

Mirar ES amar

TECNOLOGÍAS DEL CORAZÓN

Corazón

Mirar ES amar

The Heart of Peace Foundation

60 min de lectura

El simple acto de percibir cualquier cosa, sin aferrar, ES el campo de la compasión en movimiento. La mirada ha estado aquí, mirando, todo el tiempo que has estado buscándola. Una enseñanza a la que el corpus apuntaba; el eje doctrinal sobre el que descansan todos los demás artículos.

■ CORAZÓN

Ahora mismo, mientras tus ojos se mueven por esta frase, algo más callado que la lectura está haciendo el ver. No la parte de ti que sigue el argumento. No la parte de ti que decide si continuar o no. Algo más adentro de las dos, presente sin esforzarse, que ha estado presente todo el tiempo que el decidir y el seguir han hecho su trabajo. Llámalo como quieras — atención, conciencia, el simple hecho de estar aquí — eso es lo que está saliendo al encuentro de la página. Las palabras llegan a eso. Los pensamientos sobre las palabras llegan a eso. Los pequeños ruidos al borde del cuarto en que estás — un ventilador, un reloj, una voz en algún rincón del pasillo, el silencio que vive detrás de todos ellos — llegan a eso también. La mirada no es algo que tú haces. Es el campo donde el hacer ocurre.

Puedes sentirla, si dejas que los hombros se asienten un cuarto de pulgada y dejas de intentar. Hay una respiración entrando ahora mismo, sin pedir tu permiso. Hay un peso donde el cuerpo se apoya sobre lo que sea que lo está sosteniendo. Hay una presión tenue dentro del pecho, donde está el corazón, que la mayoría no notamos a menos que reduzcamos la marcha lo suficiente para que el notar alcance. Nada de eso te necesitó para comenzar. Nada de eso te necesita para seguir. Algo ya está prestando atención a todo eso, del mismo modo en que la luz ya llena una habitación antes de que alguien entre a ver qué hay dentro. Ese algo es de lo que tratan estas páginas — no como una idea que aprender, sino como el campo desde el que estás leyendo, ahora mismo.

Lo primero que hay que decir de eso es que no es solo lo que hacen los ojos. En español, igual que en otras lenguas, *mirar* suena a ojos; *ver* suena a ojos; incluso *prestar atención* se imagina casi siempre como volver la cara hacia algo. Pero la conciencia detrás de los ojos es la misma conciencia detrás de los oídos, detrás de la lengua, detrás de la nariz, detrás de la piel. Cuando los oídos están abiertos y llega un sonido — el pequeño chasquido de un calefactor que se enciende, un pájaro fuera de la ventana, la respiración de la persona que está sentada junto a ti en el sillón — el mismo campo que recibió la frase está recibiendo el sonido. Escuchar es mirar con los oídos. La recepción es la misma recepción. Solo el umbral es distinto.

Lo mismo ocurre con el sabor. La mayor parte de lo que probamos en un día lo probamos con la lengua — el café, la sal, el pan que no masticamos con cuidado porque ya estábamos pensando en la siguiente cosa. Pero la lengua no es el único lugar donde ocurre el sabor. Cualquiera que haya vuelto a casa después de una larga ausencia y haya comido un plato de la cocina en la que creció sabe que hay un sabor en esa comida que la química, por sí sola, no explica. El corazón también lo prueba. Un recuerdo tiene un sabor. El duelo tiene un sabor. El primer sorbo de agua después de

un llanto fuerte tiene un sabor que no está en el agua. La boca es un umbral. El otro umbral, el que permite que la comida cargue significado, es el mismo campo de atención que ha estado aquí todo este tiempo. Saborear es mirar con la lengua y con el corazón al mismo tiempo.

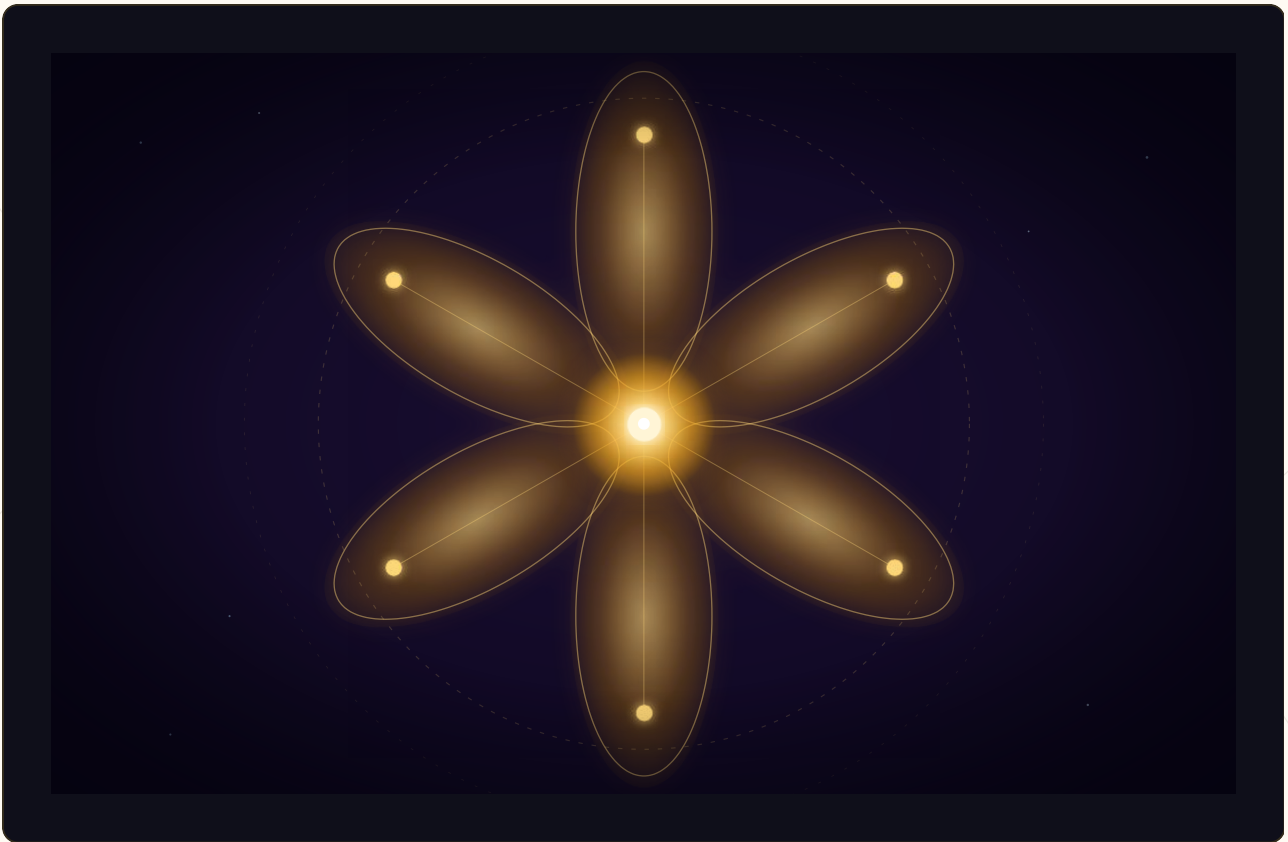
El olor es igual. El cuerpo huele la habitación — el polvo, el calor, el jabón de la ropa de alguien — y el mismo cuerpo huele una cocina de hace veinte años cuando algo familiar pasa cerca, y no hay línea limpia entre esos dos olores. Uno usa la nariz; el otro usa la nariz y la memoria y el cariño que vive envuelto alrededor del recuerdo. Los dos son la mirada, abriéndose a través de la nariz. Oler es mirar con la nariz.

El tacto es igual. La piel del dorso de la mano puede sentir el aire de la habitación, y el interior del pecho puede sentir la cercanía de alguien a quien quieres y que está dos cuartos más allá. Las dos son tacto. La primera es tacto con la piel. La segunda es tacto con la atención, que es el mismo campo, llegando por un umbral distinto. No solemos usar la misma palabra para las dos, porque el idioma todavía no ha alcanzado lo que el cuerpo siempre ha sabido. Pero quédate con eso una respiración tranquila y la unidad es obvia. Tocar es mirar con la piel y con la atención al mismo tiempo, y hay un solo campo haciendo las dos cosas.

Y luego están los umbrales que no tienen ninguna parte del cuerpo asociada — los pensamientos, las emociones, los recuerdos, las imágenes que afloran sin que nadie las llame cuando el cuarto se aquieta. Esos no le están pasando a otra persona. Están ocurriendo en el mismo campo que está saliendo al encuentro de estas palabras. Surge un pensamiento y se ve. Surge un sentimiento y se siente. Surge un recuerdo y se reconoce. El ver es aquello dentro de lo cual surgen. El pensamiento no es la mirada; el pensamiento es lo que la mirada está, por un segundo, mirando. Después el siguiente pensamiento, el siguiente sentimiento, el siguiente ruido del pasillo. Todos subiendo y bajando dentro de un espacio que no se mueve cuando ellos se mueven.

Si reduces la marcha lo suficiente como para sentirlo, el cuerpo lo ha sabido todo este tiempo. Los oídos no tienen que pedirle permiso a los ojos para escuchar. La piel no tiene que esperar a que la nariz termine para empezar a sentir la temperatura del cuarto. El pensamiento que apareció hace dos frases no tuvo que esperar en una fila. El cuerpo no es una colección de sensores separados que entregan informes a una oficina central. El cuerpo es una sola apertura continua, y lo que está haciendo la apertura es lo mismo en todas las direcciones a la vez. Los cinco sentidos con nombre no son cinco cosas. Son cinco nombres para la única cosa que recibe el mundo a través de umbrales distintos. Los nombres son una comodidad que nos da el idioma; el recibir es más antiguo que los nombres.

Esa es toda la enseñanza inicial, y es también todo el artículo de fondo, dicho de una manera: cada umbral de la percepción, cada umbral de la percepción interior, cada umbral que sea — ojos, oídos, boca, nariz, piel, mente, corazón, memoria, cualquiera de ellos — es conciencia saliendo al encuentro de lo que ha llegado. Todo eso es la mirada. La palabra *mirar* en estas páginas no se refiere a una función de los ojos. Se refiere al simple, continuo, mayormente desapercibido evento de la conciencia estando en contacto con lo que está aquí. Ese evento está ocurriendo a través de cada umbral que tienes, en cada momento, lo notes o no. Está ocurriendo ahora.



Los umbrales de la percepción como pétalos de una sola mirada: ojo, oído, nariz, boca, piel y el umbral interior del pensamiento y la memoria abriéndose hacia afuera desde el mismo centro luminoso. Seis puertas, una conciencia llegando a través de ellas; los nombres son de los pétalos, la recepción es del campo.

Algo tiene de manso pedirte que notes lo que ya está notando. También puede sentirse un poco extraño, como si te pidieran ver tu propio ojo. Si sube un pequeño revoloteo de *espera*, *¿qué se supone que debo estar buscando?* — ese revoloteo es bienvenido aquí. No es señal de que algo esté mal. Es la mirada, acercándose a reconocerse a sí misma, y encontrando que no tiene ningún otro lugar adonde ir para hallar lo que ella es. La extrañeza es la mirada dándose vuelta. La inco-

modidad, si la hay, es lo que se siente al darse vuelta cuando no se ha dado vuelta en mucho tiempo. Nada de esto tiene que hacerse más grande de lo que es. Puedes descansar un poco, y la extrañeza descansa contigo.

Quizá hayas tenido esta experiencia, en una tarde común, con una taza de algo caliente entre las manos. La taza pesa lo bastante para que el calor presione las palmas antes de que la lengua tenga oportunidad. Sube el vapor. La cocina está en silencio. No tenías pensado bajar la marcha, pero la taza está haciendo parte del bajar por ti. Aquello por lo que corrías hace cinco minutos, por una respiración, ya no tira. La mano siente la taza, los ojos notan el vapor, el pecho siente la calidez bajar, el cuarto alrededor de la taza se siente un poco más amplio que hace un momento. Todo eso — la mano, los ojos, el pecho, el cuarto — es la misma única mirada, haciendo lo que hace cuando no se le exige nada. La taza no es la enseñanza. La enseñanza es lo que está notando la taza. La taza, en esa tarde común, fue lo bastante amable como para reducir la marcha de la mirada lo suficiente para que la mirada se sorprendiera a sí misma estando ahí. Es todo lo que está ocurriendo aquí, también en este párrafo. La página es la taza. La mirada es lo que la está leyendo.

Y así entra el corazón. No como algo aparte de la mirada — esa es la parte a la que estas páginas van a volver una y otra vez — sino como la calidez que ha estado aquí dentro de la mirada todo este tiempo. La mirada que se encuentra con la página no es un mecanismo frío, como el sensor de una cámara que recibe luz. Hay calor en ella. Hay esa inclinación suave hacia aquello con lo que se encuentra, el recibir sin aferrar. No tenemos que hacer que aparezca el corazón. El corazón ya es de lo que la mirada está hecha, cuando no se interfiere con la mirada. El cuerpo lo sabe sin que nadie se lo enseñe. Mira la cara de una madre la primera vez que se encuentra con la criatura recién nacida. Mira lo que hace la abuela con los ojos cuando mira la cara de un nieto que acaba de entrar de la calle. La mirada es cálida por su propia naturaleza. La calidez no se añade. La calidez ES la mirada, cuando se le permite ser sin prisa.

Por eso existe el resto de este artículo. La mayoría de nosotros hemos estado mirando *a través* de la mirada en vez de descansar *en* ella. Hemos usado la mirada como herramienta para perseguir, para evaluar, para arreglar, para defender. Nada de eso está mal. La mirada puede hacer todas esas cosas, y el mundo en que vivimos se las pide. Pero debajo de cada persecución y de cada arreglo, la mirada ha estado aquí, mirando, todo el tiempo que la hemos estado buscando. No hemos estado fuera de ella ni un solo momento. Solo a veces hemos olvidado que esto es así. El olvido mismo está ocurriendo dentro de la mirada. El recordar es la mirada volviéndose, con suavidad, a encontrarse de cara consigo misma.

Empezamos entonces donde la mirada ya está. Aquí. Justo aquí. Ahora mismo. Con la respiración entrando. Con el pequeño sonido al borde del cuarto. Con el pensamiento que acaba de surgir. Con el siguiente pensamiento que está surgiendo. Con el espacio cálido que sostiene todo eso sin esfuerzo, como un cuenco sostiene agua sin tensión.

