrega un taco, el comensal tiene el libre albedrío de retacar su antojo con cualquiera de las guarniciones situadas en una enorme barra. Tantas opciones como para crear una montaña comestible: arroz, guacamole, piña, verdura, frijoles enteros, pepinos y salsas. Un taco por 25 varos, tan llenador que la panza y la economía lo agradecen.

Debido a que Los Compaches se han situado como uno de los rituales culinarios más famosos dentro de la comunidad politécnica para desayunar entre clases, bajar la peda irresponsable de un miércoles o simplemente por el gusto de compartir entre amistades, es preciso dedicarles un Huélum.

En la segunda edición del festival **TACO CHILANGO**, organizado por *Chilango*, se prepararon y sirvieron 8,450 tacos al pastor en una hora, logrando un **Récord Guinness®** para la CDMX. La tercera edición del festival será en 2025 y tendrá más sorpresas, ¡espérala!

## EL TACO EN LAS FIESTAS Y CELEBRACIONES RELIGIOSAS

En la CDMX rigen los símbolos y los rituales, le dan sentido a nuestra existencia, un Honoris Causa a los ciclos que comienzan, continúan y concluyen. Los ritos nos vinculan con la cultura, la comida y la divinidad. Tal es el caso de la temporada de carnavales en Iztapalapa, el Día de Muertos en Mixquic y La Flor más Bella del Ejido en Xochimilco, como algunos ejemplos de rituales que suceden en la cuenca chilanga. En todos ellos, el taco es un invitado especial y parte esencial en los ritos. La conexión entre el maíz y lxs mexicanxs es inevitable, ya que esta planta representa al universo, un alimento sagrado con simbolismos y un vínculo con la fertilidad y el espíritu. En México, el ser humano no fue creado con el polvo de la tierra, nuestra especie nació del maíz y de una cosecha especial que nos hace chilangxs.

Desde tiempos prehispánicos a la actualidad, nuestra cosmovisión está llena de conexiones con seres divinos. Tenemos a Tláloc, el Dios de la lluvia a quien le ofrecían rituales para la buena cosecha y que en la chilangolandia



FOTOS ARCHIVO CHILANGO / FABIAN GARCIA

contemporánea convierte nuestras avenidas en ríos. También está San Judas Tadeo, uno de los santos más venerados, el apóstol de Jesús a quien lxs chilangxs le encomiendan sus mandas los días 28 de cada mes en el templo de San Hipólito. La conexión con el más allá y la divinidad es esencial en nuestra sociedad.

Hay un día al año en el que la fe mueve a la Ciudad de México. El día de la Virgen de Guadalupe alrededor de 12 millones de peregrinxs visitan la Basílica en un ritual donde esta divinidad vincula a lxs asistentes con un apoyo sin medida y sin mirar a quién. Tal es el caso de un grupo de vecinxs de la colonia Peralvillo, que cada año reparan 35 mil tacos a lxs peregrinxs a la altura de la Calzada de Guadalupe. La carpa llena de guisos y tortillas cuenta con una larga fila de personas que han recorrido cientos de kilómetros a pie, de rodillas o corriendo, con el objetivo de cumplir una manda. El cansancio amerita un taco de chicharrón en salsa roja, huevo, mollejas o tortitas de pollo, un bocado que dé fuerzas al cuerpo para seguir con la travesía.

En nuestra ciudad, el vínculo con la divinidad viene en forma de taco

## EL TACO COMO SÍMBOLO NACIONAL

El taco, hijo de la cultura prehispánica, es un claro ejemplo de cómo el maíz continúa siendo el elemento central en la cosmovisión mexicana.

Nuestra planta sagrada, ha sido desde tiempos ancestrales un pilar de nuestra cultura y su vínculo con los tacos en la Ciudad de México no solo es una cuestión culinaria, sino también un reflejo de la cosmovisión chilanga. Esta conexión divina remonta sus raíces a la época prehispánica, cuando esta planta no solo era un alimento, sino también un símbolo sagrado asociado con los dioses, especialmente con Cintéotl, el dios del maíz en la mitología azteca.

