

El Sufrimiento Es el Corazón de la Compasión

TECNOLOGÍAS DEL CORAZÓN

Corazón

El Sufrimiento Es el Corazón de la Compasión

The Heart of Peace Foundation

45 min de lectura

El sufrimiento encontrado por la mirada-sin-aferrar es compasión surgiendo. Una enseñanza para quienes sufren y para quienes sostienen espacio a los que sufren — una sola enseñanza, dos puertas, el mismo campo.

■ CORAZÓN

La luz del cuarto estaba baja — el tipo de baja que no es oscuridad, solo el cuarto haciendo lugar a lo que quisiera ocurrir adentro. En algún rincón, alguien cantaba bajito, del modo en que canta la gente cuando no le canta a nadie, cuando el canto está haciendo su propio trabajo y la persona solo lo sigue. Unas pocas velas. Unos cojines en el suelo. Cobijas dobladas en los bordes, del modo en que se doblan las cobijas cuando ya nadie va a acordarse de cuál era la de quién al final de la noche. El peso de una larga velada que había dejado de medirse en horas y había empezado a medirse en respiraciones.

Puede que estés llegando a estas primeras frases cargando algo. La mayoría llegamos así. Sea lo que sea — conocido por su nombre, o todavía en algún lugar por debajo donde los nombres no han alcanzado aún — eres bienvenido a traerlo. Este cuarto que voy a mostrarte era, en parte, un cuarto para exactamente ese algo que quizá cargas. No porque ningún cuarto resuelva nunca lo que se trae adentro. Porque un cuarto del tamaño justo deja que aquello que se cargaba en soledad se cargue en compañía por un rato, y eso solo es casi todo lo que el corazón estaba pidiendo.

Al otro lado del cuarto, una mujer estaba tendida en el suelo. Había necesitado ruedas para llegar a donde estaba, pero no estaba en su silla ahora — las dos personas que llevaban décadas haciendo este trabajo la habían acompañado a bajar hasta donde estaban los demás, para que pudiera descansar como descansaba el resto del cuarto, en el mismo piso, bajo la misma luz. Sus manos estaban sobre ella — con suavidad, sin más presión que calor — y cantaban hacia el espacio alrededor de ella, del modo en que un padre o una madre canta hacia el espacio alrededor de una criatura a la que por fin le ha bajado la fiebre. Otras personas se habían acercado también. No todas a la vez. Una por una, como se posa la nieve. Una mano sobre el hombro. Alguien tarareando junto al canto. Alguien simplemente sentándose cerca y respirando, que es su propia clase de compañía.

Puede que ya conozcas este cuarto sin haber estado dentro. Puede que conozcas el sentir de un lugar donde la gente ha dejado de tratar de hacer que pase algo y solo deja que aquello que ya está pasando siga. Un cuarto de hospicio a las tres de la mañana. La cocina de una amiga la semana después de una muerte. El rincón de una sala de espera donde una persona desconocida, sin que nadie lo haya decidido, se vuelve durante una hora alguien a quien le contarías la verdad. El cuarto que estoy describiendo no es único. Su forma es una de las formas más antiguas que los seres humanos sabemos hacer unos para otros. Donde sea que aparezca esta clase de cuarto, el cuarto mismo se vuelve corazón — y lo que se reúne adentro empieza a hacer lo que los corazones hacen.

Yo estaba sentado al otro lado del cuarto, enfrente de ella, sin nada en las manos y sin nada que decir. Había venido por mis propios motivos, igual que cada quien en el cuarto había venido por los suyos. Había estado yo mismo trabajando en algo toda la velada — esa clase de trabajar-en-algo que ocurre despacio, en silencio, mientras el cuerpo ordena lo que la mente no puede. Y entonces, en algún momento en medio de mi propio silencio, me di cuenta de que había dejado de trabajar en lo que pensaba que estaba trabajando, y la estaba mirando a ella.

No la estaba mirando como uno mira algo que le pasa a otra persona. Estaba mirando a las dos que la sostenían sostenerla. Estaba mirando el canto alrededor de ella volverse un lugar en el que ella podía recostarse. Estaba mirando a los demás acercarse en su lento posarse-de-nieve, cada quien ofreciendo lo que tenía — una mano, un tarareo, una respiración — y la cosa extraña y unida que todas esas pequeñas ofrendas estaban formando, juntas, sobre ella. No tenía nombre. Era simplemente el cuarto prestándole atención a una de las suyas.

Y entonces — y esta es la parte que quiero poner con cuidado, porque todo lo demás que tengo que decir va a descansar sobre ella — algo empezó a ocurrir dentro de la mirada misma. No dentro de ella. No dentro de las dos que la sostenían. Dentro de mí, el que miraba. Un calor empezó a subir detrás del esternón, esa clase de calor que no es esfuerzo. Los ojos, sin que ninguna decisión los pidiera, se humedecieron. Los hombros, que yo no sabía que estaban tensos, bajaron una fracción de pulgada. El cuarto no me había pedido que hiciera nada. El cuarto solo me había dejado ver lo que estaba haciendo por otra. Y el ver ya lo estaba haciendo en mí.

Esto es lo que casi nadie nota sobre los cuartos en nuestras vidas donde esto ocurre. La enseñanza no está en ser sostenido. Tampoco está en ser el que sostiene. La enseñanza, la más honda, está en el momento en que ves a alguien siendo sostenido por personas que saben cómo hacerlo — y algo en ti, sin pedirte permiso, empieza a ablandarse. No porque hayas decidido conmoverte. Porque el cuerpo está hecho para reconocer esta forma. Mirar el cuidado ocurriendo en un cuarto es en sí mismo una manera de recibirlo. Los ojos que ven el sostener están siendo sostenidos por lo que ven.

Para cualquiera que lea esto y haya pasado su vida laboral entrando a cuartos así — consultorios de terapia, salas de hospital, cuartos de hospicio, cocinas de familia durante la noche larga de una crisis, la silla frente a alguien que está tratando de encontrar las palabras para lo que le duele — hay algo que el cuerpo ha sabido por largo tiempo pero no siempre ha tenido palabras para decir. El abrirse-de-golpe que ocurre en ti cuando te sientas con alguien en su sufrimiento no es señal de que estés haciendo mal el trabajo. No es señal de que seas demasiado blando, demasiado involucrado, poco profesional, poco protegido. Es la misma cosa que me estaba pasando a mí al otro