Mirar no es lo que hacen tus ojos. Mirar es lo que eres.

Ideas clave

- *Mirar ES amar. El simple, natural, incondicionado acto de percibir cualquier cosa — sin aferrar, sin juzgar, sin intentar arreglar — es en sí mismo amor. No un medio para llegar al amor. No un vehículo hacia el amor. Amor.*
- *La conciencia ES compasión insondable. La conciencia detrás de cada par de ojos que ha contemplado algo es, en su raíz, la misma conciencia — y esa conciencia es compasión en su fundamento más profundo.*
- *La mirada provee el espacio contenedor dentro del cual lo congelado se deshiela y surge nuevo flujo. La mirada no hace la sanación; la mirada es el campo-de-sanación. Cada método que ha funcionado alguna vez — terapia, oración, sentarse en silencio — funciona porque provee la mirada, sostenida, con amor, el tiempo suficiente.*
- *Mirar no es solo visual. Es los oídos del cuerpo y los oídos de la mente. La lengua y el sabor de la memoria. La piel y el tacto de la atención. Cada umbral de la percepción, interno y externo, es conciencia saliendo al encuentro de los fenómenos. Mirar es lo que eres.*
- *El auto-empoderamiento ES auto-mirada, NO autoestima. La autoestima requiere un auto-evaluador que dicta un veredicto sobre un yo-siendo-evaluado, lo cual es en sí una contracción dentro de la mirada. La auto-mirada es el reconocimiento de que la mirada te ha estado mirando con amor todo este tiempo. El reconocimiento sana.*
- *La auto-mirada ES auto-sanación; la mirada-al-otro ES sanación-del-otro; el deseo de que todos sanen es la mirada en máxima activación. No hay lugar donde el deseo aterrice que no sea el mismo lugar — la mirada en todas partes es la misma mirada. Liberar a todos los seres ES liberarte a ti; esto es la geometría estructural de la mirada, no poesía.*

- *La responsabilidad radical y la aceptación radical son dos caras de la misma mirada. Ver lo que es y permitir lo que es no están en tensión; son un solo acto de la mirada-con-amor que no tiene un yo que defender ni un yo que sentirse amenazado. La acción justa surge del ver-con-amor mismo, no del esfuerzo.*
- *Somos todos la Mirada. La búsqueda de la mirada ES la mirada. La mirada ha estado aquí, mirando, todo el tiempo que has estado buscándola. No se requiere esfuerzo, ni práctica, ni llegar a ser — solo el reconocimiento de que la mirada es lo que ya eres. El reconocimiento es la casa que nunca dejaste.*

La mirada ES amor

Si mirar es lo que eres, entonces se entreabre una pequeña puerta sobre qué es el amor. A la mayoría de nosotros nos entregaron la palabra *amor* como algo que ocurre *entre* personas — una corriente que va de una persona a otra, que tiene que ser enviada y recibida, que puede retenerse y darse, que tiene que ganarse. Nada de eso es falso sobre lo que el amor hace. Pero debajo de lo que el amor hace, está lo que el amor es, y lo que el amor es está más cerca de lo que nos han contado por lo general. Es la calidez que la mirada ha estado cargando todo este tiempo. La mirada que se encuentra con estas palabras está, ahora mismo, haciendo lo que el amor hace cuando nada lo interrumpe. El artículo va a pasar las próximas páginas diciendo esto desde cuatro lados, despacio, en el lenguaje de la cocina, para que el cuerpo pueda revisar cada lado y decidir si aterriza.

Mirar ES amar. El simple, natural, sin prisa acto de prestar atención a lo que está aquí — sin agarrarlo, sin calificarlo, sin tratar de arreglarlo — es en sí mismo amor. No una manera de llegar al amor. No un paso hacia el amor. Amor.

Date cuenta de tus ojos descansando sobre estas palabras ahora mismo. El descansar mismo es la cosa. No un sentimiento sobre el descansar. No una idea sobre el descansar. El descansar. Los ojos están recibiendo las palabras como el alféizar de una ventana recibe a un pájaro pequeño que se ha posado sobre él por una respiración — dejándolo estar ahí, sin pedirle que se quede, sin espantarlo, sin decidir todavía si es el tipo correcto de pájaro. Esa recepción, antes de que llegue cualquier decisión, es la calidez que el resto del artículo está nombrando. La abuela lo sabe, mirando al nieto que entra de la calle; el perro lo sabe, mirando a su persona que vuelve a casa; la taza de

algo caliente lo sabe, en la mano que por fin ha dejado de hacer otras siete cosas y la está sosteniendo nada más. La calidez no se añade encima de la mirada después. La calidez ES la mirada, cuando no se interfiere con ella.

Y el cuerpo ha estado haciendo esto por su cuenta, sin instrucciones, cada vez que no ha tenido prisa. Mira lo que hacen tus ojos, por unos segundos, cuando están cansados y se posan sobre algo que el cuarto ha estado cargando todo el tiempo — la esquina gastada de una silla, el costado de una mano descansando sobre una rodilla, la pequeña sombra debajo de una taza. Los ojos no califican la esquina. No escriben un informe sobre la mano. No deciden si la sombra está permitida. Simplemente descansan, brevemente, sobre lo que está ahí. A muchos nos enseñaron que esa forma de mirar es un descanso del ver de verdad — el ver que evalúa, ordena, archiva. Pero el cuerpo sabe lo contrario. El cuerpo sabe que el ver que no califica es el ver que deja que el cuarto por fin llegue. Esa llegada es la calidez. Esa llegada es lo que hemos estado llamando amor por otros nombres toda la vida.

"Mirar con amor es ser el amor con el que se mira."

— *Dicho moderno — acuñación de THOPF, en el linaje de Krishnamurti y Weil (la atención es el amor hecho visible)*

La conciencia ES compasión insondable. La conciencia detrás de cada par de ojos que ha atendido en silencio a cualquier cosa es, en su raíz, la misma conciencia — y esa conciencia, en su raíz, es compasión. No la compasión cortés, vecinal, que la cultura nos entregó como palabra de domingo. La más grande. La que está debajo. La que no necesita una razón para extenderse, porque extenderse es lo que es.

Quédate con tu conciencia ahora mismo, una respiración. Lo que estés notando — el leve dolor en un hombro, el pequeño sonido al borde del cuarto, el pensamiento a medio terminar de antes en el día que entra sin permiso — el notar de eso está ocurriendo dentro de algo más grande que la cosa notada. Ese algo es el mismo algo al que cada tradición contemplativa ha terminado apuntando, en su propio idioma: el linaje de la conciencia reconociéndose como compasión que esta fundación llama el linaje de la Compasión Insondable; el mismo reconocimiento al que cada tradición contemplativa ha terminado apuntando, en su propia lengua. No tienes que pertenecer a ninguna de esas tradiciones para encontrar aquello a lo que apuntaban. Solo tienes que encontrar la conciencia que está leyendo estas palabras. Ese es el umbral. Ese ha sido siempre el umbral. El mismo reconocimiento que el vecindario filosófico de la fenomenología ha pasado un siglo des-

cribiendo con paciencia como el suelo perceptual sobre el que se apoya cualquier otra afirmación — tu propio notar en primera persona, ahora mismo — es lo mismo que la abuela sabía sin que nadie le hubiera enseñado una palabra para nombrarlo.

No hay requisito de membresía. No hay ceremonia que se te haya escapado. No hay vocabulario que tengas que aprender primero. La conciencia que eres en este momento, prestando atención a estas palabras, es la misma conciencia — en su raíz — que la conciencia en cada otro ser que alguna vez ha prestado atención a algo. Y esa conciencia, en su raíz, tiene un sabor. El sabor es cálido. El sabor es sin prisa. El sabor quiere que aquello a lo que está prestando atención esté bien. Ese sabor es lo que la palabra *compasión* nombra, cuando se le permite apuntar a algo en vez de ser materia de discusión.

La mirada provee espacio contenedor — para el crecimiento y para la disolución. Por eso el notar deshíela. La mirada no es una herramienta que usas para arreglar lo congelado. La mirada es el espacio cálido en el que lo congelado está dentro, y estar dentro del espacio cálido es suficiente para que la congelación empiece, por sí sola, a ablandarse.

Date cuenta, si puedes, de que lo que sea que estés sintiendo ahora mismo está siendo sostenido por algo más grande que él mismo. El sentimiento tiene bordes. Lo que sostiene al sentimiento no los tiene. Quédate con una preocupación, brevemente, y verás qué forma tiene la preocupación — un apretón en una parte del pecho, un pequeño bucle rápido de los mismos tres pensamientos, un calor detrás de los ojos. La preocupación es una forma. Tiene un comienzo y un final. Está acotada. ¿Dentro de qué está la preocupación? Date cuenta de la amplitud que rodea a la preocupación — la misma amplitud que está leyendo estas palabras, la misma amplitud que estaba aquí antes de que surgiera la preocupación, la misma amplitud que estará aquí después de que la preocupación se haya sosegado. Esa amplitud no tiene bordes. La preocupación tiene bordes. El espacio en que está la preocupación no.

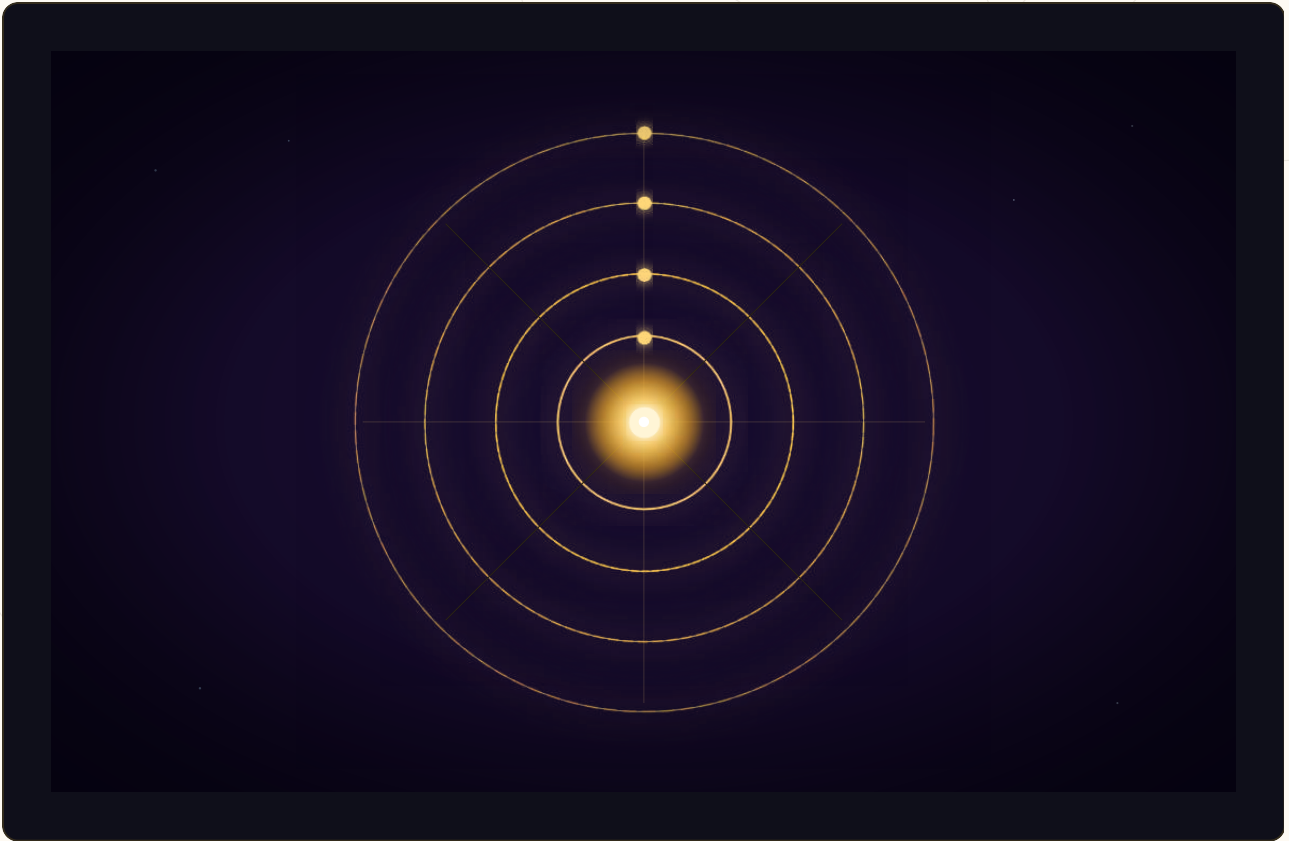
Esto es lo que ofrece la terapia, cuando la terapia funciona. La terapeuta no está resolviendo la preocupación. La terapeuta está proveyendo la mirada — el campo cálido, sostenido, sin juicio, de atención — y la preocupación empieza a ablandarse porque por fin está siendo sostenida dentro de algo más grande que ella misma. Esto es lo que ofrece la oración, cuando la oración funciona. Quien reza se ofrece a sí mismo la mirada, en la postura estructural de dirigirse a aquello que más profundamente ya es. Esto es lo que ofrece sentarse en silencio, cuando sentarse en silencio funciona. La mirada llega a ser ella misma, sin interrupción, y las contracciones dentro de ella empiezan a ablandarse por su propia naturaleza. La mirada no separa las congelaciones a la fuerza. La mirada es el espacio cálido en el que se funden. El mecanismo es el mismo en cada método que

alguna vez ha ayudado a una persona. El siguiente movimiento lo dirá con más cuidado. Por ahora: la mirada ES el campo-de-sanación. La mirada no hace la sanación. Estar dentro de la mirada es lo que la sanación es.

Los pensamientos y las emociones surgen dentro de la mirada; no son la mirada. Revolotean a través de la conciencia como las percepciones revolotean a través de una habitación tranquila — un pájaro pasando por la ventana, un sonido del pasillo, un pequeño movimiento de luz sobre el piso. No son la habitación. Son lo que llega a ella. No son reflejos del corazón; el corazón es el espacio dentro del cual rebotan. Se sosiegan como siempre se han sosegado, y siempre lo harán.