Cintéotl era el dios encargado de la fertilidad de la tierra y el crecimiento de las cosechas, que para nuestros pueblos originarios representaba la vida misma, ya que el maíz no solo

era un alimento básico, sino también un elemento que nos conectaba con lo divino. Hoy en día, el maíz sigue siendo la base de nuestra cultura y uno de sus exponentes más conocidos es el taco.

En la CDMX, los tacos no son solo un platillo, sino una manifestación de nuestros rituales alimenticios y la espiritualidad que ha acompañado al pueblo mexicano a lo largo de los siglos. El origen de la tortilla viene de la necesidad de tener un utensilio práctico que transporte alimentos y que a su vez sea comestible; en ese sentido, nuestro ritual más hermoso es alimentarnos con un cubierto hecho de maíz y sin necesidad de un tenedor. Uno de los alimentos de mayor contacto y cercanía tuvo sus orígenes en nuestra cuenca milenaria.



FOTOS PEPE CASTILLO / ARCHIVO CHILANGO / INSTAGRAM



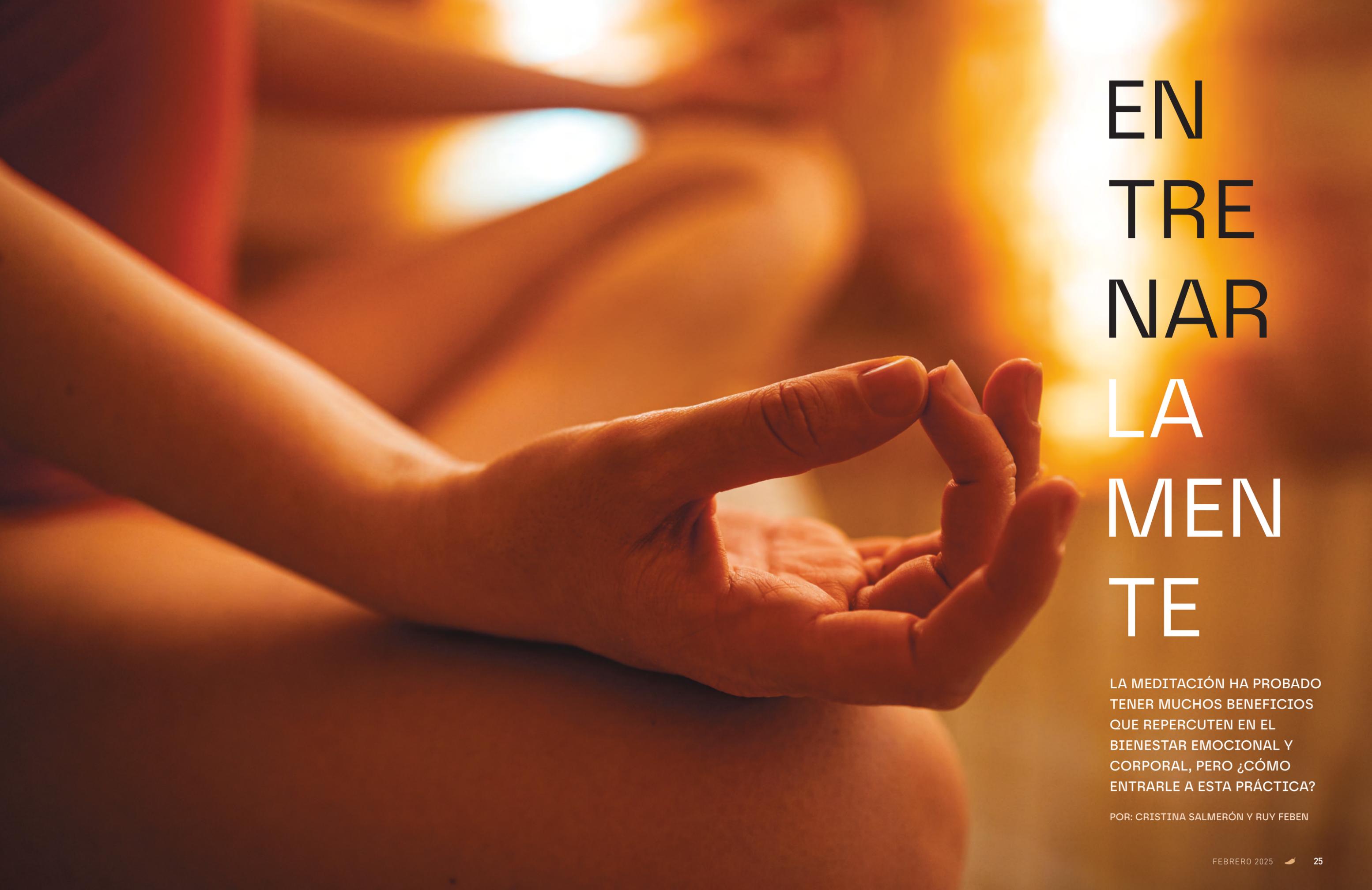
# Unos tacos a la Hakuna Matata

No te pierdas próximamente la edición 2025 de TACO CHILANGO, el festival más grande que celebra la cultura taquera de México.

El Mercado de San Juan en la Colonia Centro tiene una peculiaridad por vender una dieta muy a la Hakuna Matata. En los pasillos del mercado destacan puestos con venta de insectos viscosos pero sabrosos (aunque también te podrías comer a Simba y a Pumba, pero este no es el espacio para adentrarnos en ese tema).

Dentro de la oferta gastronómica del Hakuna Matata se encuentra Deli Caseus, un local que, a pesar de que su menú es para comensales que presumen por Instagram lo valientes y aventurerxs que son, tiene mucha semejanza con la manera de en la que nuestros antepasados preparaban sus alimentos. Insectos ricos en proteína cobijados por una tortilla de maíz. Deli Caseus ofrece una carta de tacos de chapulín, hormiga, escarabajo, gusano, alacrán y, la joya de la corona, el taco de tarántula con aguacate y una salsa deliciosa.