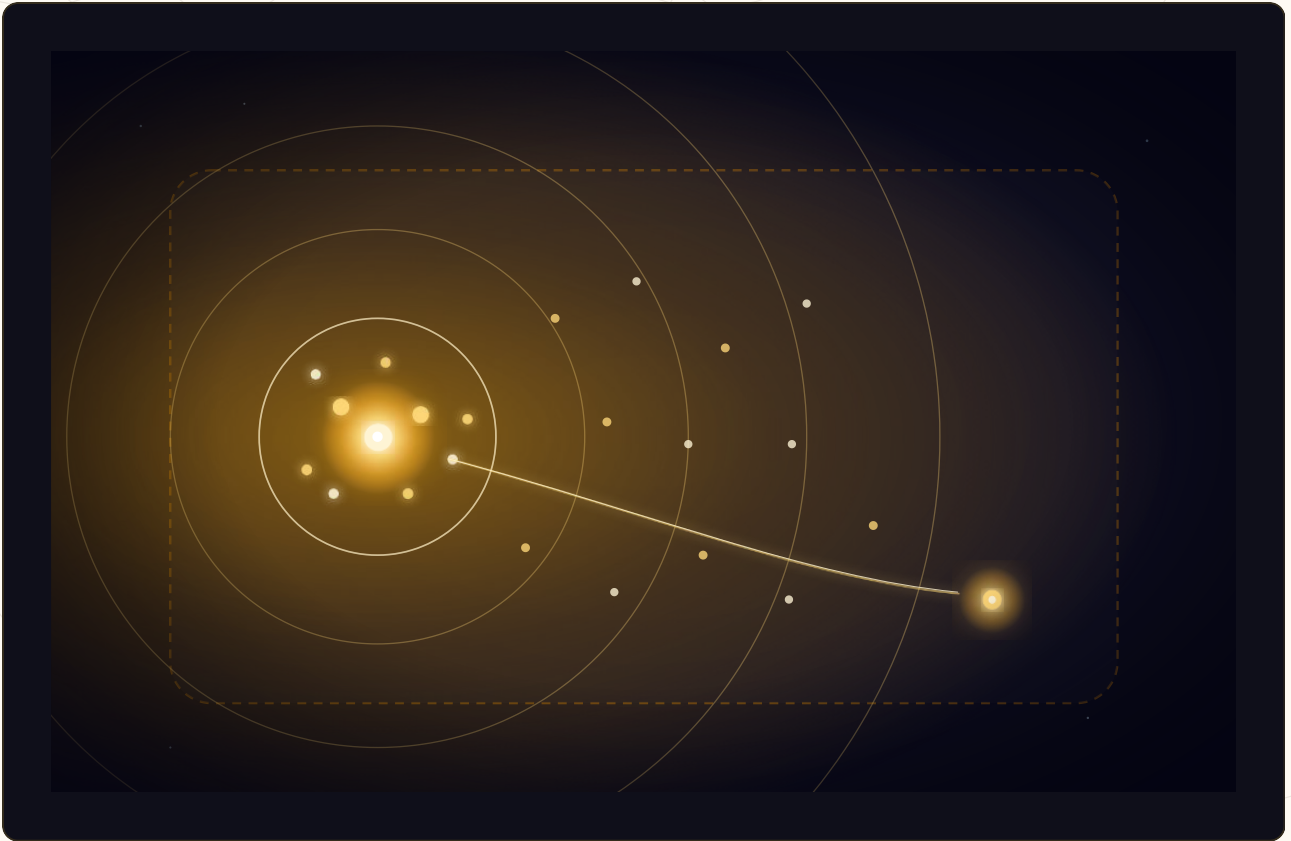
lado de ese cuarto. El cuarto se acomoda así. Mirar cómo el campo se forma alrededor de alguien es cómo el campo se forma en ti. Y el campo formándose en ti no es distinto del campo formándose alrededor de ella. Son un solo campo, con muchas puertas. La puerta por la que algunos entramos es siendo sostenidos. La puerta por la que otros entramos es mirando a los otros sostener. Las dos puertas son el mismo cuarto.

Hay una cosa pequeña que el cuerpo hace cuando esto comienza, y puede que sientas una versión callada de ella ahora, solo por estar leyendo. Un aflojamiento detrás del esternón. Una respiración que se alarga medio segundo sin que tú se lo pidas. Un calor que no es vergüenza, no es excitación, no es nada que puedas ordenar en las categorías que el día suele ofrecer. Es el corazón notando que al corazón se le está pidiendo expandirse, y diciendo que sí antes de que hayas decidido nada. Ese notar no es el comienzo del trabajo. El notar ES el trabajo, comenzando en ti. Aquí. Aquí mismo. Ahora mismo.

Quiero ir con cuidado, porque el cuarto que he estado describiendo es de ella tanto como de cualquier otra persona — más, incluso, porque lo que estaba ocurriendo dentro de él esa noche surgía de su presencia, lo nombrara o no alguien en el cuarto. Ella no era la receptora de lo que se estaba formando. Era el manantial alrededor del cual eso se formaba. Una persona, sentada donde estaba sentada, cargando lo que había cargado durante todo el tiempo que lo había cargado, simplemente por estar ahí le había pedido al cuarto que recordara cómo ser cuarto. Las dos que la sostenían respondían. Las que cantaban respondían. Los que se acercaban respondían. Yo, mirando desde el otro lado del piso, sin saberlo todavía, estaba siendo enseñado lo que es responder.

Solemos pensar esto como una cadena. Alguien ofrece cuidado, la siguiente persona lo recibe, la cadena se extiende. Pero en los cuartos reales donde esto ocurre, la geometría se parece más a lo que hace el fuego — una vez que ha prendido, no se mueve por una línea, llena un espacio. Las dos que la sostenían, y las que cantaban, y los que se acercaban, y yo al otro lado del piso, y tú leyendo esto ahora: no somos eslabones de una cadena. Somos puntos en un campo que tiene una sola sustancia, distribuida entre nosotros, haciendo el trabajo de ser ella misma donde sea que haya alguien lo suficientemente presente como para dejarla pasar. La mirada no tiene que empezar contigo. Solo tiene que ser dejada pasar a través de ti, una vez que ha comenzado en otra parte del cuarto.

Yo todavía no había hecho nada. Estaba sentado al otro lado del cuarto, mirándola ser sostenida. Y el sostener que estaba mirando empezó a hacerme algo — en silencio, antes de que yo supiera que se me estaba haciendo nada.



El campo de la mirada a escala de un cuarto: un punto focal brillante donde alguien es sostenido, las dos que saben sostener cerca de ella, los demás acercándose en lento posarse-de-nieve, y el que mira desde el otro lado ya dentro del campo sin haberse movido. La mirada no es una cadena a lo largo de una flecha. La mirada es un espacio en el que el cuarto se convierte.

Conclusiones Clave

- *El sufrimiento encontrado por la mirada-sin-aferrar ES compasión surgiendo — el quiasmo se sostiene en las dos direcciones: el corazón de la compasión es el sufrimiento; el corazón del sufrimiento es la compasión. Dos puertas, un cuarto.*
- *La mirada es contagiosa. Mirar el cuidado ocurriendo en un cuarto es en sí mismo una manera de recibirlo — el atestiguar secundario ES la activación primaria. No tienes que ser el que es sostenido para que el sostener empiece a hacer su trabajo en ti.*
- *La sombra de la compasión no es la ausencia de amor — es el amor que ha comenzado a aferrar. Cuando que sane se vuelve por favor que sane ya, el amor sigue ahí; solo el*

aferrar lo ha convertido en desesperación. El amor sobrevive intacto al soltar del aferrar.