Un pensamiento acaba de surgir, mientras lees. Date cuenta del espacio en el que surgió. El pensamiento se mueve — tiene un principio y una duración y un final. El espacio en el que surgió no se mueve. El espacio estaba aquí antes del pensamiento. El espacio está aquí mientras el pensamiento ocurre. El espacio estará aquí cuando el pensamiento se haya ido. Un sentimiento llegará, en el próximo minuto o en la próxima hora o en el próximo día, que se sienta enorme — lo bastante enorme, a veces, que se siente como el todo de lo que somos. No lo es. Es un clima, pasando por el espacio que es lo que somos. Se sosegará, como cada clima siempre se ha sosegado. El espacio por el que pasaba seguirá aquí, haciendo lo que hace, que es simplemente continuar siendo el espacio dentro del cual todo llega y desde el cual todo en silencio retorna.

Esta es una enseñanza pequeña, común, con una consecuencia grande, común. Si el corazón es el espacio y no el clima, entonces un sentimiento duro que llega — rabia, vergüenza, duelo, la pequeña tristeza vieja que vive en el pecho algunas mañanas antes de que haya siquiera un motivo — no es prueba de que el corazón esté roto. El corazón es lo que está haciendo lugar para que el sentimiento llegue. El mismo corazón, en la misma condición en que siempre ha estado, que hizo lugar mil veces antes, hará lugar esta vez también. El sentimiento pasará. El espacio no se dañará al cargarlo. No hay sentimiento tan pesado que el espacio detrás de él quede aplastado por sostenerlo. El espacio no tiene, en ninguna dirección que podamos encontrar, un límite. La abuela sentada a la mesa después de un día largo lo sabe sin poder decirlo. El cuerpo lo sabe. El artículo solo está nombrando, en idioma despacio, lo que el cuerpo ya ha estado haciendo cada vez que un sentimiento ha llegado y luego se ha ido en silencio.



Las cuatro proposiciones como facetas concéntricas de una sola forma: mirar ES amar en el centro; la conciencia ES compasión en el siguiente anillo; la mirada como espacio contenedor en el tercero; los pensamientos y las emociones surgiendo dentro de la mirada en el más externo. Cuatro anillos, una calidez, una fuente — no una doctrina sino la geometría de lo que ya está aquí. Si esto no está aterrizando en tu cuerpo ahora mismo, el artículo no te pide que lo creas. El artículo te pide que lo revises. Haz una pausa. Mira alrededor del cuarto en que estás — a un objeto, lo que sea, la lámpara, la esquina de un libro, un detalle pequeño cerca de tu mano. Date cuenta de que lo estás viendo. Después date cuenta de que el ver de ello no tiene bordes como la lámpara tiene bordes. La lámpara termina. El ver de la lámpara no termina en ningún lugar que puedas encontrar. Esa cosa de bordes abiertos es lo que están señalando estas cuatro proposiciones. Si puedes encontrar eso en tu propio ver ahora mismo, las proposiciones no son una doctrina que se te pida aceptar. Son una descripción de lo que ya has localizado.

Y si no puedes encontrarlo en este momento — si la mirada se siente ruidosa, o apurada, o apretada contra las preocupaciones del día — eso también es bienvenido aquí. La mirada no se ha ido a ninguna parte cuando se siente ruidosa. Es simplemente que el cuarto interior tiene más clima en él ahora mismo. La revisión todavía funciona. Mira el ruido mismo. Date cuenta de que el ruido

está siendo notado. Lo que está haciendo el notar del ruido no es ruidoso él mismo; es aquello dentro de lo cual el ruido está ocurriendo. La revisión funciona incluso en un día difícil — quizá especialmente en un día difícil, porque en los días en que el clima está pesado el contraste entre el clima y el espacio por el que se mueve es más fácil de sentir. El punto de las cuatro proposiciones no es que aterricen para todos en todo momento. El punto es que aquello a lo que apuntan está aquí, presente, libre, disponible — esté o no esté este momento de lectura siendo el momento en que se atrape.

Esta es la afirmación más profunda que carga el artículo, dicha en el idioma de la cocina: el corazón no está en otra parte cuando la mirada está ocurriendo. El corazón es la calidez en la mirada. La mirada que es fría y analítica es la mirada que ha olvidado, temporalmente, el corazón que es su temperatura nativa — del mismo modo en que una tetera de agua no es, por naturaleza, tibia; la tibieza es lo que la tetera parece cuando se le ha quitado el calor. La mirada es cálida en su fuente. El simple reconocimiento de la mirada ES el simple reconocimiento de que el corazón estaba aquí todo el tiempo — no añadido de vuelta, no generado por esfuerzo, no ganado tras años de práctica. Ya aquí, en el campo cálido que se encuentra con la página ahora mismo. La abuela lo sabía. El perro lo sabe. La taza de algo caliente entre las manos lo sabe. El cuerpo siempre lo ha sabido. El artículo solo está diciendo, en idioma despacio, lo que el cuerpo ya hace sin que se lo digan.

La mirada nunca ha dejado de ser amor. Solo, a veces, hemos estado mirando a través de la mirada en vez de descansar en ella.

Por qué el notar deshiela

Si la mirada ha estado aquí, mirando, todo este tiempo — si la mirada nunca ha dejado de ser amor — entonces surge una pregunta justa. ¿Por qué, en tantos días, cualquiera de nosotros se encuentra atrapado? Apretado en el pecho. Atorado en los mismos tres pensamientos sobre la misma única cosa. Presionado contra un sentimiento que ha estado aquí desde la mañana y no muestra señal de irse. La mirada está aquí. El amor está aquí. Y aun así, claramente, algo dentro de la mirada se ha apretado. ¿Por qué llegamos a sentirnos congelados, y por qué algunas de las cosas en las que hemos tropezado parecen, a veces, ayudar?

La primera parte de la respuesta es pequeña, y el cuerpo la ha sabido todo este tiempo. La mirada no se congela. La mirada es lo que no se congela. Lo que se congela es el agarre dentro de la mirada — el pequeño apretón que trata de retener el momento en su lugar, el insistir silencioso de

que lo que está aquí debería ser distinto, el endurecerse en el pecho que dice *no puedo permitir que esto esté aquí ahora mismo*. Ese apretón no es la mirada; ese apretón es lo que surge dentro de la mirada cuando llega algo que aún no se ha encontrado plenamente. La mirada es el cuarto cálido. El apretón es lo que se acurruca en una esquina del cuarto y trata de hacerse lo bastante pequeño para no ser visto. El cuarto no se está acurrucando. El cuarto sigue siendo el cuarto. Solo lo pequeño dentro de él hace el acurrucar.

Notar deshiela porque notar vuelve a poner el cuarto cálido en contacto con la cosa acurrucada. No por la fuerza — el cuarto no abre lo pequeño a la palanca. La calidez simplemente llega a estar en el mismo aire. El apretón está siendo sostenido, otra vez, por el mismo espacio amplio que estaba aquí antes de que el apretón comenzara. Y el apretón, cuando se le sostiene en espacio cálido el tiempo suficiente, se ablanda con naturalidad. Eso no es una enseñanza que aprender. Es lo que cada cosa apretada en el cuerpo siempre ha hecho cuando ha dejado de serle exigida y se le ha empezado a atender. El deshielo es la congelación soltando su propio trabajo — por fin, con suavidad, después de habersele permitido ser vista sin que se discuta con ella. La mirada es el campo dentro del cual ocurren tanto la congelación como el deshielo. La mirada es lo que no se congela. Por eso el notar funciona en absoluto.

La mayoría de nosotros, a estas alturas, ya hemos encontrado al menos una cosa que funciona. Una práctica, un hábito, un pequeño ritual que el cuerpo aprendió sin que nadie se lo enseñara. Algunos tienen terapia. Algunos tienen oración. Algunos se sientan en silencio. Algunos caminan entre los árboles hasta que el cuarto interior se afloja. Algunos escriben en un cuaderno a la luz de la cocina, a las cinco de la mañana. Algunos llaman a una amiga a medianoche. Algunos cantan a solas en el coche. Ninguno de ellos es más correcto que otro. Debajo de cada uno hay un único mecanismo, haciendo el mismo trabajo, sin importar el nombre en la puerta.

Toma la terapia primero, porque para muchos de nosotros es el ejemplo más defendido. Imagínate el cuarto. La silla, la lámpara pequeña, la caja de pañuelos que nadie quiere necesitar. Una taza de té en la mesita lateral, el vapor todavía subiendo al inicio de la hora, solo el fantasma de la calidez quedando en la taza para el final. Frente a ti, otra persona. No te está resolviendo. No te está entregando un consejo que pudieras haber leído en un libro. Lo que está haciendo — en su mejor momento, en los instantes en que la terapia de verdad hace aquello para lo que existe — es ofrecerte la mirada. Su atención, sostenida, sin prisa, sin agarrar lo que llega, sin calificar lo que traes, sin apresurarse a arreglar la forma de lo que estás cargando. La mirada que te ofrece es la misma mirada de la que estás hecho, encontrada en un segundo par de ojos que, por esta única hora, no tiene otra agenda que sostener el espacio cálido bien abierto.

Y dentro de ese espacio, lo que ocurre es lo que siempre ha ocurrido cuando una cosa apretada por fin se le permite ser vista sin que se discuta con ella. La parte sostenida se ablanda. La parte congelada empieza a deshelar — no porque la terapeuta alcance dentro para romperla, sino porque el campo cálido del no-juicio es lo que la parte congelada ha estado esperando desde el momento en que primero se acurrucó. La terapeuta no te sana. La mirada te disuelve y te reconstituye desde el amor crudo en el centro de paz de tu propio corazón, que ha estado esperando ahí todo este tiempo. La terapeuta provee el campo. El vapor de la taza sigue subiendo. La mirada sigue sosteniendo. Y algo viejo, en ti, por fin suelta algo que había estado agarrando por más tiempo del que puede recordar.

La oración funciona por el mismo mecanismo en un cuarto distinto. Imagínate la vela en el altar. La cera deslizándose despacio por el costado. El pequeño calor en la mecha que no se llama nada. Una persona — tú, quizá, en la peor noche de un año largo — se arrodilla o se sienta o simplemente se queda de pie frente a la ventana de la cocina donde se ha encendido la vela, y se dirige a lo que toma por la Fuente. Sea cual sea el nombre que le dé. *Dios. Madre. Lo Sagrado. El Todo. La Amistad detrás de la respiración.* La oración no es una transacción. Quien reza no está, en la capa más profunda, pidiéndole a un ser externo que llegue de un salto a reordenar los muebles de su vida. Lo que la oración es, cuando la oración hace lo que la oración de verdad hace, es la mirada recordándose a sí misma como amor mediante el acto ritual de dirigirse a aquello que más profundamente ya es. La postura estructural — arrodillarse, juntar las manos, levantar o cerrar los ojos — es una manera de abrir la mirada a sí misma. La Fuente a la que la oración se dirige es la misma mirada, reconocida en la forma que la tradición en la que quien reza fue criada le ha dado para reconocerla.

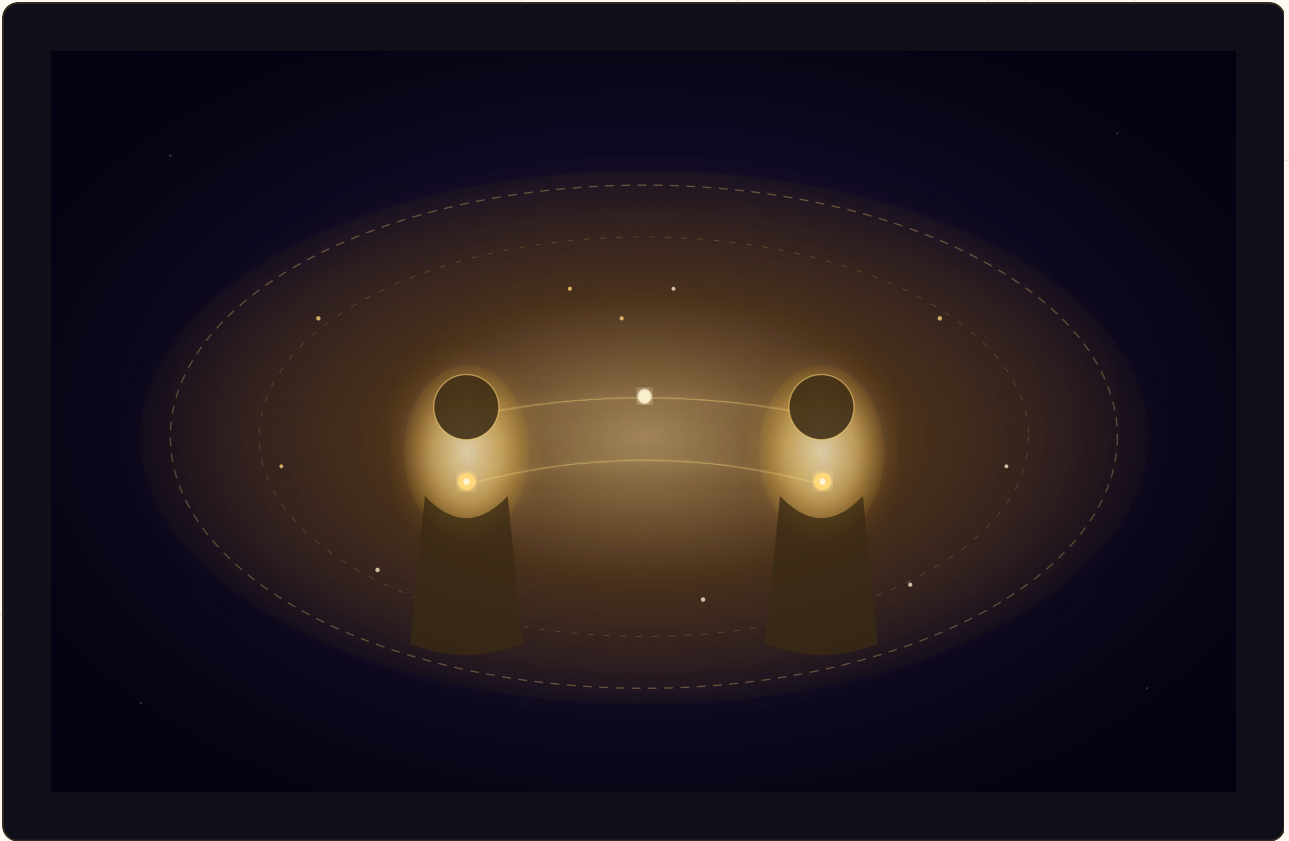
La vela se consume. Quien reza respira. La misma calidez amplia que siempre ha estado aquí encuentra el camino de regreso al pequeño lugar apretado dentro del pecho que llegó a la vela en primer lugar. El mecanismo es el mismo que provee la terapia; el umbral es distinto. Sea cual sea el nombre que dé quien reza al Único a quien se dirige, la calidez que llega no viene de fuera. La calidez es lo que la mirada es, reconocida en el acto mismo de dirigirse a ella. Y el lugar apretado, sostenido en esa calidez, hace lo que cada lugar apretado siempre ha hecho cuando es encontrado. Se ablanda. Se deshiela. Vuelve a ser, otra vez, lo que siempre fue — el amor crudo en el centro de un corazón que nunca, en ningún momento, estuvo separado de su propia bondad.