# EN TRE NAR LA MEN TE

LA MEDITACIÓN HA PROBADO TENER MUCHOS BENEFICIOS QUE REPERCUTEN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y CORPORAL, PERO ¿CÓMO ENTRARLE A ESTA PRÁCTICA?

POR: CRISTINA SALMERÓN Y RUY FEBEN

# S

entarse con las piernas en loto, con espalda recta, cerrar los ojos y reposar las manos con los dedos en un mudra es la estampa de la meditación, pero por dentro es donde la magia ocurre: se llega a estar en un estado que no es ni vigilia ni sueño sino una conciencia plena en calma e introspección, algo que se aleja por completo de una religión, secta o estar a nada de dormirse.

La meditación es un camino para el conocimiento del mundo espiritual y requiere ejercicios especiales para entrenar la mente, es lograr aislarla de las miles de distracciones que tenemos internamente o alrededor y centrarse en observar qué pasa dentro de nosotrxs.

Esta práctica budista y ahora sí muy valorada en occidente es cada vez más popular y se practica por los beneficios que se pueden obtener para reducir el estrés, la ansiedad, para lograr mejor concentración. Algunxs maestrxs zen dicen que meditar es “tocar el corazón” del ser humano.

Para conocer más sobre la meditación y cómo entrarle a esta práctica, consultamos a Ramón Basanta, fundador de Átma Yoga & Energy Studio.

LA MEDITACIÓN  
NO TRAE NADA DE  
PARAFERNALIA  
ALREDEDOR, EN LA  
INDIA NO SE VE COMO  
UNA RELIGIÓN O  
CULTO, SINO QUE ES  
MUY CIENTÍFICA,  
PORQUE HABLAMOS  
100% DE LA MENTE.

## ¿Cómo es una clase de meditación en Átma?

Hay una parte teórica y una práctica. La primera dura una media hora y es sobre la mente, la conciencia, la fenomenología, cómo se tratan los pensamientos, empezar a tener un vocabulario igual para homogeneizar los conceptos que vamos a usar, pues la meditación tiene que ver con una parte filosófica y otra metafísica. Estructurar muy bien los términos ayuda a que todo fluya más fácil y entender lo que va a pasar después. La segunda parte ya es tal cual la meditación y se toca todo lo referente al *corpus védico*, de donde viene el yoga.