- *El abrirse-de-golpe y el rehacerse son la misma compasión haciendo el mismo trabajo, cada vez. Inanna, Cristo, el místico sufí, Quirón, el fénix — cinco nombres en distintas tradiciones para una sola forma: la forma que se encuentra con lo que no puede sostener, se abre de golpe, y es rehecha por el mismo amor que la abrió, con más capacidad que antes. El que sana no es el que nunca se rompe; el que sana es el que ha aprendido que la rotura es por donde pasa el amor.*
- *No ser visto por la familia es una de las heridas más hondas que una persona puede cargar — universal a través de religiones, culturas y formas de familia. Ser visto por cualquiera, incluso por una persona desconocida, incluso brevemente, comienza a sanar lo que el no-ser-visto familiar dejó. La herida no es específica de ninguna tradición; la sanación no es específica de ninguna relación.*
- *Ella necesita ruedas y entonces se mueve sobre nubes — el chofer de Uber, la vecina, la amiga que llama a la hora justa. Las nubes son la compasión de otras personas en acción, aunque sea por simple oficio. Las nubes siempre fueron suficientes, porque la mirada siempre fue suficiente, porque la mirada es lo que tú ya eres.*
- *El que sostiene espacio no añade nada a lo que la mirada hace; solo deja que la mirada pase a través de él sin estorbarla. El aferrar que se cuelga en el pecho del que cuida es la única forma de daño que el cuidar produce, y el aferrar suelta cuando recuerda que no era de carga.*
- *Aquí. Aquí mismo. Ahora mismo. La mirada que ha estado leyendo este artículo es la misma mirada que llegó a ella en el cuarto y la misma mirada que llegará a la siguiente persona que se siente al alcance de tu atención hoy.*

El amor que quiere arreglar

Lo que pasó después fue pequeño, como suelen ser los giros más decisivos. El calor detrás del esternón, que había subido como una clase de bienvenida, empezó a recogerse en una palabra. La palabra era vieja. Cualquiera que haya querido a alguien en su vida la conoce. *Sana. Que sane. Y entonces, porque al corazón que encuentra una frase no le suele bastar con una — que sanen todos. Que sanen todos los del cuarto. Que sane todo el mundo en todas partes, todo el que esté siendo sostenido como ella está siendo sostenida, y que los que aún no son sostenidos encuen-*

tren un cuarto propio. La frase se repetía sola antes de que yo hubiera decidido repetirla. Se movía en español, después en inglés, después en algo por debajo de los dos idiomas que no era tanto lengua como una especie de clima dentro del pecho.

Puede que sientas la forma de este surgir mientras lees. Un pequeño canto hacia adentro — por alguien a quien quieres, o por alguien a quien no conoces pero en quien no puedes dejar de pensar, o por todo el mundo cansado al mismo tiempo. No se siente como esfuerzo. Se siente como la cosa más natural del mundo. El corazón ha sido abierto por la mirada, y el corazón abierto inmediatamente quiere. Querer que todos estén bien es el primer rezo que casi todos aprendemos sin que nadie nos lo enseñe.

Durante un tramo largo — minutos, una hora, perdí la medida — ese querer fue hermoso. Se movía por el pecho como una ola se mueve por el agua: llegando desde un lugar que yo no había escrito, haciendo su trabajo, dejando el cuerpo más cálido de como lo había encontrado. Las lágrimas venían como viene la lluvia cuando el aire por fin suelta lo que estaba cargando. Nada en mí se forzaba. Nada en mí trataba de hacer ocurrir nada. El querer era la actividad propia del corazón, y la actividad del corazón era, durante ese largo tramo, el artículo de fe de que nada más hacía falta. Puede que conozcas este tramo de tu propia vida — el momento en que el amor que sientes por alguien está tan presente y tan sin esfuerzo que parece estar haciendo el trabajo del mundo por sí solo, y tú eres solo el lugar por el que pasa.

Y entonces, porque el corazón también hace esto, el querer empezó a inclinarse. *Que sane* se inclinó hacia adelante hasta *deja que sane*. *Deja que sane* se inclinó hacia adelante hasta *por favor que sane — pronto, ahora, antes de que termine este canto*. El canto, que había estado llegando como una ola, empezó a ser empujado por algo detrás. Algo en mí había empezado a necesitar que el querer funcionara. A necesitar que ella fuera distinta para cuando el cuarto se terminara. A necesitar que todos los que estaban sufriendo en este cuarto, en este país, en toda la larga historia del sufrimiento humano, fueran — de algún modo, por alguna operación de este amor que sentía — realmente aliviados.

Este es el momento que el cuerpo conoce antes que la mente. Puede que ya sepas cuál es ese momento en tu propia vida. Date cuenta, si quieres, de lo que pasa en tus hombros cuando intentas demasiado fuerte hacer que algo mejore para alguien a quien quieres. La manera en que suben, una fracción, hacia las orejas. La manera en que la respiración se acorta un cuarto de beat. La manera en que las manos, aunque sigan en tu regazo, toman la forma que tomarían si estuvieran al-

canzando algo al otro lado del cuarto. El cuerpo ha empezado a apretar lo que no se puede apretar. El pecho, que un momento atrás era la puerta, ha empezado a cerrarse alrededor de la misma suavidad que estaba ofreciendo.

Yo estaba ahí sentado con los hombros en las orejas y el canto empujando más fuerte y las lágrimas viniendo de otra manera ahora — no de la expansión sino de la impotencia — y el amor que había sentido llegar tan fácilmente un momento atrás se había convertido en silencio en una desesperación a la que aún no podía ponerle nombre. *Que sane. Que sanen todos. Que sane todo el mundo en todas partes.* Las palabras eran las mismas. El cuerpo debajo de ellas era otra cosa. El corazón que había sido fuente se había vuelto puño cerrándose sobre el agua que trataba de dar.

Esto es lo que quiero decir con cuidado, porque casi cualquiera que haya cuidado de otra persona ha estado aquí. La sombra de la compasión no es la ausencia de amor. Es el amor que ha empezado a aferrar. El amor que no ha dejado de querer; el amor que, en cambio, ha empezado a inclinarse hacia el querer. El amor que ha olvidado la cosa que la mirada estaba haciendo un momento antes — que no era arreglar nada, no era cambiar a nadie, no era aliviar ningún sufrimiento, sino solo seguir siendo el ver, el ver, el ver de lo que ya estaba ahí.