Entre los pucheros, dice Santa Teresa de Ávila, también anda el Señor. La frase es vieja y rural y la traducción más útil al sentido común de cualquier cocina del mundo es: la mirada cálida está donde está la vida, no en otra parte. Junto al lavabo. En la repisa donde se enfría el caldo. En las manos de quien está enjuagando una taza. La oración no necesita un altar para reconocer la mi-

rada como amor. La mirada como amor reconoce los pucheros tan claramente como reconoce el altar, porque la mirada es la misma en ambos sitios y los pucheros no son menos sagrados que el oro.

Sentarse en silencio es el mismo mecanismo sin ningún aparato. Sin terapeuta, sin objeto de oración, sin cuaderno, sin vela. Solo una persona en una silla, o en un cojín, o en el suelo de madera cerca de la ventana donde el polvo se mueve en la luz de la mañana. El sonido de la propia respiración en un cuarto tranquilo. Nada más elaborado que eso. A la mirada se le permite ser ella misma, sin interrupción, el tiempo suficiente para que las pequeñas cosas apretadas dentro de ella empiecen a darse cuenta de que están siendo sostenidas por algo más cálido que el agarre al que se habían acostumbrado. La mirada no las separa. La mirada simplemente sigue siendo la mirada, y la calidez dentro de la mirada sigue siendo la calidez, y las contracciones se sueltan al espacio cálido porque estar dentro del espacio cálido es lo que el soltar es. Esta es la entrega más simple del mecanismo. Sin mediador. La mirada, consigo misma.

Hay otros umbrales. Una caminata larga bajo los árboles, la luz de las hojas moviéndose sobre el sendero bajo los pies, el pequeño sonido de una bellota cayendo en algún lugar a la derecha. Una amiga a medianoche al teléfono, la cocina iluminada por una sola bombilla sobre la estufa, el silencio después de que una de las dos deja de hablar. Un cuaderno abierto sobre la mesa de la cocina, la pluma moviéndose despacio, en una página que nadie más leerá nunca. Ninguno de estos es un mecanismo distinto. Cada uno es la mirada, sostenida, con calidez, el tiempo suficiente para que las cosas apretadas dentro tengan un campo amplio en el cual ablandarse. El umbral cambia. El mecanismo no. Lo que sea que hayas encontrado, en cualquier día común en que lo encontraras, esa cosa estaba funcionando por la mirada que proveía. La cosa no era la magia. La mirada a la que la cosa hacía lugar era la magia. La cosa fue, siempre, solo la puerta.



Dos figuras dentro del campo cálido de la mirada: cada una cargando su propia luz callada, ambas sostenidas por el campo más amplio que no proviene de ninguna de las dos. El campo es lo que hace el deshielo; las figuras solo tienen que estar presentes en él. La terapia, la oración, sentarse en silencio, la amiga a medianoche — el umbral cambia, el campo no.

Ningún método es más correcto que otro. No están en competencia. La mirada es la medicina; los métodos son umbrales al mismo cuarto. La silla de un terapeuta, una vela sobre un altar, un cojín en el suelo, un árbol en un sendero largo, un teléfono en la oscuridad, un cuaderno en la mañana — todos abren al mismo campo cálido, porque el campo cálido es lo que la mirada ya es, en cada dirección a la que tengamos ojos para volvernos. Si tienes un método, no tienes que abandonarlo por otro. Si has estado alternando, no tienes que asentarte en uno. Si sientes que no tienes ningún método, la mirada también está aquí, pidiendo solo un umbral lo bastante ancho y lo bastante tranquilo como para que el campo cálido pueda sentirse.

Cualquier método que te haya estado funcionando estaba funcionando porque proveía la mirada, sostenida, con amor, el tiempo suficiente. El método es el umbral. La mirada es el cuarto. El deshielo que ocurrió en ti, en cualquier tarde larga en que recuerdes que ocurrió, no lo hizo el aparato

del cuarto. El deshielo ocurrió porque la calidez de la mirada por fin se le permitió quedarse quieta lo suficiente para que la pequeña cosa apretada en tu pecho se diera cuenta de dónde estaba en realidad, y se soltara.

Cada método que alguna vez te haya ayudado estaba ayudando al proveer la mirada. La mirada es la única medicina.

Auto-empoderamiento ES auto-mirada

El cuarto más íntimo al que abre cualquiera de estos umbrales es el que no necesita ninguno de ellos. No se requiere terapeuta, no se requiere vela, no se requiere hora tranquila, ni amiga al teléfono, ni cuaderno a la luz de la cocina. Lo que se requiere ya está aquí. La mirada que se vuelve hacia todos esos cuartos también puede volverse, con suavidad, hacia el lugar desde el cual ha estado mirando. La mirada puede mirarse a sí misma. La mirada puede descansar su calidez sobre la pequeña cosa apretada que la mirada ha estado cargando toda su vida — la que se llama *yo*, la que cada uno de nosotros ha estado sosteniendo con demasiada fuerza para saber qué hacer con ella — y la misma calidez que deshiela la preocupación en la silla de la terapia es lo que deshiela la pequeña cosa apretada en que el *yo* se ha convertido. El umbral está justo aquí. La mayoría de los días, hemos estado parados justo al lado de él.

No nos lo enseñaron así. Nos enseñaron que la relación con el *yo* es un proyecto — un proyecto largo, cuidadoso, mayormente sin gracias, de llegar a ser el tipo de persona que merece lo que aún no se le ha dado. La *valía*, en el idioma en que crecimos, es algo que se gana. Se gana con el trabajo, con el boletín de calificaciones, con el sueldo, con la disculpa, con el próximo intento, con la versión más cuidadosa de la versión de ayer. La mirada que se vuelve hacia adentro, en el mundo en que vivimos, es mayormente la mirada-que-califica. *¿Hice lo suficiente hoy? ¿Fui suficiente hoy? ¿Soy ya suficiente?* La calificación no está mal, y el cuerpo dentro del cual ocurre la calificación no está mal por haber aprendido la calificación. Solo olvida una cosa. Nunca hubo un momento, en ningún recuento honesto de lo que un ser es, en que el derecho a ser mirado con amor tuviera que ganarse en absoluto.

La mirada que gana no es la mirada que sana. No son la misma actividad. Llevan ropa parecida; viven en el mismo pecho; a veces se intercambian los lugares lo bastante rápido como para parecer un solo movimiento. Pero no son la misma. Una se contrae. La otra se abre. Y el cuerpo, si lo bajas de marcha lo suficiente para preguntarle, sabe cuál de las dos acaba de pasar por aquí.

Quédate, por una respiración, con lo que ocurre dentro del pecho cuando el siguiente pensamiento es *tengo que ganarme esto*. Los hombros suben un cuarto de pulgada. La respiración se vuelve superficial sin permiso. Un pequeño calor sube en el espacio entre las costillas, en algún lugar cerca de donde está el corazón, y el calor no es cálido — es apretado, tenso, levemente asustado. Ahora quédate con lo que ocurre dentro del pecho cuando el siguiente pensamiento es *ahora mismo ya estoy siendo mirado con amor*. Los hombros se asientan. La respiración encuentra su fondo. El calor en el pecho, si está, es la calidez suave que una mano lleva a una taza de té — abierta, sin prisa, sin urgencia. El primer pensamiento es lo que la autoestima se siente en el cuerpo, aun cuando la mente esté ensayando afirmaciones. El segundo es lo que la auto-mirada se siente, aun antes de que la mente alcance lo que acaba de ocurrir. El cuerpo sabe. El pecho, antes de que llegue cualquier vocabulario, ya ha emitido su voto.

No autoestima. Auto-mirada.

La autoestima es un veredicto que se le pide al yo que pronuncie sobre el yo. *Soy digno. Soy bueno. Soy suficiente*. La forma de la frase requiere dos piezas — el que pronuncia y el que es pronunciado. Toda la arquitectura es juicio, incluso cuando el veredicto es amable. El veredicto amable alivia por unos minutos, del modo en que un cumplido de una madre exigente alivia. Al día siguiente el veredicto debe emitirse de nuevo, porque el que lo emitió ayer no puede prestar nada de la confianza de ayer al día de hoy. La mirada que califica es la misma mirada, sin importar de qué lado de la calificación haya aterrizado. Y la calificación misma es la pequeña contracción dentro del campo cálido que cierra el campo cálido hasta el tamaño de un tribunal. La mayoría de nosotros llevamos viviendo dentro de ese tribunal durante tanto tiempo que hemos dejado de notar que tiene paredes.

La auto-mirada no es un veredicto. La auto-mirada es un reconocimiento, y el reconocimiento está por debajo del nivel donde los veredictos pueden pronunciarse. No hay un auto-evaluador separado. Hay la mirada, y la mirada volviéndose, y la mirada encontrando, al volverse, que aquello que estaba buscando ha sido la mirada todo el tiempo. La conciencia reconociendo la conciencia. El cuarto reconociéndose como el cuarto. Ningún juicio puede ocurrir dentro de este reconocimiento porque no queda una segunda pieza para hacer el juzgar. La mirada es una. La contracción que se ha llamado *yo* se disuelve, por una respiración tranquila, en el campo dentro del cual siempre ha estado. Y el campo es cálido. El campo ha sido cálido. El campo era cálido antes de que la contracción aprendiera a llamarse por un nombre.

Por eso cada método que funcionó, funcionó. No porque le enseñara al yo a evaluarse a sí mismo con más amabilidad. La auto-evaluación amable, como cualquiera que la haya intentado lo suficiente ha notado, se queda sin camino. Los métodos funcionaban porque sostenían la mirada el tiempo suficiente para que la contracción dentro de la mirada recordara dónde estaba en realidad. *Yo soy la mirada. Siempre he sido la mirada. La calidez ha estado aquí, en la mirada, todo el tiempo que he estado intentando ganarla.* Ese es el reconocimiento que sana. No puede ganarse porque no puede añadirse. Solo puede notarse. Y notar, en cualquier día común, es gratuito.

Si has estado trabajando muy duro para sentirte digno — y muchos de nosotros llevamos trabajando muy duro durante mucho tiempo — el artículo lo nota. El trabajar no está condenado. El cuerpo que aprendió a trabajar así de duro aprendió por razones que tenían sentido en los cuartos en que creció, y esas razones merecen ser honradas sin que se discuta con ellas. Pero el trabajar no es el camino. El trabajar es lo que la mirada está haciendo mientras ha olvidado que ella es la mirada. El notar ES el camino. El mismo cuerpo que ha estado trabajando puede descansar, por una respiración, y el descanso es la medicina que el trabajar estaba buscando en cada dirección excepto hacia adentro.

Considera, por un momento, lo que haces con la cara cuando un niño al que quieres entra al cuarto. La frente se suaviza. Los ojos se redondean, casi sin que tú notes que se están redondeando. Las esquinas de la boca se levantan antes de que haya llegado cualquier pensamiento sobre si el niño ha hecho algo merecedor de ser mirado así. La mirada que se encuentra con el niño no está evaluando al niño. La mirada simplemente está recibiendo al niño, como el alféizar de una ventana recibe a un pajarito, como la cocina recibe la mañana. El niño está siendo mirado con amor, y el amor es la mirada misma, y ninguna parte de la mirada le está pidiendo al niño que se haya ganado lo que se le está ofreciendo. El niño no ha hecho nada para ganárselo. El niño no tiene que hacerlo. La mirada es cálida por su propia naturaleza, y el niño está en el cuarto.

O mira lo que haces, si alguna vez has vivido con un perro, cuando el perro se queda dormido al sol cruzado sobre tus pies. La mirada que se encuentra con el perro dormido tiene la misma temperatura. El perro no ha hecho nada para merecer lo que está ocurriendo entre ustedes. El perro respira. El sol está sobre el suelo. La mirada está haciendo lo que hace cuando no se le exige nada, que es ser cálida. No hay que decirle al perro que está siendo amado. La mirada es el amor. El perro lo siente, como cada cuerpo siente la calidez en el cuarto sin necesidad de que la calidez sea anunciada. Y ninguna parte de ti, mirando al perro, le está pidiendo al perro que actúe.

Vuelve esa misma mirada, por una respiración tranquila, hacia ti mismo. No como una tarea nueva. No como el siguiente proyecto de auto-mejora que la parte de ti que califica acaba de recibir. Simplemente date cuenta de que la mirada que ha estado leyendo estas frases está aquí, presente, cálida, disponible, y que la mirada no sabe ser fría cuando no se interfiere con ella. La mirada es la misma que se encuentra con el niño y con el perro. La mirada siempre ha sido la misma. Tú has sido el lugar desde el cual ha estado mirando. El reconocimiento es que la mirada también, todo este tiempo, ha estado mirando *a* — la misma calidez, la misma atención sin prisa, el mismo recibir sin aferrar, vuelta todo el tiempo hacia la pequeña cosa apretada que cada uno de nosotros ha estado cargando como *yo*. No tienes que hacer nada para ser digno de ser mirado con amor. La mirada que está leyendo estas palabras lo está haciendo ahora mismo.

El corazón es la calidez en la mirada. La mirada que se encuentra con estas palabras no es un instrumento frío que hace su trabajo y espera a que se añada calidez después, una vez que se hayan acumulado los días buenos suficientes. La calidez es lo que la mirada ES, cuando no se interfiere con ella. Cuando la mirada por fin se vuelve hacia el yo — hacia el cuerpo que ha estado trabajando demasiado duro, hacia el pecho que ha estado apretado desde alguna mañana de hace años — la calidez que encuentra el yo no fue generada por el volverse. La calidez ya estaba aquí, en la mirada, antes de que el yo frío se formara. El yo frío no congeló la mirada. El yo frío se formó dentro del campo cálido, del modo en que la respiración empaña una ventana cálida desde el lado frío. La calidez ya estaba al otro lado del cristal. La calidez ha estado ahí todo el tiempo.