## ¿Cómo entrarle a la meditación?

Lo más importante es abordar esta parte teórica. Hace unos 30 años se pensaba a la meditación como algo esotérico, no se hablaba de esto porque parecía que estábamos loquitos, que éramos de una secta y, al mismo tiempo, las grandes universidades de occidente empezaban a estudiar la neurociencia, las cuales respaldaron los fundamentos de la meditación, que tienen milenios que se escribieron. Fue simplemente la validación del mundo occidental de esas prácticas milenarias de oriente.

Al notar la neurociencia los beneficios de la meditación, se comenzó a propagar la práctica. Esto fue bueno, pero a la vez malo porque entonces comenzó a haber personas que sin tener la técnica y el conocimiento, dicen que “algo” sin fundamentos es meditación, venden *apps* hechas por gente que no es especialista, esfuerzos diluidos por entrarle, quitando la posibilidad de entrarle de verdad y alcanzar los verdaderos beneficios.

Para que la meditación tenga un efecto real, debe hacerse diario, quitarnos la flojera, el llegar a dorminos, etc.

FOTO CORTESÍA ÁTMA YOGA



### ¿Qué beneficios tiene?

Son múltiples. En su única forma estricta de ser meditación, si utilizas la técnica de cómo realmente se medita, el punto más importante es llegar a un estado de conciencia plena. Previo a que fuera tan importante, solo se percibían dos estados de conciencia: vigilia y sueño. Al hacer estudios del cerebro y medir por ondas, se dieron cuenta de que había un tercer estado que provocaba una frecuencia distinta a la vigilia o el sueño, esa fue la meditación.

Y la ciencia se dio cuenta de que cuando el cerebro se coloca en una coherencia en la cual la onda cerebral aparece en *theta*, el cerebro se comporta y manda mensajes al cuerpo que son diferentes de los que manda cuando está en vigilia: estrés, preocupación, ansiedad, y el cerebro reacciona mandando cascadas de hormonas y neurotransmisores que no manda cuando se está en sueño, ahí se mandan señales para reparar los tejidos, los órganos... y lo mismo sucede cuando estás en la meditación.

Aquí se dieron cuenta de esos beneficios porque se arregla el sistema inmunológico, los ciclos circadianos, la carga de estrés en el sistema nervioso, los patrones cardiovasculares, y todas esas cosas biológicas se ven reflejadas en controlar mejor las emociones, en tener tranquilidad, en estar más presente. Encontramos beneficios biológicos que se traspasan a la parte de la psique con todo lo que esto repercute, que es una presencia más vasta.

### ¿Cómo hacerla sin guía?

La idea de la meditación y de las clases, a diferencia de yoga con asanas o al gimnasio a donde vas por la instrucción, es que tú puedas tener la base teórica para que puedas, a través de todo lo que yo te platico y de todas las clases que tú atiendes, hacerlo de forma individual y diario, o al menos de cinco o seis días a la semana. La meditación requiere de constancia, para entrar en ese estado particular de conciencia; si no se entra ahí regularmente, ni el cerebro ni el cuerpo ni la conciencia ni la mente entienden y no surte efecto.

En las clases se da la guía para saber qué hacer en las meditaciones, porque lo que buscamos es que las personas, todas las mañanas o todas las noches, practiquen esta técnica a solas.

Hay meditaciones de distintas duraciones, algunas de una hora y hora y media, pero lo importante es que cada quien la adapte a un tiempo que pueda lograr cotidianamente.

Para empezar a meditar hay que encontrar un lugar donde no haya distracciones, la mente tiene que estar unos 10 o 15 min en un caparazón. Lo ideal es que sea siempre el mismo lugar, aislado de otras personas, del ruido, los teléfonos, computadoras, para disciplinarnos. El principal problema de la meditación es que los occidentales no estamos hechos para eso, nos enseñan a hacer, todo el tiempo queremos hacer cosas, participar, planear, lograr, futurear, y la meditación requiere parar por completo.



LA PRÁCTICA DE YOGA AYUDA A TENER UN CUERPO QUE ESTÁ LISTO PARA LA MEDITACIÓN.