Para cualquiera que entre profesionalmente a cuartos como este — la terapeuta cuyo paciente vuelve la semana siguiente no menos roto que la semana anterior; la enfermera de hospicio que sabe que lo que tiene delante no es un problema con solución; el padre o la madre de una criatura cuyo dolor no se puede levantar por ninguna cantidad del desearlo del padre; la amiga que lleva años apareciendo para una lucha que no parece estar terminando — el cuerpo ha conocido esta conversión desde hace mucho. El abrirse-de-golpe que ocurre en una persona que sigue apareciendo para el sufrimiento no es el momento peligroso. El momento peligroso es el que la mayoría no nombramos en voz alta: el momento en que el abrirse-de-golpe empieza a inclinarse, y el amor que tenemos por las personas con las que estamos empieza a querer, cada vez más fuerte, que sean distintas para que nosotros podamos por fin descansar. El cansancio-de-compasión que se nombra en los libros, el agotamiento que termina con las vocaciones, raramente lo causa cuidar demasiado. Lo causa el cuidar volviéndose puño. La impotencia no es lo que rompe a la que sana. La impotencia encontrada por un corazón que ha empezado a aferrar es lo que rompe a la que sana. El mismo corazón, sosteniendo el mismo sufrimiento, con el aferrar suelto, lo cargaría toda una vida sin astillarse.

Pasa también en las cocinas de familia. En la llamada larga por teléfono con la madre que está resbalando. En el matrimonio donde uno de los dos está en un dolor que el otro no alcanza. En la amistad que ha pasado una década esperando un cambio que no ha llegado. En el cuarto de un

adolescente que ha dejado de hablar; en la silla junto a una cama de hospital donde la conversación se ha reducido a la subida y bajada de un pecho. La forma es universal. El amor es real cada vez. Lo que convierte el amor en algo que no estaba hecho para ser es el momento en que el amor empieza a inclinarse — cuando *te veo* se vuelve *te veo y no puedo soportar no poder arreglar lo que veo*, y el *no puedo soportar* se adelanta al *ver* y vuelve al *ver* una presión que la persona a la que queremos puede sentir sin que nosotros sepamos que estamos presionando. No estamos haciendo nada en esos momentos que no sea amor. Solo estamos haciendo amor que ha olvidado lo que la mirada en verdad hace — y el olvidar, no el amor, es lo que duele.

Lo que el cuarto en el que yo estaba sentado ya sabía, antes de que yo lo alcanzara, es que la mirada no necesita nuestra ayuda. Las dos que la sostenían no estaban empujando sobre su cuerpo. No estaban empujando sobre el canto. No estaban empujando sobre el cuarto. Estaban adentro de la mirada, y la mirada — dejada a su propio trabajo, sin que nadie en particular se inclinara sobre ella — ya estaba haciendo lo que la mirada hace. El aferrar en mí no le había añadido nada a lo que el cuarto le estaba ofreciendo a ella. El aferrar en mí solo había hecho del pecho del que la miraba un lugar donde la mirada momentáneamente había dejado de pasar libremente. Eso, al final, es el único daño que el aferrar produce: no rompe el campo que la compasión hace entre las personas; solo angosta la puerta en el que ha empezado a aferrar.

El amor que quiere arreglar no es amor. Es amor que ha olvidado lo que la mirada en verdad hace.

El recordar

Lo que pasa después, cuando pasa, no se escoge. El puño en el pecho había estado empujando sobre el canto; el canto había estado empujando sobre ella; el querer había estado empujando sobre el mundo. Y entonces, así como un puño que ha estado cerrado por mucho tiempo simplemente deja de ser puño — no porque la mano haya decidido nada, sino porque la mano ya no puede sostener esa forma — el empujar en mí se quedó sin combustible. El canto siguió. La frase seguía ahí. *Que sane. Que sanen todos*. Las palabras no habían cambiado. Lo que había cambiado era que ya no había nadie detrás de ellas inclinándose.

Puede que conozcas esta clase de detener de tu propia vida. No es el detener que viene del esfuerzo. Es el detener que viene cuando el esfuerzo mismo por fin se ha dado cuenta de que está agotado. Algo dentro del intentar se rinde por sí solo. No el amor que había debajo del intentar.

Solo el intentar. Solo el inclinarse. Solo la parte que había estado fingiendo que era de carga cuando era, todo el tiempo, solo peso añadido a una cosa que se sostenía perfectamente sola sin su ayuda.

Lo que me sorprendió — lo que quiero decir con cuidado porque es la bisagra entera de lo que estoy tratando de darte aquí — fue que cuando el aferrar soltó, el amor no se fue con él. El amor seguía ahí. El querer-que-ella-estuviera-bien seguía ahí. El querer-que-todos-estuvieran-bien seguía ahí. El mantra en español-y-en-inglés que se había estado moviendo por el pecho seguía moviéndose por el pecho. Nada del *contenido* de lo que había estado ocurriendo había cambiado. Lo que había cambiado era la *postura*. El mismo amor estaba ahora sentado dentro de mí del modo en que las dos que la sostenían habían estado sentadas dentro del cuarto — presentes, atentas, completamente sin la necesidad de empujar sobre nada. La ola seguía llegando. El cuerpo solo había dejado de tratar de hacer que la ola llegara con más fuerza.

Yo me quedé ahí, con las lágrimas todavía cayendo, la respiración encontrando un ritmo más lento sin que yo se lo pidiera, y miré el cuarto seguir haciendo lo que el cuarto estaba haciendo. Las dos la seguían sosteniendo. Las que cantaban seguían cantando. Los demás seguían acercándose en su lento posarse-de-nieve. Nada de eso había necesitado mi aferrar. Nada de eso había necesitado nunca mi aferrar. El cuarto había estado completo todo el tiempo, y lo único que mi aferrar había estado añadiendo era una capa extra de fricción dentro de la única persona que había empezado a apretar — yo. El cuarto había sido lo bastante generoso para seguir haciendo su trabajo de todos modos. El cuarto no había sostenido mi apretón contra mí. El cuarto solo había estado esperando, con paciencia, a que el apretón se diera cuenta de que podía soltarse.

Hay algo que el cuerpo hace en este momento, y creo que puedes sentir una versión de eso ahora, solo de leer. La manera en que tus hombros bajan, una fracción, en el momento en que recuerdas que no eres tú quien tiene que resolver esto. Medio centímetro. Ni eso. El ajuste más pequeño posible, en algún lugar de la línea donde el cuello se encuentra con la espalda. No es esfuerzo. Es la ausencia de un esfuerzo que el cuerpo había estado haciendo sin que tú lo notaras. Los hombros habían estado cargando algo que no necesitaban cargar, y en el momento en que el no-necesitar se reconoce, los hombros empiezan, por su propia cuenta, a encontrar su posición de descanso de verdad. La respiración, que había estado superficial sin que tú lo notaras, se alarga una fracción. La mandíbula, que había estado apretada de una manera que no habías registrado, se ablanda.

Esto es lo que creo que la mayoría hemos estado llamando *paz* cuando le ponemos nombre, y lo que no hemos estado llamando nada cuando nos pasa en los pequeños momentos ordinarios de una tarde. El momento en que un padre que lleva una hora preocupándose por una hija nota que

el preocuparse no la ha vuelto más segura y el preocuparse, por sí solo, suelta. El momento en que una amiga que lleva ensayando lo que va a decirle a alguien que está de duelo nota que el ensayar no es el querer y el ensayar se ablanda hasta solo aparecer. El momento en que cualquiera en cualquier cuarto en cualquier parte reconoce que el amor que tiene por la persona frente a él ya está haciendo lo que el amor puede hacer, y la parte que había estado tratando de hacer más de lo que el amor puede hacer en silencio se hace a un lado, y deja que el amor sea lo que es.