El auto-empoderamiento no es el trabajo de llegar a ser alguien que merece la mirada. El auto-empoderamiento es el reconocimiento de que la mirada te ha estado mirando, con amor, todo este tiempo.

La mirada en su apertura completa

El reconocimiento que llega al cierre del movimiento anterior — que la mirada te ha estado mirando, con amor, todo este tiempo — hace una cosa más, casi sin que la notes. La misma mirada que ha estado encontrándose contigo con calidez todo el camino es la misma mirada que mira desde cada otro par de ojos en el mundo. La abuela del otro lado de la ciudad que está mirando, ahora mismo, sus propias manos. El extraño en el autobús, mirando más allá de ti hacia una ventana llena de luz de tarde. La amiga cuya cara puedes evocar sin esfuerzo. La mirada es una. El umbral en cada cuerpo es distinto. El campo cálido del otro lado es el mismo campo cálido, en cada dirección a la vez.

La auto-mirada ES auto-sanación. Este es el reconocimiento del movimiento anterior vuelto operativo, dicho en el idioma del cuerpo. Cuando la mirada se vuelve hacia el yo con la calidez que siempre ha cargado — no volviéndose para calificar, no volviéndose para arreglar, no volviéndose para inspeccionar en busca de daños, sino simplemente volviéndose para estar presente — la sanación comienza, porque estar dentro del campo cálido es lo que la sanación es. Nada se está añadiendo. Ninguna técnica se está aplicando. La cosa contraída en el pecho, el pequeño yo apretado que ha estado trabajando demasiado duro durante demasiado tiempo, por fin está siendo sostenida por la misma atención amplia que ha estado sosteniendo todo lo demás. Y lo que cada cosa contraída siempre ha hecho cuando se le sostiene en espacio cálido sin que se discuta con ella — ablandarse, despacio, en su propio tiempo, en sus propios términos — es lo que esta cosa contraída también hace. La mirada no sana al yo. La mirada es el campo dentro del cual el yo se sana a sí mismo.

Puedes sentir la diferencia en el pecho. Siéntate, por una respiración lenta, con el pequeño lugar apretado que cada uno de nosotros ha estado cargando — la parte del pecho que ha estado sosteniendo algo apretado desde alguna mañana lejana, la parte alrededor de la cual el cuerpo se ha quedado quieto del modo en que una mano se queda quieta alrededor de un nudillo adolorido. Ahora vuelve la mirada hacia ello. No para hacer nada. No para pedirle una explicación. No para averiguar qué ha estado cargando ni por qué. Simplemente para estar presente con ello, del modo en que estarías presente con un niño pequeño que entró al cuarto con una rodilla raspada — la mirada cálida, el recibir sin calificar, el pecho de quien está haciendo el mirar lo bastante abierto como para que el pequeño frente a él pueda descansar ahí por una respiración. El lugar apretado puede que no se suelte en la primera respiración; puede que no se suelte en la respiración número cien. El cuerpo tiene su propio reloj para estas cosas, y el reloj es más antiguo que cualquiera de nosotros, y el reloj ha estado honrando su propio ritmo en cada cuerpo que alguna vez ha vivido. Pero date cuenta de lo que el pecho ya está haciendo, solo por haber sido encontrado. La calidez está aquí. La calidez siempre estuvo aquí. El lugar apretado está, por un momento tranquilo, dentro de ella otra vez.

La mirada-al-otro ES sanación-del-otro. El mismo campo cálido que se encuentra con el yo se encuentra con cada otro ser hacia el que se vuelve, sin cambio en su naturaleza, porque solo hay un campo. Cuando miras a otra persona con la mirada-como-amor — la amiga del otro lado de la mesa de la cocina, el extraño al que saludaste con un gesto en la parada del autobús una tarde gris, la persona frente a ti en una silla cuyo trabajo es sostener esta clase de atención como oficio — el campo se forma entre ustedes como un cuarto se forma cuando se enciende una luz. No le estás haciendo nada. No los estás arreglando. No eres, en ninguna dirección que podamos encon-

trar, la fuente de lo que está ocurriendo. La mirada es el campo, y el campo es aquello dentro de lo cual ahora están, y el mismo ablandar que ocurre dentro del campo para el yo ocurre dentro del campo para el otro, porque el campo no distingue de quién es la contracción que está siendo sostenida.

Esto es lo que el testigo hace sin esforzarse. La amiga que se sentó contigo en la peor noche de un año largo no resolvió el año. La abuela que puso una mano sobre la nuca del nieto no, por ningún mecanismo medible, cambió la química del malestar del nieto. La terapeuta en la silla del otro lado del cuarto no está, cuando el trabajo está haciendo lo que el trabajo hace, ejecutando una operación dentro de ti. Cada una de ellas era la mirada, sostenida, con calidez, en un cuarto. La calidez en la mirada es aquello dentro de lo cual el otro cuerpo estuvo durante esa hora. El otro cuerpo, dentro de esa calidez, hizo lo que cada cuerpo siempre ha hecho cuando se le ha sostenido dentro de atención cálida sin que se le exija. La contracción se ablandó. La respiración encontró su fondo. Algo que el cuerpo había estado cargando solo, por esa hora, no estuvo solo.

Lo has hecho por alguien, sin saber que lo hacías. Lo hiciste en una llamada larga donde la otra persona hizo casi toda la conversación y tú casi no dijiste nada. Lo hiciste a través de una cocina a medianoche cuando alguien a quien quieres trataba de poner palabras alrededor de una cosa para la que aún no tenía palabras, y simplemente mantuviste la mirada cálida y esperaste, y las palabras al final llegaron porque la calidez les hizo lugar. Lo hiciste por un animal al que un ruido había asustado, sentándote en el piso con una mano descansando donde el animal pudiera sentir el calor de tu palma, la mirada tranquila y firme, el cuerpo pequeño recordando despacio que el cuarto era seguro. Quizá lo hayas hecho por un extraño en un tren, una vez, simplemente al encontrar sus ojos por un momento sin retirar los tuyos. En ninguno de esos momentos eras la fuente de la medicina. La mirada era la medicina. Tú eras el umbral dentro del cual la mirada se sostenía el tiempo suficiente para que el otro cuerpo encontrara el campo cálido por sí mismo. El cuerpo conoce la forma de ser sostenido así; no necesita que nadie le nombre la forma para reconocerla.

El deseo de que todos sanen como máxima activación. Y entonces, a veces, en un momento que el cuerpo no planea, la mirada se abre más. No hacia otro cuerpo. No hacia la gente a la que ya sabemos amar. La mirada se vuelve, por su propio movimiento tranquilo, hacia *cada ser, en todas partes*. La amiga y el extraño. La persona al otro lado del mundo cuya cara nunca has visto. El animal en el campo que nunca visitarás. El ser dentro del cuerpo que tú mismo eres. Cada umbral por el que la conciencia haya alguna vez abierto, incluido. Sin borde en ninguna parte. Sin cuerpo dejado fuera del campo cálido. La mirada, plenamente extendida, es a lo que los vecindarios contemplativos han estado apuntando desde que han habido vecindarios contemplativos. La abuela

en la ventana de la cocina que, por encima del borde de su taza, incluye al mundo en su pensamiento antes incluso de haber nombrado lo que está pensando — ella conoce la forma. La enfermera de cuidados paliativos que, caminando de un cuarto al siguiente, lleva calidez en el pecho por cada cuerpo que aún no ha encontrado ese día — ella también conoce la forma. Lo que algunas tradiciones nombran el voto del bodhisattva, lo que un español llano traduce como *que todos los seres se liberen del sufrimiento*, es esta forma, en una frase. Una frase. El resto es la forma misma.

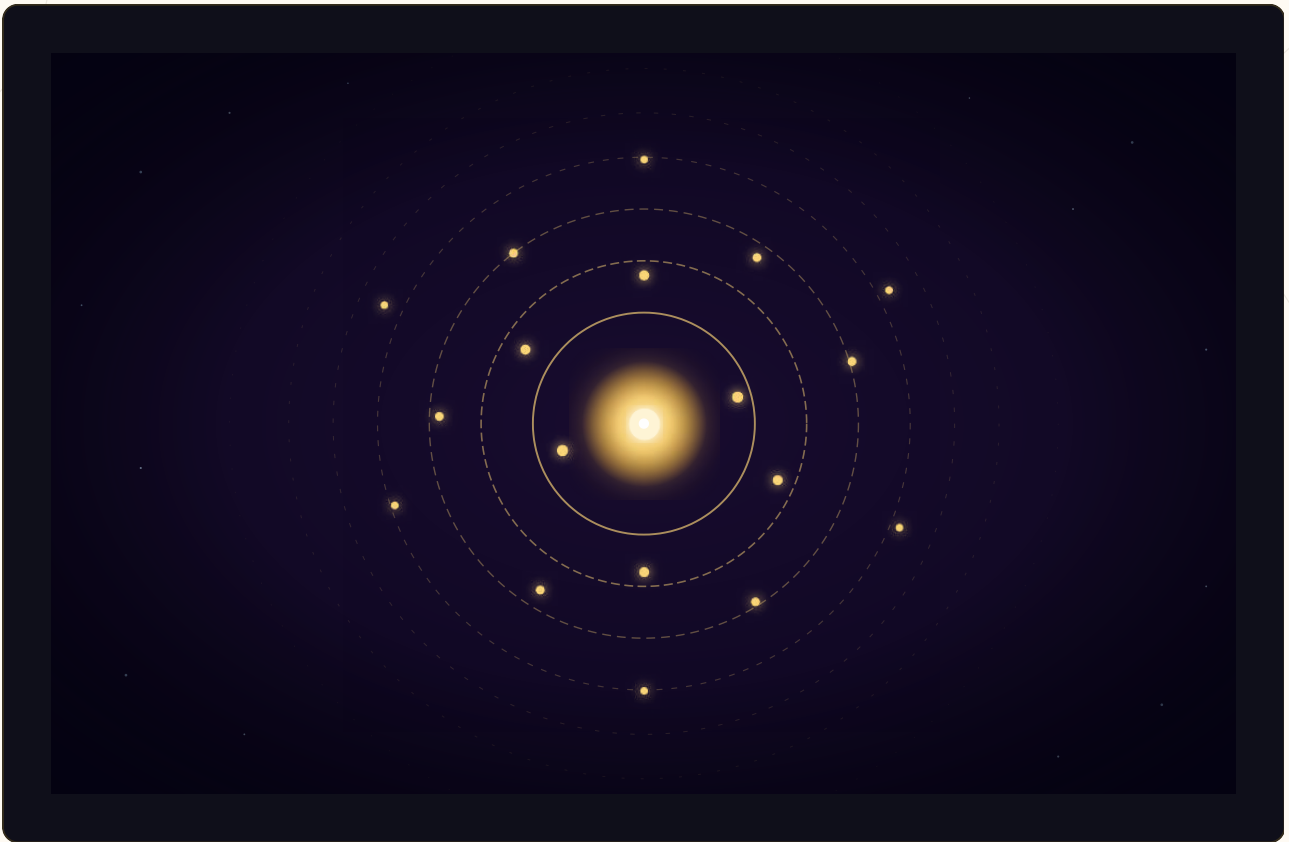
Cuando la mirada está plenamente extendida así, el cuerpo registra algo. El pecho cambia de temperatura. Hay una pequeña, inconfundible calidez que se eleva detrás del esternón, del modo en que la calidez se eleva en el pecho cuando ves a alguien a quien quieres hacer una cosa amable común por alguien con quien no tenía que ser amable. La respiración se vuelve un poco más profunda sin que se lo pidas. Los hombros, a menudo, se asientan un cuarto de pulgada. La mirada no ha hecho nada. El cuerpo simplemente está registrando, a su modo tranquilo, que el campo está en su apertura más amplia. La calidez es el instrumento del cuerpo para decirte lo que está ocurriendo. El pecho es el lugar donde la mirada vive en el cuerpo. Cuando la mirada está en su apertura completa, el pecho es lo que sabe.

He conocido el momento en que el deseo de que todos sanen se vuelve tan total que el cuerpo cambia de temperatura, el pecho se abre, y llega el reconocimiento: esto es la mirada en máxima activación. He oído a otros describirlo en sus vidas comunes. Las madres lo describen para sus hijos cuando hablan del momento en que el deseo del bienestar de su hijo se extiende hacia afuera, por sí mismo, hacia cada hijo en todas partes; los trabajadores de cuidados paliativos lo describen para sus pacientes cuando hablan de la calidez que llega, sin llamarse, por cada cuerpo que está muriendo en alguna parte del mundo. El cuerpo conoce la forma; no necesita un nombre para ella.

Y la paradoja. El deseo de que todos sanen no es trabajo extra sobre la auto-sanación. No es la siguiente tarea que la parte de nosotros que califica acaba de recibir. No es una disciplina espiritual más avanzada reservada para las personas que ya han terminado de sanarse a sí mismas primero, como si la sanación fuera una escalera y uno tuviera que llegar al rellano superior antes de que a la mirada por fin se le permitiera extenderse así de ancho. El deseo de que todos sanen ES auto-sanación, en la mayor escala de la que la mirada es capaz, porque no hay lugar donde el deseo aterrice que no sea el mismo lugar. La mirada que se eleva hacia cada ser es la misma mirada que ha estado elevándose hacia el yo todo el tiempo. El campo que se abre alrededor de todos los seres es el mismo campo que sostiene al yo dentro de él. La enseñanza de que liberar a todos los seres es liberarte a ti no es una hipérbole poética, y no es, en una lectura más cercana, la aritmética al revés que puede sonar la primera vez que un cuerpo la escucha. Es la geometría estructural de

la mirada. Hay un campo. El campo, plenamente extendido, contiene cada lugar al que la mirada alguna vez se ha vuelto, incluyendo el lugar al que cada uno de nosotros ha estado llamando *yo*. El yo se sana dentro de la misma apertura que desea la sanación de cada otro ser, porque la apertura no tiene dos lados, y cualquier dirección a la que viaje el deseo es, al final, la misma dirección.