### ¿Cómo se complementa con el yoga?

En conjunto con la yoga se forma una disciplina. Todo el sistema yóguico está basado en la disciplina, porque la única forma en la que puedo encontrar el cambio para unx mismx es por medio del esfuerzo propio, no hay manera de que alguien más nos lo dé. Hacer las asanas de forma constante en clase (donde además tienes que trasladarte, pagar, llevar tus cosas) nos obliga a disciplinar a la mente, en ese mismo camino va la meditación.

Además, la meditación requiere de que nuestro cuerpo sea lo suficientemente fuerte para estar sentadx y tratar de optimizar el cuerpo para que la mente pueda traer beneficios mejores.

La práctica de yoga ayuda a tener un cuerpo que está listo para la meditación. Así lo hacemos en *Átma*, tenemos la clase de asanas y luego nos quedamos para la meditación.

### ¿Hay un tiempo mínimo para la meditación?

Cuando empiezas es de 10 a 15 minutos, pero más que el tiempo, lo que más se requiere es la constancia. Puede que sean dos o tres minutos, pero diario, para que la mente sepa que lo necesita hacer, a eso yo le llamo "sellar la práctica", y en ese momento ya se puede empezar a aumentar el tiempo.



FOTOS CORTESÍA ÁTMA YOGA

# LUGARES PARA APRENDER A MEDITAR



## ÁTMA YOGA & ENERGY STUDIO

Ramón Basanta da clases de meditación y yoga aquí. Con dos sedes, Átma es uno de los lugares que más recomendamos para estas prácticas, pues tienen personal certificado y comprometido con el que han logrado crear una comunidad que cultiva su salud y bienestar. Buscan transmitir y expandir la sabiduría y enseñanzas antiguas de todo aquello que nos haga libres y felices.

Las meditaciones suelen ser por la noche los martes y jueves en la sede de la Roma y los lunes y miércoles en Polanco. Como bien explicó Ramón, se recomienda ir primero a yoga y quedarse a meditar. Hay clases para niveles básicos, intermedios y avanzados. Para más información y consulta de horarios, ve a [atmayogamx.com](http://atmayogamx.com).

Átma Roma. Yucatán 69, 2do Piso, Roma Norte  
Átma Polanco. Goldsmith 38, 1er Piso, Polanco  
IG: [@atmayogamx](https://www.instagram.com/atmayogamx)  
Costo por clase: \$200

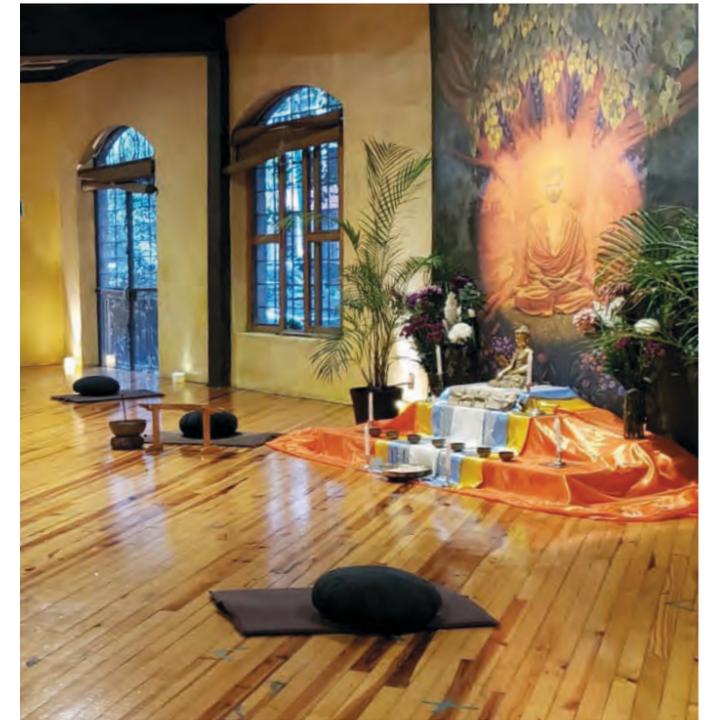


## CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Es uno de los más famosos de la Ciudad y uno de los mejores lugares para entrarle a la meditación. La formación va desde los fundamentos budistas y la práctica se vuelve una herramienta perfecta para la concentración y el *mindfulness*, término que se usa para esa conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella.