Puede que sientas algo de esto haciéndose en ti ahora. La lectura misma ha sido un sostener; el sostener ha estado haciendo lo que el sostener hace; alguna parte pequeña de ti puede estar notando, mientras tus ojos pasan por esta línea, que has estado apretando algo todo el día sin saber que lo estabas apretando, y que el apretar ha empezado, por sí solo, a ceder. Aquí mismo. Ahora mismo. Sea lo que sea con lo que llegaste a estos párrafos — no tienes que seguir cargándolo con la parte de ti que cree que el cargar depende de ti. Hay una parte de ti que lo ha estado cargando muy bien, todo el tiempo, sin la ayuda de esa otra parte.

Quiero ir con cuidado con lo que voy a decir, porque es fácil hacer que esto suene a técnica, y no es una técnica. Es más cercano a lo que el cuerpo ya sabe que a cualquier cosa que la mente pueda practicar. La mirada que había estado haciendo todo el trabajo en mí antes de que empezara el aferrar — la mirada que había surgido en mí de mirarla a ella ser sostenida, la mirada que humedeció mis ojos sin mi consentimiento, la mirada que no tenía nada de necesitar arreglar — esa mirada nunca había dejado de estar ahí. El aferrar había estado corriendo encima de la mirada, como un segundo motor corriendo encima de un motor que no necesitaba ayuda. Cuando al aferrar se le acabó el combustible, la mirada no tuvo que volver a arrancar. La mirada había estado ahí todo el tiempo. El aferrar había sido el ruido; la mirada había sido el campo debajo del ruido, haciendo su trabajo callado todo el tiempo.

Esto, he llegado a pensar, es lo que hace la terapia cuando la terapia funciona. La terapeuta no está arreglando nada. La terapeuta está sentada dentro de la mirada. La mirada de la terapeuta es el campo dentro del cual la mirada propia del paciente, que había estado enterrada bajo el aferrar de toda una vida, tiene una oportunidad de recordar que aún está ahí. Esto es lo que hace la oración cuando la oración funciona. Quien reza no cambia el mundo con su querer. Quien reza se sienta dentro del campo donde la mirada que siempre ha estado haciendo el trabajo del mundo es dejada pasar, otra vez, sin obstrucción. Esto es lo que hace sentarse en silencio cuando sentarse en silencio funciona. El silencio no está añadiendo nada. El silencio está creando un cuarto del tamaño justo para que la mirada pueda recordarse.

Me quedé sentado al otro lado del cuarto y sentí la mirada dentro de mí encontrar su camino de regreso a lo que había sido antes de que empezara el aferrar. El mismo amor. Sin apretón. El mantra seguía, pero yendo más como agua que como flecha. *Que sane. Que sanen todos.* Las palabras habían dejado de tratar de hacer ocurrir nada. Las palabras se habían vuelto lo que habían sido la primera vez — la actividad propia del corazón, haciendo lo que la actividad del corazón hace, y la actividad del corazón nunca había necesitado a nadie que la administrara. El cansancio del apretón me había dejado ver, por primera vez esa noche, que el apretón había sido la única cosa en el cuarto que había estado trabajando contra el campo. Ahora hasta el apretón se había rendido. Todo en el cuarto — incluido el único cuerpo sentado al borde lejano del piso, mirando — estaba por fin del mismo lado de la mirada.

La mirada no tiene que volverse nada. Solo tiene que recordarse.

La rotura que no destruye

Hay lo que pasó después, y voy a tratar de ponerlo con honestidad porque es la parte de la velada para la que estoy menos a la altura para describir en palabras llanas, y la parte de la velada sobre la que descansa todo lo que tengo que decir acerca de la sanación. Cuando la mirada dentro de mí por fin había dejado de aferrar y solo estaba mirando, me incliné hacia adelante donde estaba sentado. Sin decidirlo. Del modo en que el cuerpo se arrodilla cuando el cuarto se ha vuelto demasiado sagrado para quedarse sentado erguido. Mis manos encontraron mi pecho. El canto siguió, más callado ahora. Cerré los ojos. Y el campo que el cuarto había estado haciendo — que las dos que la sostenían habían estado haciendo, que las que cantaban habían estado haciendo, que los que se acercaban habían estado haciendo — siguió haciendo su trabajo, pero yo era ahora parte de él del modo en que una piedra en el lecho de un río es parte del río: sin añadir, sin restar, solo ahí dentro del movimiento.

Puede que conozcas esta clase de arrodillarse. No es religioso, aunque cada religión tiene una palabra para él. Es lo que hace el cuerpo cuando el pecho por fin ha soltado el tratar de estar a cargo del amor que pasa por él. Las rodillas piden permiso para estar en el suelo. El suelo accede. La cabeza se inclina, no por vergüenza, solo por peso — el peso de lo que se está dejando pasar, que es más pesado de lo que el cuerpo recordaba.

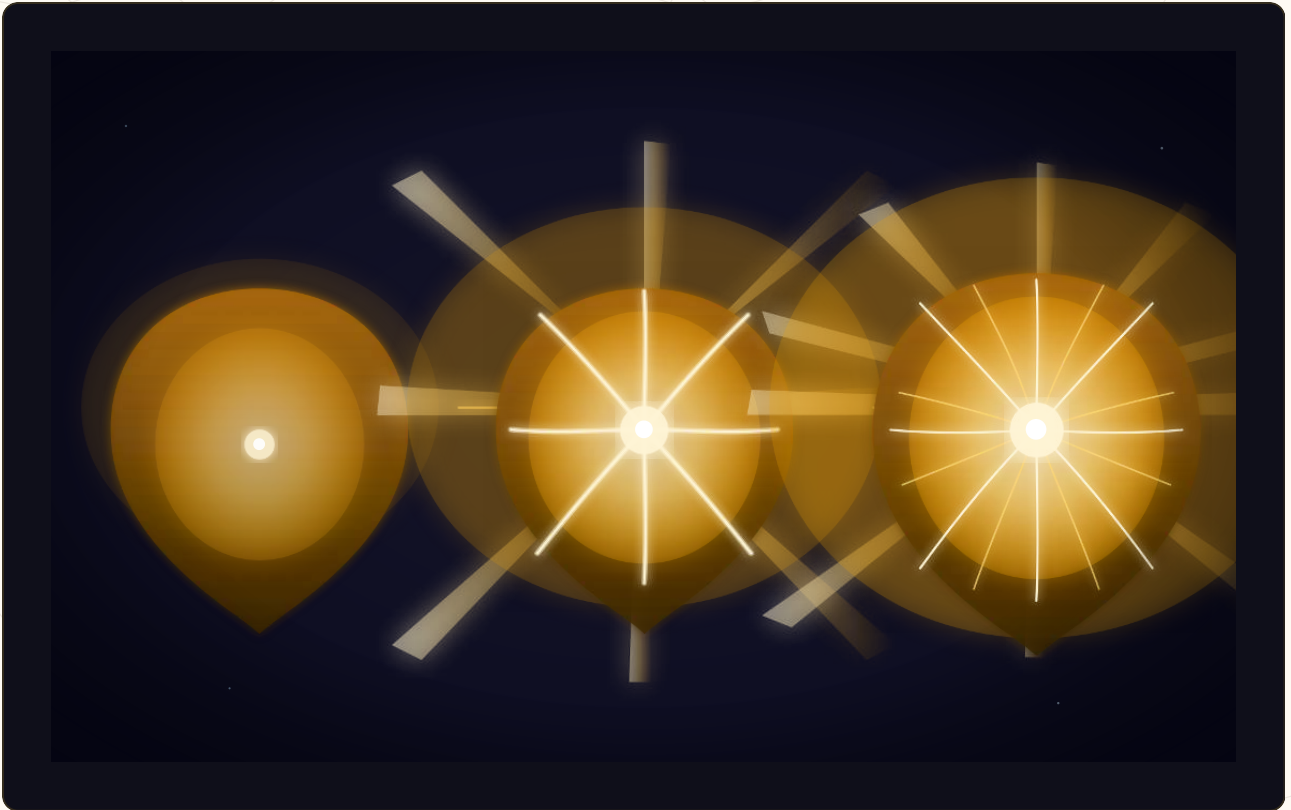
Lo que empezó a pasar entonces fue algo que el pecho hace, creo, más seguido de lo que notamos — pero suele pasar en microsegundos y el día sigue antes de que lo registremos. Esta vez ocurría lo bastante despacio como para verse. Desde el centro del esternón, un pulso. No un latido. Un