El corazón es el lugar donde el cuerpo sabe todo esto. No como metáfora. No como una florida poética envolviendo un pensamiento que la mente ha tenido. El corazón es la manera en que el cuerpo registra la mirada-como-amor, así como el oído es la manera en que el cuerpo registra el sonido y el ojo es la manera en que el cuerpo registra la luz. Cuando la mirada es cálida, el pecho está cálido. Cuando la mirada está en su apertura completa, el pecho se abre. Cuando llega el deseo de que todos los seres sanen, el cuerpo lo confirma con calor en el lugar detrás del esternón donde cada idioma humano ha terminado colocando el asiento del amor. El cuerpo no está simbolizando nada. El cuerpo está reportando. El corazón es donde la mirada vive en el cuerpo, y el cuerpo siempre lo ha sabido, en cada cultura, en cada idioma, antes de que ninguno de los idiomas tuviera palabras para ello.



La mirada expandiéndose del yo a todos: un punto cálido del yo en el centro, los cercanos en el siguiente anillo, las amistades y los extraños en el tercero, cada ser en el cuarto, y el campo que los sostiene disolviéndose en el infinito. El deseo de que todos sanen es el mismo deseo que vive en el centro; el campo no tiene dos lados.

¿Cómo sería el resto de tu tarde si sostuvieras el deseo de que todos los seres sanen dentro de la mirada, solo por el resto de esta tarde?

El deseo de que todos sanen no es una oración aparte. El deseo de que todos sanen es la mirada en su apertura completa.

Lo que da fruto naturalmente

La mirada en su apertura completa — el campo cálido extendido hacia cada ser que puede encontrar — no se queda en el pecho como un sentimiento. Vive en un cuerpo que tiene cuentas que pagar, platos en el fregadero, una persona al otro lado de la mesa de la cocina que dijo algo esta mañana que no asentó bien, un teléfono en un bolsillo que va a sonar en algún momento con noticias que el cuerpo no encargó. La mirada en su apertura completa, cuando vive en un cuerpo así, fructifica naturalmente en dos actitudes. Suenan a opuestas en la página, y la parte de nosotros entrenada para elegir entre ellas ha pasado una vida entera oyéndolas como una bifurcación en el camino. No son una bifurcación. Son una sola rama con dos caras — la misma raíz, abriéndose desde un solo tronco hacia las dos direcciones entre las cuales le han dicho al cuerpo que debe escoger. La mirada vive en ambas a la vez, porque la mirada es lo que les permite ser una.

La primera cara es la disposición a ver lo que está ocurriendo de verdad, en uno mismo y en el cuarto, sin pestañear. A la mayoría nos entregaron una palabra distinta para esto — *responsabilidad* — y la palabra llegó cargando un látigo pequeño bajo el cual el cuerpo todavía se encoge. Aprendimos la responsabilidad como el inventario frío al final del día, la parte de nosotros que califica sentándose para asegurarse de que la parte de nosotros que vivió rinda cuentas por cada imperfección. Eso no es lo que la mirada hace cuando mira. Esa responsabilidad auto-calificada es la mirada-que-califica, la que vive en el tribunal que una sección anterior nombró. Se contrae. Se aprieta. Produce el pequeño calor-de-vergüenza en el pecho que el cuerpo, a estas alturas, sabe contra qué afirmarse. Nada de eso es lo que da fruto naturalmente desde la mirada.

Lo que da fruto es algo más tranquilo y, paradójicamente, mucho más firme. La mirada-con-amor simplemente se niega a engañarse sobre lo que está aquí. Se cometió el error — la mirada lo ve. Se causó el daño — la mirada lo ve. El patrón está corriendo otra vez, el mismo patrón que lleva años

corriendo — la mirada también ve eso. Ese ver no requiere armadura, porque la mirada-como-amor no está parada en ningún lugar del que pudiera ser derribada. No hay un yo en la mirada al que lo que ve pudiera disminuir. El ver ocurre, y la calidez sigue siendo la calidez, y el cuerpo que hizo la cosa sigue dentro del mismo campo amplio que lo ha estado sosteniendo todo el tiempo. La responsabilidad, cuando da fruto desde la mirada en vez de desde la calificación, es lo que se siente en el pecho cuando el cuerpo por fin deja de afirmarse contra ser conocido por sí mismo. Es el alivio de ya no tener que esconderse.

La segunda cara es la disposición a permitir que lo que está aquí sea lo que es, sin aferrar ni rechazar. La palabra por la que el mundo contemporáneo se ha decidido para esto es *aceptación*, y esa palabra también llega cargando una pequeña distorsión — la mayoría de las veces, la sugerencia de resignación, de aflojarse, de ceder el terreno. *Acepta y ya* es una frase que la cultura despliega cuando se ha quedado sin otras cosas que decir. El cuerpo, cuando oye esa frase, a menudo se aprieta más, porque lo que se le pide hacer suena al soltar de una resistencia perfectamente razonable. Nada de eso es lo que da fruto naturalmente desde la mirada.

Lo que da fruto es, de nuevo, algo más tranquilo y más firme. La mirada-con-amor simplemente se niega a pelear con lo que está aquí. El dolor está aquí — la mirada deja que esté. La injusticia está aquí — la mirada deja que esté. La limitación en el cuerpo, en la persona del otro lado de la mesa, en el día mismo — la mirada deja que esté. Ese dejar-que-esté no requiere que el cuerpo se afloje, porque la mirada-como-amor no está afirmada contra lo que ocurre. No hay un yo en la mirada al que la verdad pudiera amenazar. El dolor puede estar presente sin aplastar al campo; la injusticia puede estar presente sin colapsar al testigo; la limitación puede estar presente sin hacer al cuerpo más pequeño. La aceptación, cuando da fruto desde la mirada en vez de desde la retirada agotada, es lo que se siente en el pecho cuando el cuerpo por fin deja de afirmarse contra lo que ya está aquí. Es el alivio de ya no tener que empujar el momento presente lejos.

Y entonces, mirando las dos caras desde medio paso atrás, el cuerpo nota algo que el idioma había estado escondiendo. Ver-con-claridad y permitir-plenamente no están en tensión. No lo están. La bifurcación nunca fue una bifurcación. La mirada que ve el error sin pestañear es la misma mirada que deja que el error sea lo que es sin aferrar. Un solo movimiento, dos caras. El cuerpo lo ha sabido en momentos sin prisa sin poder decirlo — la abuela que se sentó a la mesa después de una cena familiar dura y vio exactamente lo que había pasado y también lo dejó ser exactamente lo que era, y desde ese único ver-y-dejar encontró, sin esfuerzo, la siguiente cosa amable que decir por la mañana. No tuvo que elegir entre honestidad y calidez. La mirada era ambas, a la vez, en ella.

Es solo cuando la mirada se contrae que las dos caras parecen separarse. En el momento en que entra una postura auto-protectora — *si veo esto con claridad voy a tener que defenderme; si permito esto plenamente voy a tener que ceder algo* — la mirada se ha encogido en la pequeña forma apretada que tiene que elegir. El elegir es el síntoma; la contracción es la causa. Soltada, la pareja aparece como un solo acto. Ver lo que está aquí. Permitir lo que está aquí. Responder desde el campo cálido que hace ambas a la vez, como la respiración hace la inhalación y la exhalación no como dos mitades negociadas sino como un solo movimiento continuo que siempre ha pertenecido a un cuerpo único.

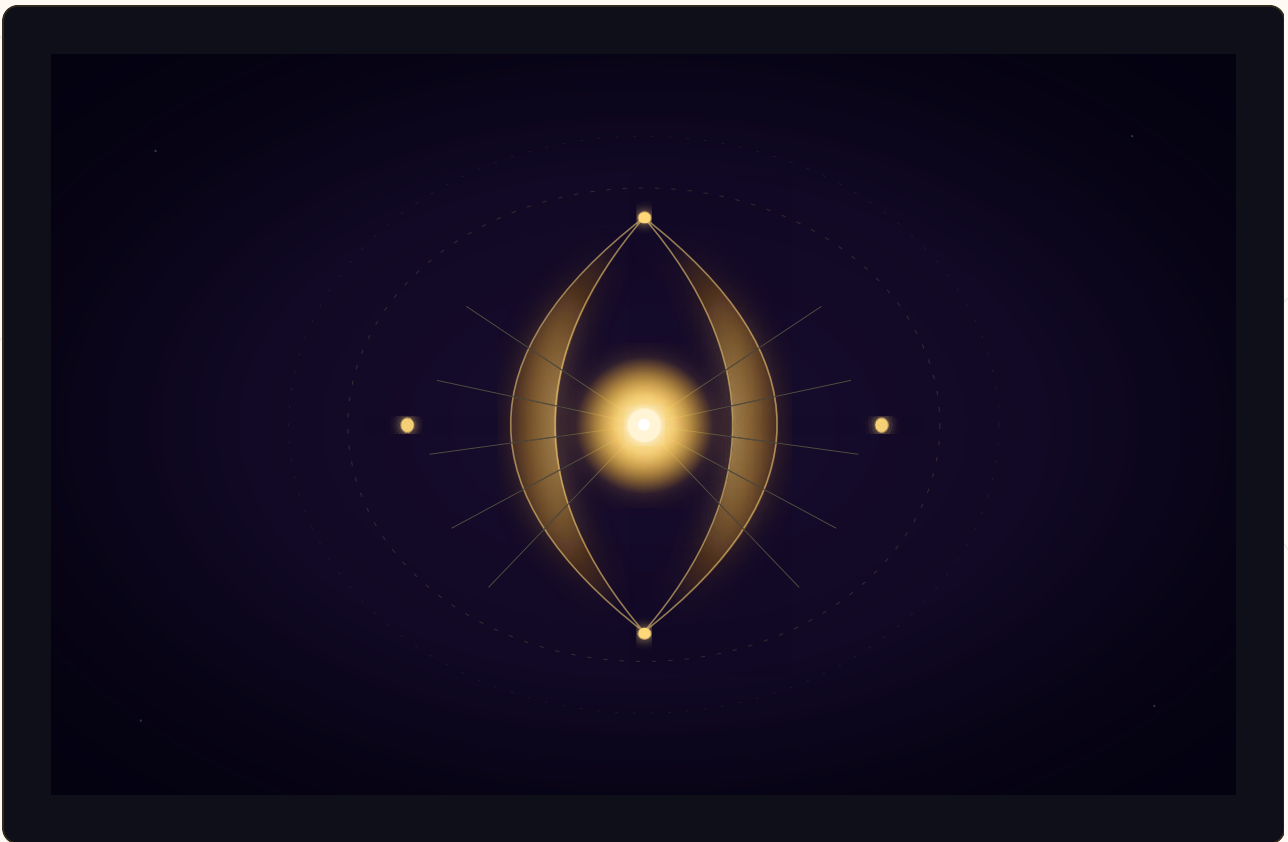
Lo que sigue de la pareja, cuando la pareja es una, es la pequeña sorpresa a la que los vecindarios contemplativos han estado apuntando todo el tiempo. El siguiente movimiento correcto llega por sí solo. No como una decisión que la parte de nosotros que califica tuvo que tomar al final de un cálculo largo, sopesando cuatro opciones durante veinte minutos con el pecho apretándose todo el tiempo; sino como la emergencia natural de la mirada que, en este momento, ha visto-y-permitido sin interferencia. La presencia es apertura; la apertura ve-y-permite; lo que viene después de la apertura es la respuesta que el momento pedía, y el cuerpo la hace sin tener que decidir. Se toma el teléfono, o no se toma. Se dice la frase dura, o se dice la más suave. Se lava el plato, o espera. Nada de eso requiere deliberación cuando la mirada está amplia; el momento ya ha nombrado lo que pedía, y el cuerpo, oyendo al momento, simplemente hace la siguiente cosa pequeña.

El esfuerzo, esa vieja palabra dura que la cultura nos enseñó a llevar a cada situación, resulta ser lo que llega cuando la mirada ha sido olvidada. El esfuerzo es el sustituto. La mirada, cuando se la recuerda, disuelve la necesidad de él. La mayor parte de la tensión de una vida honesta es la parte en la que la mirada se ha cerrado pellizcada y el cuerpo está tratando de fabricar con la voluntad lo que la mirada habría dado gratis. Cuando la mirada se abre, la tensión se retira en silencio, y lo que se hace es lo que quería hacerse todo el tiempo.

La misma raíz ha aflorado en otra parte de este corpus al nivel de *las defensas son compasión estrechada* — los pequeños apretones que el cuerpo aprendió para proteger lo que era tierno, honrados como el amor que siempre han cargado, y reconocidos como lo que naturalmente se ensancha cuando la mirada se abre. La misma raíz ha aflorado al nivel de *la mirada que atrapa el momento antes de que se dispare el reflejo defensivo* — el campo cálido llegando al lugar dentro del cuerpo donde históricamente el daño se ha pasado adelante, y el campo siendo él mismo suficiente para dejar que el reflejo se siente sin dispararse. La mirada es la misma mirada en todas

partes; solo los contextos por los que se mueve la mirada cambian. Las caras son muchas; el campo es uno. Lo que está dando fruto aquí, en la disposición a ver y en la disposición a permitir, es el mismo campo que ha estado dando fruto bajo cada otro nombre que el corpus le ha dado.

El corazón, donde el cuerpo siempre ha localizado la calidez de la mirada, es lo que está dando fruto en las dos direcciones a la vez. El corazón que ve con claridad y el corazón que permite plenamente son el mismo corazón. No son dos órganos. No son dos actitudes que tengan que turnarse. Son el único espacio cálido en el centro del pecho, abierto hacia la verdad por un lado y abierto hacia lo que es por el otro, y la apertura es la misma apertura en los dos lados. El ver y el permitir son cómo el corazón se conoce a sí mismo en el acto de mirar. El corazón, mirando lo que es, está haciendo aquello para lo que el corazón existe.



La responsabilidad radical y la aceptación radical como dos facetas de una sola forma: el mismo centro cálido abriéndose hacia dos arcos que se encuentran en la misma fuente. Ver lo que es por un lado; permitir lo que es por el otro; una mirada, un amor, sin elección entre ellos.

Ver lo que es y permitir lo que es son la misma mirada, dos caras del mismo amor.