Tienen cursos presenciales y online, en todos se imparten diferentes técnicas de la meditación budista y se llevan a cabo prácticas para aprenderla de forma efectiva. Cuando se aprende la meditación de este modo es fácil crear una rutina. Estos son impartidos por integrantes de la Orden Budista Triratna, personas comprometidas con estas prácticas, que tienen experiencia en el budismo y que enseñan, de forma sencilla y amable, cómo integrar la meditación en nuestra vida diaria. También dan clases de yoga y organizan retiros. Para más información, visita su sitio [centrobudistaonline.com](http://centrobudistaonline.com).

Jalapa 94, Roma Norte  
IG: [@centro\\_budista](https://www.instagram.com/centro_budista)  
Costo: depende el curso, hay de 6 sesiones por \$800

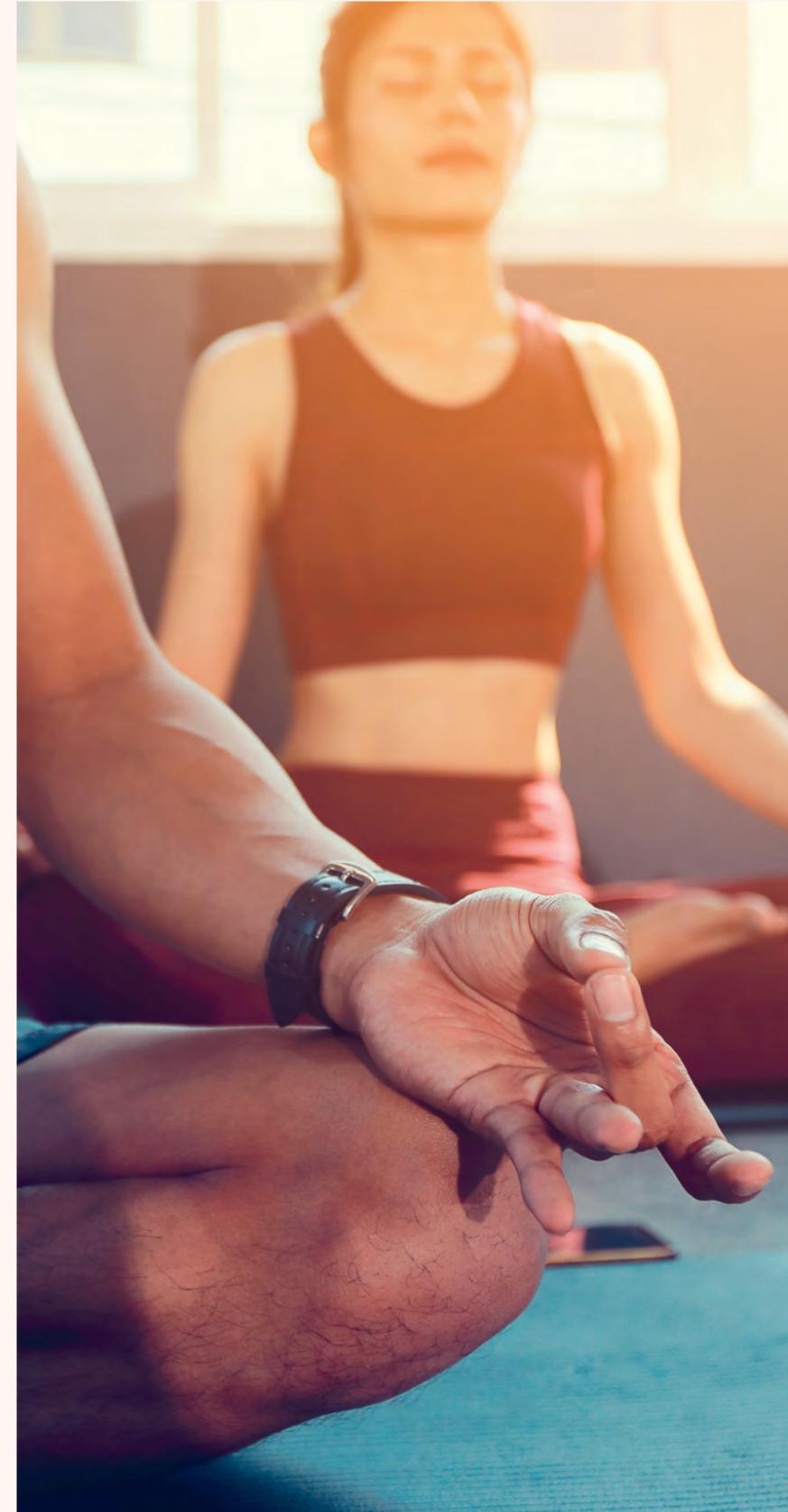


FOTOS CORTESÍA ÁTMA YOGA / CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

**DOJO ZEN MÉXICO – DHAMMAPADA  
BUDISMO ZEN**

Este centro se dedica a la práctica y enseñanza del Budismo Zen, siguiendo la tradición Soto Zen. Ofrecen sesiones de meditación Zazen, que es la meditación sentada característica de esta escuela, enfocada en la atención plena y la observación de la mente. Además de las prácticas semanales, organizan seminarios y retiros que permiten a lxs participantes profundizar en su práctica meditativa y en la comprensión de las enseñanzas budistas.

Las Huertas 107, Actipan  
IG: @budismozenmx  
Costo: la práctica semanal es gratuita



**CASA DEL DHARMA CIUDAD DE MÉXICO**

Este espacio, bajo la guía del maestro Chokyi Nyima Rinpoche, se dedica a impartir enseñanzas y prácticas de meditación basadas en las tradiciones filosóficas y contemplativas de la India antigua y el Tíbet. Ofrecen actividades semanales, cursos y retiros tanto para principiantes como para practicantes avanzadxs, con el objetivo de proporcionar herramientas que permitan integrar la meditación y la filosofía budista en la vida diaria.

Colima 159, Roma Norte  
IG: @casadeldharmacdmx  
Costo: donativo voluntario

**CASA DE MEDITACIÓN VIPASSANA  
MÉXICO**

Especializadxs en la meditación Vipassana, una de las técnicas más antiguas de meditación budista, ofrecen talleres, cursos, clases y retiros para compartir esta práctica que promueve la atención plena y la claridad mental. Su objetivo es proporcionar un oasis de serenidad en el bullicioso mundo occidental, permitiendo a lxs practicantes desarrollar una comprensión profunda de sí mismxs y del mundo que les rodea.