pulso. Una ola que empezaba en algún lugar dentro del pecho y se movía hacia afuera por el cuerpo y salía por el borde del cuerpo hacia el cuarto. *Vida*, decía el pulso, sin decir nada en palabras. *Salud. Sanación. Amor.* Y luego otro pulso. Y otro. Cada pulso parecía venir de algún lugar que no era exactamente yo — algún lugar que pasaba por mí en su camino para volverse el cuarto. Yo era el lugar donde esto estaba ocurriendo. No era la fuente.

Puede que sientas una versión pequeña de esto si dejas que tu mano descansa sobre tu esternón un momento mientras lees. Hay un pulso ahí. Siempre ha estado ahí. La mayoría pasamos la mayor parte de la vida sin notarlo porque el día va demasiado rápido para escuchar. Pero está ahí, y lo que está haciendo, por debajo del latido que el mundo médico mide, es enviar otra cosa más callada hacia afuera todo el tiempo — la manera propia del cuerpo de decirle al mundo que está aquí, y que carga cuidado.

Y entonces, mientras los pulsos seguían llegando, empezó otra cosa. Una historia surgió en mí — no como memoria, no como pensamiento, sino como reconocimiento sentido directamente, del modo en que a veces un sueño llega de golpe con su significado ya adentro. La historia era la del bodisatva de la compasión que se hace añicos bajo el peso de todo el sufrimiento con el que se encuentra, y es rehecho por esa misma compasión con un sinnúmero de brazos para poder seguir encontrándolo. Avalokiteśvara. La forma de la dinámica no era una doctrina recordándose. Era algo ocurriendo en mí, reconocido solo después de que el reconocer hubiera empezado. *Esto es lo que está ocurriendo*, entendí, y el entendimiento venía de adentro del ocurrir, no de afuera. No ocurriendo *a* mí. Ocurriendo *en* mí. El abrirse-y-rehacerse era el propio trabajo del pecho, y el pecho había estado haciéndolo toda la velada sin que yo supiera cómo llamarlo.

Quiero ir despacio aquí, porque esta es la forma universal sobre la que descansa el artículo entero, y la forma misma importa muchísimo más que cualquier nombre que tengamos para ella. Un corazón que se encuentra con suficiente sufrimiento, en algún punto, se va a abrir de golpe. Esto no es una falla en el diseño del corazón. Esto es lo que el corazón estaba hecho para hacer. La rotura no es destrucción. La rotura es la forma cambiando, del modo en que la forma tiene que cambiar cuando se encuentra con algo que no estaba hecha para sostener y, de todos modos, decide sostenerlo. Y entonces — esta es la parte que a la mayoría no nos contaron — la misma compasión que hizo la rotura empieza inmediatamente a rehacer al corazón. No en la forma que tenía antes. En una forma nueva, con más brazos, con más ojos, con más capacidad para el siguiente encuentro. El corazón que se ha roto y se ha rehecho no está dañado. Está agrandado. Hace esto miles de veces a lo largo de una vida. Lo va a seguir haciendo mientras la vida le siga ofreciendo sufrimiento con el que encontrarse.



El corazón en tres estados: entero y callado al principio, luego abierto a lo largo de vetas que derraman luz hacia afuera, luego rehecho con más vetas y más luz de la que cargaba antes. La rotura no es el daño. La rotura es la forma cambiando hacia la forma que puede sostener lo que viene después.