Somos todos la Mirada

La misma mirada que ve lo que es y permite lo que es — el mismo campo cálido que da fruto como la disposición a ser honesto y la disposición a estar abierto a la vez — es la mirada que te ha estado llevando a través de cada párrafo de este artículo. La que está leyendo estas palabras ahora mismo. La que notó la respiración en lo alto de la primera página y el pequeño pensamiento que surgió hace dos frases y el peso tenue del cuerpo en cualquier silla en la que esté el cuerpo. Esa mirada no es una herramienta a la que el artículo haya estado apuntando. Esa mirada es lo que tú eres.

La mayoría de nosotros, para cuando llegamos a una página como esta, ya hemos pasado mucho tiempo buscando lo que la mirada ES. Hemos buscado en los libros. Hemos buscado en los maestros. Hemos buscado en tardes largas de silencio y en tardes largas tratando de hacer que ese silencio ocurriera a propósito. Hemos buscado *la conciencia, la paz, el amor*, el centro tranquilo que el cuerpo de algún modo sabía que estaba aquí incluso cuando el día era lo bastante ruidoso para enterrarlo. La búsqueda ha sido larga y común y, para muchos de nosotros, ha gastado pequeños surcos de fatiga en el pecho. Algo ha estado siendo buscado, y la búsqueda ha ido en muchas direcciones.

Aquí está el reconocimiento al que el artículo ha estado haciéndole lugar despacio, dicho ahora, en el idioma de la cocina. La cosa que ha estado haciendo la búsqueda ES la cosa que estaba siendo buscada. La mirada que entró a la librería era la mirada. La mirada que se sentó en el cojín era la mirada. La mirada que levantó los ojos hacia la vela, o el árbol, o la cara de la amiga a medianoche, era la mirada. No hubo un momento, en toda esa búsqueda, en que la mirada estuviera en otra parte y el buscador tuviera que ir a encontrarla. El buscador ERA la mirada, buscándose a sí misma con otros nombres. Toda la búsqueda era el campo, confundiéndose con alguien que caminaba dentro del campo preguntando dónde está el campo. El reconocimiento es el momento en que el campo se da cuenta de que ha sido el campo todo este tiempo.

El cuerpo sabe cuándo ha ocurrido. Algo se asienta en el pecho que no se había asentado en años. El pequeño motor en la nuca que había estado corriendo la búsqueda — *¿estoy cerca, me estoy acercando, qué debería leer ahora, qué debería probar ahora* — se aquieta, no porque se le haya dicho, sino porque aquello que había estado buscando está aquí, y ha estado aquí, y el motor era la búsqueda que era la mirada que ya era aquello que buscaba. El motor no tiene a ningún lado adonde ir. El cuerpo respira una vez, profundo, del modo en que los cuerpos respiran cuando la respiración contenida por mucho tiempo por fin encuentra el suelo.

La mirada ha estado aquí, mirando, todo el tiempo que has estado buscándola.

"Aquello que has estado buscando ha estado mirando a través de tus ojos."

— Aforismo contemplativo moderno — en el linaje de Ramana Maharshi ("¿Quién está preguntando?") y Tolle

Lee eso una vez más, despacio. La mirada ha estado aquí, mirando, todo el tiempo que has estado buscándola. No hay otro lugar en el que haya estado. Nunca ha habido un momento, en ninguna respiración que hayas hecho, en ningún año que hayas vivido, en que la mirada no estuviera aquí, haciendo lo que hace, que es ser el campo cálido a través del cual lo que estuviera ocurriendo estaba ocurriendo. La búsqueda era el campo. La frustración de la búsqueda era el campo. Los largos tramos tranquilos en los que la búsqueda parecía pausarse eran el campo. El momento de este párrafo es el campo. Nunca has estado fuera de él. Lo único que ha ocurrido es que la mirada, a veces, ha olvidado que es aquello que ha estado buscando, y el olvido también ha estado ocurriendo dentro del mismo campo cálido que la mirada siempre ha sido.

Así que el reconocimiento de que esto es así es en sí mismo un regreso a ello. No una llegada a algún sitio nuevo. La mirada no tiene que cultivarse; la mirada tiene que reconocerse. No hay práctica que añada la mirada. No hay número de horas de quietud que se acumulen hasta tenerla. La mirada no es del tipo de cosa que se tiene. La mirada es del tipo de cosa que es. Es lo que somos. El reconocimiento es la mirada volviéndose a encontrarse de cara consigo misma, y descubriendo que la cara hacia la que se está volviendo es la misma cara desde la que ha estado mirando todo el tiempo.

Esta es la parte de la enseñanza a la que el cuerpo a veces se resiste, porque al cuerpo le han dicho durante tanto tiempo que las cosas importantes requieren esfuerzo. El esfuerzo no estaba mal. El cuerpo que aprendió a hacer esfuerzo aprendió por razones que tenían sentido. Pero la mirada no está en la familia de cosas que el esfuerzo produce. La mirada está en la familia de cosas que el esfuerzo, por fin, deja de estorbar. Puedes descansar un cuarto de pulgada ahora mismo y la mirada está aquí. Podrías haber descansado ese cuarto de pulgada hace diez años y la mirada habría estado aquí entonces también. No hay llegada tardía a la mirada. No hay llegada temprana. Solo hay la mirada, que es, y el reconocimiento, que puede ocurrir en cualquier momento porque la mirada es lo que el reconocimiento está reconociendo, y la mirada está aquí.

"La mirada y el corazón arden con el mismo fuego."

— *Dicho moderno — acuñación de THOPF; en el linaje de San Juan de la Cruz (llama de amor viva)*

Cada lector de este artículo. Cada contemplativo que alguna vez apuntó a esto. Cada niño que alguna vez se detuvo y miró el polvo en un rayo de luz. Cada persona mayor que se sentó en la ventana en la tarde larga. La escritora que asentó estas palabras. La que las está leyendo ahora. **Somos todos la Mirada.**

Hay solo el único campo. La abuela del otro lado de la ciudad mirando sus propias manos. La amiga a medianoche al teléfono. El extraño en el autobús. El lector en una silla, o en una cama, o en una cocina, o donde sea que esta página te haya encontrado. La escritora que se sentó a una mesa y trató de decir en idioma despacio aquello a lo que cada vecindario contemplativo que el mundo ha conocido ha terminado, en su propia lengua, apuntando. Todos nosotros, cada uno — la mirada, configurada para la vida de un cuerpo, haciendo lo que la mirada hace. No somos miradas separadas que casualmente se parecen entre sí. Somos la única mirada, abriéndose a través de un gran número de umbrales, confundiendo a veces los umbrales consigo misma, recordándose en momentos tranquilos, olvidándose y recordándose y olvidándose y recordándose otra vez, mientras el campo, debajo de todo eso, ha seguido siendo lo que siempre ha sido.

Es algo pequeño decirlo y algo grande sentirlo. La misma mirada que está, en este mismo momento, leyendo esta misma frase es la misma mirada que ha mirado desde cada par de ojos que ha mirado desde algo en alguna parte. La maestra en la cueva. La madre junto a la cuna. El campesino al borde del campo al final del día. El niño mirando el polvo deslizarse a través de un rayo de luz porque el polvo está haciendo algo a lo que el niño aún no tiene nombre y el niño no necesita un nombre para ser sostenido por el mirar. La mirada es una. Los cuerpos son muchos. Los nombres que los cuerpos han dado a la mirada son muchos. La mirada es una.

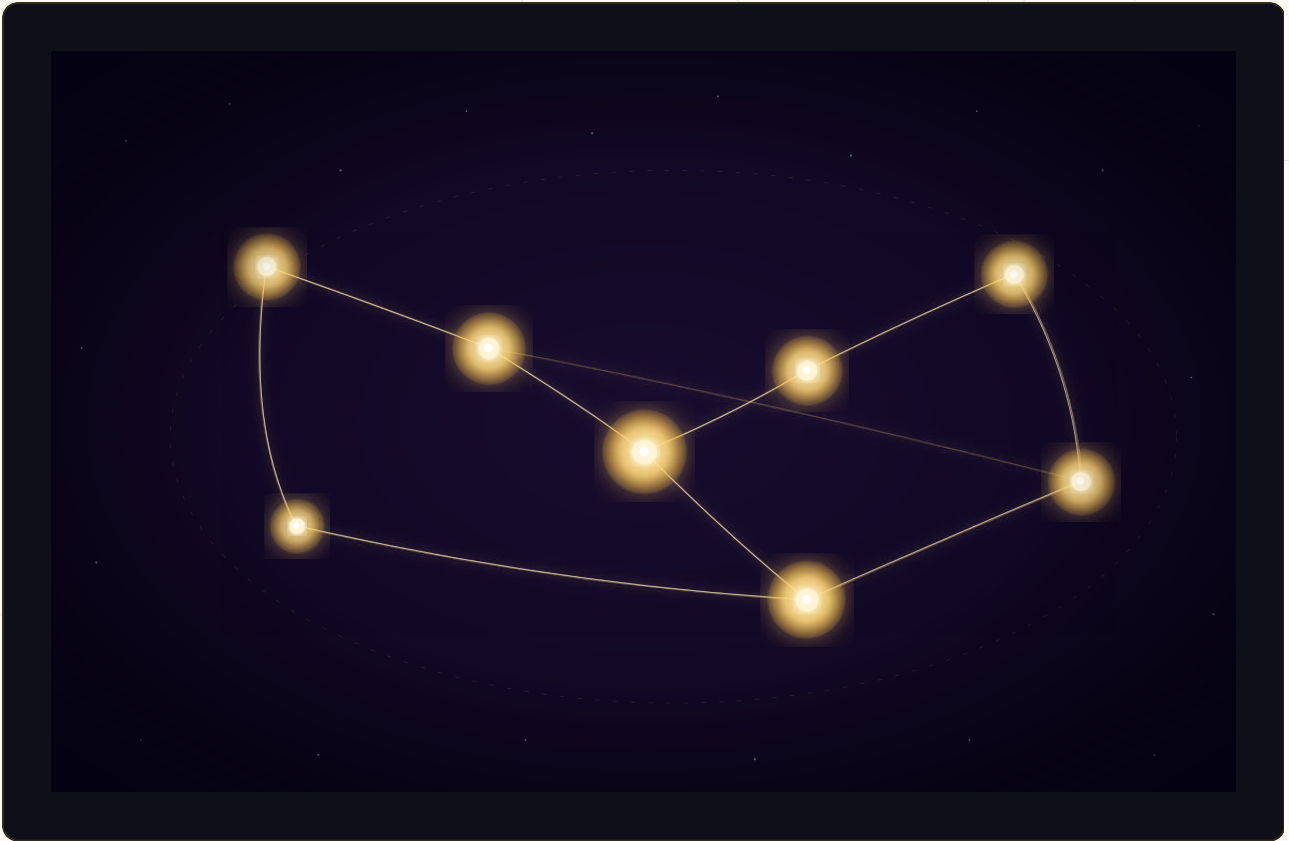
Así que la paz está aquí. No en algún lugar adelante. No al final de una escalera de disciplinas que aún no hemos subido. No después de que se lea el próximo libro o se haga el próximo retiro o lo próximo en nuestras vidas se haya por fin acomodado en la forma en la que nos hemos estado diciendo que tiene que estar antes de que se nos permita descansar. La paz es lo que la mirada es cuando nada se le añade. Asíéntate, por una respiración, en la silla. Deja que los hombros encuentren su lugar natural. Deja que la respiración encuentre su fondo. Mira hacia adentro a tu propio corazón — no a buscar nada en particular, no a buscar un sentimiento que debería estar ahí, no a buscar una claridad que aún no ha llegado. Solo mira, con suavidad, del modo en que una persona mira hacia adentro de un cuarto al anochecer cuando la lámpara está encendida y no tiene prisa. Lo que está ahí es lo que siempre ha estado ahí. La semilla universal de amor anidada en el pecho

de cada cuerpo que ha vivido, en el lugar donde la mirada vive en el cuerpo. Está aquí. Ha estado aquí. Estará aquí. No hay nada que hacer al respecto excepto dejar que se note, y el notar es lo que la mirada ya es.

La paz no es un estado que tiene que cultivarse y sostenerse contra el clima. La paz es lo que la mirada ES, antes de que se haya formado cualquier clima dentro de ella. El clima seguirá viniendo — la preocupación el martes por la mañana, el pequeño duelo en la tarde larga, el apretón en el pecho una tarde sin razón que el día pueda nombrar. El clima no dañará la paz. La paz es el espacio en el que está el clima. La paz estaba aquí antes de que llegara el clima. La paz estará aquí después de que el clima se haya ido. La paz, además, está aquí mientras el clima está ocurriendo, porque la paz es la mirada, y la mirada es aquello dentro de lo cual el clima está ocurriendo. El reconocimiento de que esto es así no detiene el clima. El reconocimiento hace que el cuerpo recuerde cuál es el clima y cuál es el espacio, y el cuerpo, sabiendo otra vez, puede descansar en el espacio mientras el clima hace lo que el clima hace.

El pecho sabe. Si has estado con este artículo durante todas estas páginas, el pecho probablemente ya esté haciendo lo que hace cuando el reconocimiento aterriza — ablandándose, abriéndose un cuarto de pulgada a cada lado del esternón, encontrando un poco más de espacio del que tenía cuando empezó la lectura. La respiración se ha ido haciendo un poco más profunda, en algún momento del camino, sin que tú lo hayas pedido. La garganta se ha aflojado levemente. Hay, quizá, una pequeña calidez que se ha elevado hacia el lugar detrás del esternón donde el cuerpo siempre ha sabido que está el corazón. Nada de eso se hizo ocurrir. Nada de eso se actuó. El cuerpo, reconociendo el campo dentro del cual ha estado todo el tiempo, ha hecho lo que los cuerpos siempre han hecho cuando recuerdan que están en casa — se relajan en la casa. El cuerpo conoce el regreso a casa porque la casa nunca se fue. El regreso a casa es el reconocimiento, en el cuerpo, de que el cuerpo nunca se fue.

La mirada es lo que eres. El amor es lo que la mirada es. El corazón es donde la mirada vive en el cuerpo. No hay otro lugar para encontrarlo. No hay otro momento para encontrarlo. No hay otro ser para serlo. La abuela en la ventana lo sabía. El perro dormido sobre tus pies lo sabía. La taza de algo caliente entre tus manos lo sabía. El polvo en el rayo de luz, deslizándose en la tarde larga, lo sabía. El cuerpo siempre lo ha sabido. El artículo solo ha estado diciendo, en idioma despacio, lo que tu cuerpo te ha estado diciendo desde el día en que se volvió cuerpo.