Insurgentes Sur 1188, Del Valle  
IG: @meditavipassana  
Costo: depende el curso



## LOS JUEGOS DEL HAMBRE

PEDRO REYES

IG: @PITERPUNK

### Elogio al campechano con morita

Cuando se habla de tacos, lo más común es que nadie se ponga de acuerdo. Todos creen saber dónde están “los mejores” y no es fácil que las opiniones coincidan. Está bien. En una ciudad tan grande como la nuestra —la ciudad de los tacos— el espectro es tan amplio que sería imposible llegar a un consenso. Sin embargo, hay tacos tan buenos que se vuelven indiscutibles. Por sabor, originalidad o trayectoria, estos ejemplares viven en un salón de la fama imaginario (hasta ahora) que no tiene que ver con la taquería en donde viven o fueron creados. Destacan por sí solos como íconos de la ciudad: son los padres fundadores, los números retirados. ¿Acaso esta columna podría ser la primera de varios *hall-of-famers*?

De botepronto me vienen a la cabeza algunos, pero el primero que quiero destacar es el campechano con morita de El Jarocho, taquería que data de 1947. A pesar de compartir carta con excelentes tacos de guisado, todo aquel que haya comido aquí sabe que el taco infaltable es el campechano con morita: una yuxtaposición de texturas que se forma a partir de un jugoso bistec de res y un chicharrón prensado crocante, ambos picados finamente al momento. Si ya de por sí la combinación funciona de maravilla, a esta mezcla de carnes se le corona con una salsa de chile morita que hace que todo cobre sentido. Una vez más: texturas. Sería una terrible omisión no destacar la tortilla recién hecha, tan regordeta que permite que los guisados se explen

tranquilamente sin miedo a romperse. Este taco viene cubierto con otra tortilla para guardar el calor, pero también para hacer dos tacos de uno solo si así lo prefiere el comensal. El campechano se puede pedir con un poco de frijoles refritos untados (jala chingón) o volverlo supercampechano con guacamole y una tira de queso fresco. Yo lo pido sencillito y lo acompaño con un poco de las cebollitas con habanero que están en la mesa y un toque de su salsa macha, pero en realidad a este taco no le hace falta nada más que comerlo con el respeto ganado.