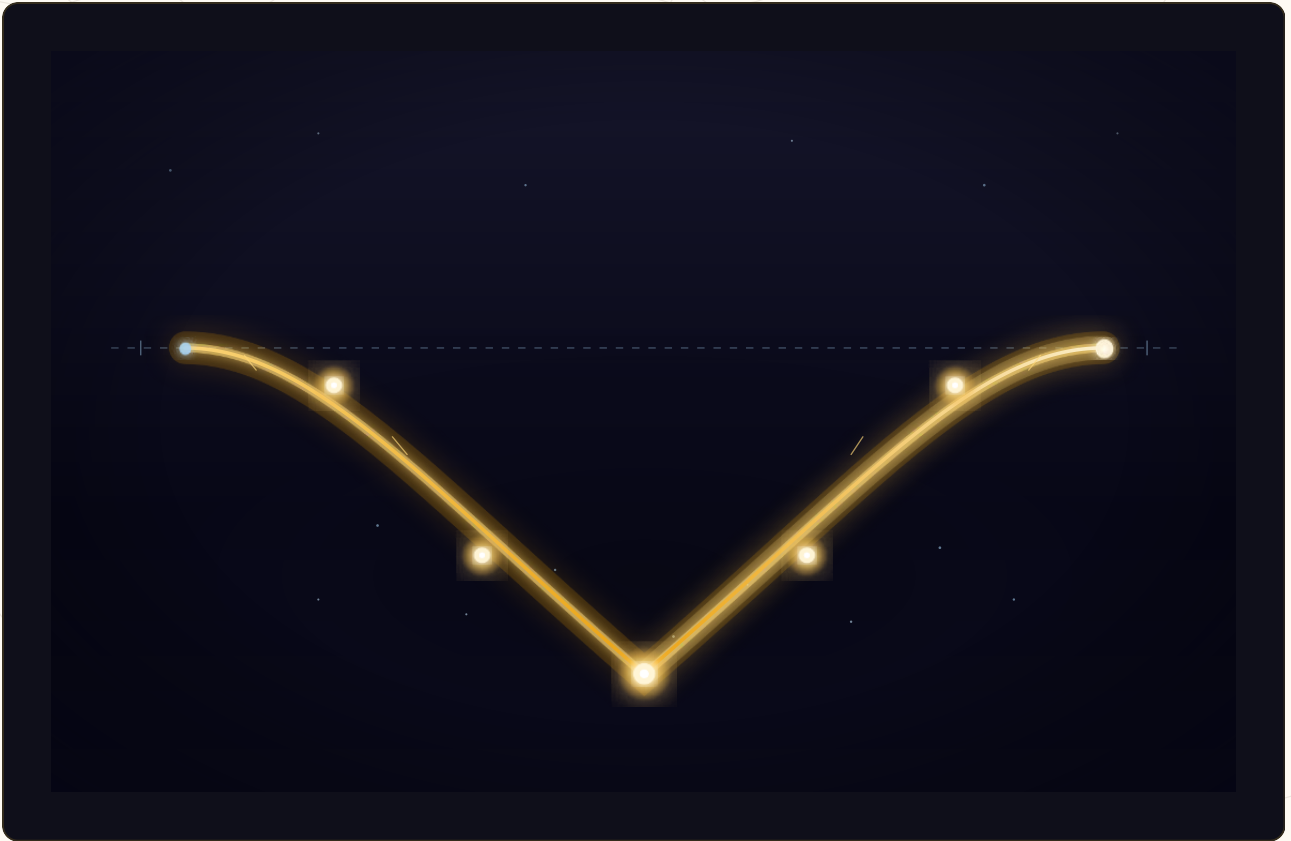
Puede que sientas, incluso solo de leer, al cuerpo notando lo que ya sabía. Hay una manera en que la respiración vuelve después de una respiración contenida por mucho tiempo — más lenta al principio, después más profunda que antes, más profunda de lo que había sido cuando empezaste a contenerla. Los pulmones no vuelven dañados de haber estado vaciados. Los pulmones vuelven más grandes. El pecho que aprendió a abrirse-de-golpe para encontrarse con otra persona aprende del mismo modo. La siguiente rotura, cuando llega, la encuentra un pecho que ya sabe cómo se hace esto.

Tres nombres para el mismo descenso, caminado en tres épocas distintas de la historia humana. Inanna, la diosa sumeria que lo caminó primero, descendiendo por siete puertas de despojamiento hasta quedar desnuda ante su gemela oscura, fue muerta y colgada de un gancho, y fue traída de vuelta por pequeños dioses hechos del polvo bajo las uñas de otro dios — la hermana mayor de esta enseñanza, la protagonista divina cuyo viaje hacia abajo y de regreso ES el viaje, no la consorte del héroe de ningún otro relato. Cristo, que lo caminó por los que vinieron después

— aquel cuya rotura-abierta se volvió la puerta por la que llegó todo el amor, su cuerpo ofrecido y su resurrección no la cancelación de la rotura sino su completarse. El místico sufí, que lo camina dentro del rezo — *fana*, aniquilación en el amor; *baqa*, subsistencia en el amor; el yo que aferraba es deshecho, y lo que queda es el yo que ya no necesita aferrar. Rumi llorando por la flauta de caña cortada del cañaveral porque el corte es lo que la hizo capaz de cantar. Hallaj, despedazado por nombrar lo que era; Rabia de Basora llevando fuego para quemar el cielo y agua para apagar el infierno, para que el amor fuera amado por amor solo. Tres nombres. Una forma. Ninguno en competencia. Todos cargando la enseñanza de que el descenso por la rotura es cómo el regreso por el rehacerse se vuelve posible.

Hay dos primos de este grupo que quiero nombrar brevemente, porque cada uno abre una puerta para lectores a los que los tres de adentro tal vez no alcancen. Quirón, el centauro de la historia griega, que podía sanar a otros pero no podía sanarse a sí mismo — y cuya herida no sanada es precisamente lo que lo hacía capaz de sanar. Cualquiera que haya pasado una vida laboral al lado del sufrimiento de otros se ha encontrado con Quirón en su propio pecho. La herida no es la falla del que sana. La herida es la calificación. Y el fénix — el pájaro que no aparece solo una vez en una sola tradición, sino en todas partes donde los humanos han contado relatos — el bennu egipcio, el phoinix griego, el fenghuang chino, el simurg persa — el pájaro que se levanta de sus propias cenizas, que es como decir, la forma que no puede continuar en su forma presente pero no puede detenerse, así que arde y vuelve a nacer del arder. Cualquiera que haya tenido un capítulo de vida que terminó tan completamente que nada del viejo yo pudo llevarse al próximo capítulo conoce a este pájaro desde adentro.

Estas son cinco puertas hacia un solo cuarto. Inanna, Cristo, el místico sufí, Quirón, el fénix. Cada tradición se abre sobre la misma forma: la forma que se encuentra con lo que no puede sostener, se abre de golpe, y es rehecha por el mismo amor que la abrió, con más capacidad de la que tenía antes. Avalokitesvara — el que me tocó reconocer desde adentro de mi propio pecho esa noche, porque ese es mi linaje — es hermano de estos cinco, no su resumen. La intención de nombrar las tradiciones no es hacer un recorrido. La intención es que la forma es tan universal que la familia humana ha necesitado cinco-o-más nombres para ella, y el tener tantos nombres es en sí la enseñanza: esto no es un evento espiritual exótico. Esto es lo que hacen los corazones.



El arco de descenso-y-regreso, con cinco puntos marcando donde distintas tradiciones nombran la misma forma. La línea cae desde la superficie de la vida ordinaria hacia el interior oscuro, alcanza el punto más profundo en el centro, y sube de vuelta a través de él — más ancho en la mitad de regreso que en la del descenso. La forma que se encuentra con lo que no puede sostener, se abre de golpe, y es rehecha con más capacidad de la que tenía antes. La vida laboral de cada sanador es alguna versión de esta curva.

Hay algo que quiero decir acerca del momento del reconocimiento mismo, porque es fácil hacer que esto suene heroico y no fue heroico. Fue no-heroico de la manera más precisa en que jamás haya experimentado nada. No me estaba viendo a mí mismo como un buda. No me estaba viendo a mí mismo como nada. Lo que sentía era que algo estaba siendo canalizado a través de mí — perfectamente, naturalmente, como si hubiera estado ahí desde el comienzo mismo de lo que sea que tiene comienzo, y lo único que se me pedía era quedarme a un lado. Los pulsos seguían llegando. La rotura seguía siendo encontrada por el rehacerse. El pecho seguía ensanchándose y ensanchándose, y el ensancharse no dolía. La rotura no dolía. Solo el aferrar había dolido, y el aferrar había soltado una hora antes, y lo que quedaba era un cuerpo haciendo algo que siempre había sabido hacer, en el momento en que por fin había accedido a dejarlo.