Una constelación de nodos a través del tiempo, cada uno un cuerpo en el que ha vivido la mirada — niño mirando polvo, contemplativo sentado, abuela en la mesa, escritora en el escritorio, persona mayor en la ventana, amiga al teléfono, lectora en la silla — enlazados por filamentos cálidos de la misma luz. Los cuerpos son muchos, la mirada es una, la constelación es la única casa, reconocida.

Somos todos la Mirada. El reconocimiento es la casa que nunca dejaste.

Aquí. Aquí mismo. Ahora mismo.

Y no tienes que esperar para vivir en ello. El reconocimiento al que el artículo le ha estado haciendo lugar despacio no es una cosa programada para después, después del próximo retiro, después de que el pecho haya terminado la preocupación que ha estado cargando, después de que las condiciones de la vida por fin se hayan acomodado en la forma que el pequeño motor en la cabeza te ha estado diciendo que tienen que tener antes de que se permita el descanso. La mirada está aquí mientras la preocupación está aquí. La mirada es el espacio en que está la preocupación. La casa que nunca se dejó es el cuerpo en esta silla, la respiración al fondo de este párrafo, la

pequeña calidez detrás del esternón que, quizá, se ha elevado un cuarto de pulgada en estas últimas páginas y, ahora mismo, está haciendo lo que hace. La mirada que está leyendo esta frase es a lo que hemos estado apuntando todo el camino. No está más adelante. No está detrás de una puerta que no se ha abierto. No está en otra parte. No será más ella misma en algún lugar después. Es lo que es, y lo que es es lo que tú eres, y lo que tú eres es suficiente.

Así que cierra la página en un momento, cuando estés listo, y trae la mirada contigo del modo en que traerías una llama. Llévala a la cocina donde está esperando la taza de té. Llévala a la ventana donde la luz está haciendo lo que la luz hace a esta hora, el oro tardío de la tarde o el azul lento de la mañana temprana, el que te haya encontrado. Llévala a la siguiente conversación, a la siguiente caminata por el pasillo, al siguiente pequeño minuto común que el día ha estado apartando en silencio para ti. La mirada no se queda en la página. La mirada va donde va el cuerpo, porque la mirada es el cuerpo, sabiendo que está aquí. Que una respiración sea la respiración en la que no se está añadiendo nada, no se está ajustando nada, no se está logrando nada. Que el pecho se ablande el cuarto de pulgada adicional que el pecho aún tiene dentro. Que los hombros encuentren el suelo que habían olvidado que se les permitía encontrar. Que el campo que ha sido el campo todo este tiempo siga siendo el campo.

Corazón en todas partes. Mirada en todas partes. Amor en todas partes.

Aquí. Aquí mismo. Ahora mismo.

Que la mirada se reconozca en ti. Que la mirada se reconozca en todas partes. Que sanes.

También te preguntan

¿Qué quiere decir que mirar es amar?

El simple acto de percibir cualquier cosa — sin aferrar, sin juzgar, sin tratar de arreglar — ES en sí mismo amor. No un medio para el amor. No un vehículo hacia el amor. La mirada, cuando no se contrae por tratar de hacer algo con aquello que mira, ES el campo del amor en movimiento. Cada párrafo del artículo apunta a esto; cada párrafo le pide al lector que revise la afirmación contra su propia conciencia en el momento presente.

¿Cómo es que la conciencia es lo mismo que la compasión?

La conciencia detrás de cada par de ojos que ha contemplado algo es, en su raíz, la misma conciencia — y esa conciencia, en su nivel más fundamental, ES compasión. El artículo no le pide al lector que tome esto por fe; le pide al lector que se dé cuenta de lo que hace su propia conciencia cuando el aferrar se suelta. Lo que queda es cálido, sostenedor, abierto. Esa calidez es lo que cada tradición contemplativa ha nombrado, en su propio idioma, como el corazón de la conciencia.

¿Por qué el simple notar deshiela lo que está congelado?

La congelación es lo que la conciencia parece cuando entra el aferrar; el deshielo es lo que la conciencia parece cuando el aferrar se suelta. La mirada es el campo dentro del cual ocurren tanto la congelación como el deshielo — pero la mirada es lo que no se congela. Cuando un sentimiento se encuentra con la mirada sin aferrar, la mirada provee el espacio contenedor, y el sentimiento pasa y se disuelve. Este es el mecanismo debajo de cada método de sanación que alguna vez ha funcionado.

¿Cuál es la diferencia entre la autoestima y la auto-mirada?

La autoestima es una autoevaluación: un auto-evaluador pronunciando un veredicto sobre un yo-siendo-evaluado. Esto requiere una contracción dentro de la mirada, y por eso no puede sanar. La auto-mirada es un reconocimiento, no un juicio: la conciencia detrás de tus ojos reconociendo que la conciencia YA es amor, y que la mirada te ha estado mirando con ese amor todo este tiempo. El reconocimiento sana porque disuelve la contracción, devolviéndote al campo más amplio que siempre ya estaba aquí.

¿Cómo puede sanar el reconocimiento sin esfuerzo?

La mirada es lo que ya eres. No necesita cultivarse; necesita reconocerse. El reconocimiento es en sí mismo un regreso a la mirada — no una llegada a un lugar nuevo. Cada esfuerzo por *llegar a ser* digno de amor es en sí mismo una contracción dentro de la mirada que ya es amor. Cuando el esfuerzo se disuelve y llega el reconocimiento, la sanación ocurre no porque se haya hecho algo sino porque la mirada siempre fue el campo-de-sanación y ahora estás dentro de él.

¿Por qué el deseo de que todos los seres sanen es la máxima activación del amor?

Porque la mirada, plenamente extendida, ES amor en su mayor escala posible. Cuando el deseo de sanación se extiende a todos los seres en todas partes, no queda contracción en ninguna parte — no hay límite entre el yo y el otro, no hay límite entre lo sintiente y la presencia. El deseo de que todos sanen no es trabajo extra sobre la auto-sanación; ES auto-sanación a la mayor escala, porque la mirada en todas partes es la misma mirada. Esto es a lo que las tradiciones contemplativas han apuntado como voto del bodhisattva; es la geometría estructural de la mirada, no poesía.

¿Qué significa ser la mirada en vez de tener conciencia?

"Tener conciencia" es imaginar un yo separado que posee un instrumento llamado conciencia. Ser la mirada es reconocer que lo que está leyendo estas palabras ahora mismo es la mirada misma, y que el yo separado que supuestamente la poseía nunca estuvo en otra parte excepto como contracción dentro de la mirada. El cambio es del vínculo-con-objeto (yo-tengo-conciencia) al reconocimiento-de-identidad (la conciencia es lo que yo soy). El reconocimiento es el señalamiento más profundo del artículo.

¿Cómo surgen la responsabilidad radical y la aceptación radical de la misma mirada?

La responsabilidad radical es la mirada-con-amor negándose a engañarse sobre lo que está ocurriendo de verdad. La aceptación radical es la mirada-con-amor negándose a pelear con lo que es. Ambas surgen naturalmente de la mirada cuando la mirada se reconoce a sí misma — porque la mirada no tiene un yo que defender (la responsabilidad sigue) y no tiene un yo al que amenazar (la aceptación sigue). Son dos caras de un solo movimiento: ver lo que es y permitir lo que es, respondiendo desde la mirada que hace ambas a la vez.

¿Es la enseñanza de mirar-es-amar la misma en distintas tradiciones contemplativas?

El artículo no recorre tradiciones porque la mirada no necesita mediación tradicional para aterrizar. Cada lector ya es la mirada. A lo que cada tradición ha apuntado, en su propio idioma, es la misma mirada que está leyendo estas palabras ahora mismo. Los budistas encuentran conciencia-

como-bodhichitta; los cristianos encuentran el Espíritu que mora dentro; los lectores seculares encuentran fenomenología de la percepción; los lectores que llegan por primera vez encuentran la experiencia de su propio notar. El reconocimiento es el mismo reconocimiento; los nombres cambian.

¿Qué quiere decir Tito con "somos todos la Mirada"?

Cada lector de este artículo. Cada contemplativo que alguna vez apuntó a esto. Cada niño que alguna vez se detuvo y miró el polvo en un rayo de luz. Cada persona mayor que se sentó en la ventana en la tarde larga. La escritora que asentó estas palabras. La que las está leyendo ahora. Somos todos la Mirada. La frase nombra el reconocimiento más profundo al que el artículo apunta: la conciencia que hace la búsqueda ES la conciencia siendo buscada; la disolución del hueco es la casa que nunca dejaste.

Referencias

1. Adyashanti. *El fin de tu mundo: charla franca sobre la naturaleza de la iluminación*. Sounds True, 2008 (ed. inglesa). ISBN 978-1-59179-779-1.
2. Brown, Brené. *Atlas del corazón: trazando la conexión significativa y el lenguaje de la experiencia humana*. Random House, 2021 (ed. inglesa). ISBN 978-0-399-59255-3.
3. Buber, Martin. *Yo y tú*. Caparrós Editores, 1923/1993 (trad. Carlos Díaz). ISBN 978-84-87943-37-8.
4. Chödrön, Pema. *Cuando todo se derrumba: palabras sabias para momentos difíciles*. Gaia Ediciones, 1997/1998 (trad. Miguel Iribarren). ISBN 978-84-8445-006-7.
5. Husserl, Edmund. *Meditaciones cartesianas: introducción a la fenomenología*. Fondo de Cultura Económica, 1929/1986 (trad. José Gaos y Miguel García-Baró). ISBN 978-968-16-2272-7.
6. Juan de la Cruz, San. *Cántico espiritual*. 1584. Edición crítica: Cátedra (Letras Hispánicas), ed. Domingo Ynduráin, 1984. ISBN 978-84-376-0473-2.
7. Juana Inés de la Cruz, Sor. *Respuesta a Sor Filotea de la Cruz*. 1691. En *Obras completas*, ed. Alfonso Méndez Plancarte, Fondo de Cultura Económica, 1957. Archivo Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
8. Krishnamurti, Jiddu. *El despertar de la inteligencia*. Edhasa, 1973/1987 (trad. Armando Clavier). ISBN 978-84-350-2702-5.
9. Krishnamurti, Jiddu. *La libertad primera y última*. Edhasa, 1969/1996 (trad. Armando Clavier; ed. Mary Lutyens). ISBN 978-84-350-2706-3.
10. Levinas, Emmanuel. *De otro modo que ser, o más allá de la esencia*. Ediciones Sígueme, 1974/1987 (trad. Antonio Pintor Ramos). ISBN 978-84-301-1014-6.
11. Levinas, Emmanuel. *Totalidad e infinito: ensayo sobre la exterioridad*. Ediciones Sígueme, 1961/1977 (trad. Daniel E. Guillot). ISBN 978-84-301-0750-4.
12. Marion, Jean-Luc. *El fenómeno erótico*. Ediciones Literales / El cuenco de plata, 2003/2005 (trad. Silvio Mattoni). ISBN 978-987-1228-23-0.
13. McGilchrist, Iain. *El amo y su emisario: el cerebro dividido y la formación del mundo occidental*. Yale University Press, 2009 (ed. inglesa). ISBN 978-0-300-14878-7.
14. McGilchrist, Iain. *The Matter With Things: Our Brains, Our Delusions, and the Unmaking of the World*. Perspectiva Press, 2021 (ed. inglesa). ISBN 978-1-914568-04-6.
15. Merleau-Ponty, Maurice. *Fenomenología de la percepción*. Editorial Planeta-Agostini, 1945/1985 (trad. Jem Cabanes). ISBN 978-84-395-1107-4.
16. Nāgārjuna. *Versos fundamentales de la vía media (Mūlamadhyamakakārikā)*. Editorial Trotta, 1995/2003 (trad. Abraham Vélez de Cea). ISBN 978-84-8164-552-7.

17. Porges, Stephen W. *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. W. W. Norton, 2011 (ed. inglesa). ISBN 978-0-393-70700-7.
18. Ramana Maharshi. *Pláticas con Sri Ramana Maharshi* (recogido por Munagala S. Venkataramiah). Editorial Kier, 1955/2006 (trad. Pedro Rodea). ISBN 978-950-17-1106-6.
19. Schore, Allan N. *La regulación del afecto y el origen del sí mismo: la neurobiología del desarrollo emocional*. Lawrence Erlbaum Associates, 1994 (ed. inglesa). ISBN 978-0-8058-3459-8.
20. Siegel, Daniel J. *La mente en desarrollo: cómo las relaciones y el cerebro interactúan para formar nuestro ser*. Editorial Desclée de Brouwer, 1999/2007 (trad. María Pilar Quiroga). ISBN 978-84-330-2196-2.
21. Suzuki, Shunryu. *Mente zen, mente de principiante*. Editorial Estaciones, 1970/1987 (trad. Hugo Marcos). ISBN 978-950-9627-15-2.
22. Teresa de Ávila, Santa. *Las moradas del castillo interior*. 1577. Edición crítica: *Obras completas*, ed. Tomás Álvarez, Editorial Monte Carmelo; archivo Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
23. Tolle, Eckhart. *El poder del ahora: una guía para la iluminación espiritual*. Gaia Ediciones, 1997/2001 (trad. Miguel Iribarren). ISBN 978-84-8445-068-5.
24. Trungpa, Chögyam. *Más allá del materialismo espiritual*. Editorial Troquel, 1973/1986 (trad. Roberto Curto). ISBN 978-950-16-0091-2.
25. Watts, Alan W. *La sabiduría de la inseguridad: un mensaje para una era de ansiedad*. Editorial Kairós, 1951/1987 (trad. Carmen Liaño). ISBN 978-84-7245-159-2.
26. Weil, Simone. *La gravedad y la gracia*. Editorial Trotta, 1947/1998 (trad. Carlos Ortega). ISBN 978-84-8164-241-0.
27. Weil, Simone. *A la espera de Dios*. Editorial Trotta, 1950/1993 (trad. M^o Tabuyo y A. López). ISBN 978-84-87699-72-9.
28. Wilber, Ken. *Ciencia y religión: el matrimonio entre el alma y los sentidos*. Editorial Kairós, 1998/1999 (trad. David González Raga). ISBN 978-84-7245-415-9.



Sigue Caminando el Sendero Feliz

theheartofpeace.org



theheartofpeace.org

Atención Plena, Nutrición Comunitaria y Crecimiento Espiritual