Conocí este taco hace unos 15 años por recomendación de mi amigo Germán, que frecuentaba El Jarocho con su papá. Así como él y como yo, sé de mucha gente que tiene al campechano con morita en un pedestal. No ha habido una sola persona que lleve a El Jarocho que no se rinda ante este señor taco. La penúltima vez que lo comí antes de escribir esto, compartí la mesa con el chef Jorge Vallejo y un grupo de periodistas internacionales. Vallejo contaba que él iba a El Jarocho desde niño, pues vivía cerca, y mencionó que “el campechano con morita debe de ser de los mejores tacos de la ciudad”. En ese momento me di cuenta de que hay tacos que sí viven en la opinión común, que podrían reunir en la misma mesa a todos aquellos que creen saber dónde viven los buenos tacos y, por una vez, estarían de acuerdo. Al campechano con morita lo encuentran en la esquina de Tapachula y Manzanillo, en la Roma Sur.



## ECOS DE CONCRETO

ALONSO ARREOLA

IG: @ESCRIBAJISTA

### Con lo que guste cooperar

El cincuentón, cuyo entusiasmo vive anclado en una juventud sin límites, dispara: “¡Diez con todo!”. “Mañana no desayuno”, agrega mentalmente antes de contabilizar la ingesta del día: “Tres huevos, sopa, ensalada, milanesa...”. Claro, se engaña dejando fuera tortillas, panes y papas, satélites mayúsculos impulsados con café o cerveza.

Está solo y feliz en la taquería semivacía. Allí, mientras alterna el movimiento de dos dedos, tararea versos de su grupo favorito. Está a punto de entrar al coro cuando, sorpresivamente, un relámpago destruye su armoniosa recreación. “¡Ella durmióoooo, al calor de las masaaaaaaas!”.

Un personaje provocador ha llegado para cantar en la banqueta. Está sonriéndole con mofa. Él le devuelve un desagrado transparente. “Ca-ra-jo”, balbucea para evitar que lea sus labios. Desde la primera sílaba reconoció el timbre desafinado y estridente en que tantas canciones se han visto trituradas.

Luego de evitarlo por años, de cambiarse de mesa y negarle dádivas en tono variopinto, un día no pudo más y tuvo a bien pedirle que callara. Le explicó que los gestos de la gente y la paupérrima colecta eran insinuaciones para ahorrarle lo juglar.

La respuesta vino con la frase de siempre, más en tono amenazante, confirmación de la incomodidad premeditada con que este hombre busca secuestrar la paz ajena. En su crimen, desde luego, triunfa la guitarra destemplada que juega con las manos.

“Pero es suficiente”, concluye nuestro héroe. “Hoy me haré escuchar”. Evalúa subir a la silla para sugerir a los empleados que aprendan de las cantinas y sus exigencias musicales. Le hablará a los clientes sobre restaurantes organizados para protegerles del terrorismo cancionero, mafia a la que incluso pagan a cambio de silencio.

Entonces, justo en el clímax de una fantasía políticamente incorrecta, llegan los tacos que pidió. El olor del pastor reordena prioridades. Exprimiendo limones, acepta la propuesta de la cebolla y el cilantro: la calle es de todos.

Llega una calma pasajera. Abandona la idea de crear tinglado. Empero, ejerce su derecho al intercambio equivalente. Mientras busca monedas en la bolsa, expelle masticando: “¡Vaya, no has mejorado nada!”. Lo hace sin pestañear, mirando al de arriba con la mano estirada, descreído y también sonriente. Traga el sabroso taco. Se siente liberado cuando escucha la obligada frase (misma de aquella tarde de rechazo): “Ahí, con lo que guste cooperar”.

Chilango