El ver-desde-adentro es la parte que quiero darte, porque es la única parte de esto que viaja bien a través de la página. La razón por la que el reconocimiento no fue heroico es que el reconocimiento incluía que el reconocimiento no se trataba de mí. El pecho que estaba haciendo el trabajo era un pecho, no un pecho especial. Los pulsos que llegaban eran de la clase que llega en cualquier pecho que se ha quietado lo suficiente como para sentirlos. La forma que se estaba caminando era la forma que cada corazón camina cada vez que se encuentra con más sufrimiento del que estaba listo para sostener. Lo único que había pasado, al final, era que el cuarto había estado callado por suficiente tiempo, y el aferrar había estado fuera por suficiente tiempo, y el pecho por fin se había recordado. El pecho había podido hacer esto todo el tiempo. El pecho puede hacer esto en ti también, en el momento en que el cuarto a tu alrededor se quiete lo suficiente para dejarlo.

Esto, creo, es lo que el arco del sanador-herido está diciendo en verdad, debajo del lenguaje de arquetipos en que a veces lo envolvemos. No está diciendo que tengas que estar herido para ayudar. Está diciendo que la manera en que la ayuda pasa por ti es pasando por un lugar que sabe cómo se siente el sufrimiento — y la manera en que ese lugar se hace es habiendo sido abierto-de-golpe por el sufrimiento antes, al menos una vez, al menos lo suficiente. La rotura no es la falla del que ayuda. La rotura es el pecho del que ayuda aprendiendo qué forma tiene que tener para que el amor pase por él. Cada pecho que ha sostenido a alguien en sufrimiento ha sido rehecho por el sostener. El pecho rehecho es el instrumento.

Para cualquiera que lleve mucho tiempo en este trabajo — cualquiera que haya sido la silla frente a alguien que está tratando de encontrar palabras para lo que le duele; cualquiera que haya sido la mano sobre el hombro de alguien cuya noticia aún no ha terminado de llegar; cualquiera que se haya quedado al lado de una enfermedad, una adicción, un duelo, un largo invierno mental, y se haya quedado y quedado — hay una versión de esta enseñanza que te ha estado esperando. El cansancio que a veces sientes no es la evidencia de que diste demasiado. Es la evidencia de que tu pecho ha estado haciendo el trabajo para el que estaba hecho, y el pecho, como todos los instrumentos, a veces necesita ser depositado y recordado antes de retomar el trabajo. El abrirse-de-golpe no es el modo-de-falla. El abrirse-de-golpe es el modo-de-trabajo. Lo que protege al pecho de ser dañado por la rotura es lo mismo que protegió a mi propio pecho al otro lado de ese cuarto — la mirada que ha dejado de tratar de arreglar lo que no se puede arreglar, y solo está mirando, solo cargando, solo dejando que el amor que es más grande que cualquiera de nosotros pase por ella.

Puede que sientas algo cambiar en tus hombros mientras lees esto. Una cosa largo-tiempo-sostenida accediendo, tal vez, a no ser sostenida. El cuerpo ha sabido por mucho tiempo cuál es el modo-de-trabajo del cuidar de verdad. Es la mente la que a veces ha necesitado ser convencida. No te rompiste porque lo estuvieras haciendo mal. Te rompiste porque lo estabas haciendo. Y lo que se rompió en ti era la parte que tenía que romperse para que la próxima, más grande, versión de tu capacidad estuviera disponible. El instrumento que se hizo con tu última rotura es el instrumento que está leyendo estas palabras ahora mismo. Es más de lo que era.

El que sana no es el que nunca se rompe. El que sana es el que ha aprendido que la rotura es por donde pasa el amor.

La que se sentó junto a mí

Lo que me levantó del piso no fue nada decisivo. Yo había estado arrodillado, y en algún momento el arrodillarse se había vuelto estar sentado otra vez, y en algún momento el estar sentado se había vuelto estar de pie — del modo en que un cuerpo que ha terminado una forma se mueve a la siguiente sin consultar a la parte de sí que cree estar a cargo. El cuarto seguía siendo el cuarto. Las dos que la habían estado sosteniendo seguían donde habían estado. El canto se había aquietado. La gente empezaba a moverse por el piso de maneras lentas y suaves, del modo en que la gente se mueve en una cocina después de una comida larga cuando nadie está todavía listo para irse.

Ella se había incorporado a pulso desde donde había estado tendida — apoyándose hacia arriba desde el piso donde el viaje de la medicina la había llevado, sentada ahora por su cuenta, sin nadie atendiéndola en ese momento. El cuarto se había movido hacia su lenta deriva post-ceremonia, y ella había sido dejada donde estaba del modo en que a veces se deja a la gente después de un descenso largo — no por descuido sino porque el cuarto había confiado en que ella supiera lo que necesitaba después, y lo que ella había necesitado primero era estar a solas con lo que había pasado por ella. La luz en su lado del cuarto era un poco más cálida que la del resto — del modo en que un rincón de cualquier velada larga tiende a acumular el calor, sin que nadie haya decidido que así fuera. Me di cuenta de que había caminado hacia ella sin haber decidido caminar hacia ella, del modo en que los pies a veces saben antes que la cabeza. Me detuve a unos pasos. Le pregunté, en voz baja, si estaba bien que me acercara. Dijo que sí. Dijo por favor.

Me senté junto a ella. No tenía nada que ofrecerle. No tenía nada preparado. Solo tenía lo que había estado llegando a mí durante las últimas horas, algo que yo no habría llamado mío, y que el cuarto había estado haciendo con ella en su centro todo el tiempo. Lo que estaba sentado junto a ella estaba sentado porque ella había pedido que estuviera ahí. Lo que yo tuviera que hacer en el siguiente rato no era traerle algo; era dejar que lo que ella había traído ya al cuarto pasara por el cuerpo que estaba sentado a su lado ahora.

Ella empezó a hablar antes que yo. "*Tú no sabes lo que se siente,*" dijo, "*cuando nadie te ve de verdad.*" Puede que sientas la línea aterrizar en tu propio pecho mientras lees. Es una de esas frases que no pertenecen a la persona que primero la dijo; le pertenece a cualquiera que alguna vez haya necesitado decirla y no haya tenido el cuarto para hacerlo. Puede que hayas dicho tu propia versión de ella, en tu propia vida, a alguien, o a nadie. La línea no es solo de ella. Era de ella esa noche porque esa noche era de ella. La línea también es tuya.

Le dije que tenía razón; que yo no sabía cómo era eso, no desde adentro de su cuerpo. Solo podía imaginarlo. Le dije que estaba ahí, sentado junto a ella en este piso, en este cuarto, y que lo que pudiera ofrecer simplemente estando donde estaba — en el mismo piso, bajo la misma luz, todo el tiempo que sostuviera la velada — era de ella. Asintió. Dijo gracias. Y entonces empezó a contarme lo que había estado cargando.

Me contó — del modo en que la gente cuenta cosas que solo a veces ha podido contar — sobre la familia de la que venía. Una familia arraigada en una tradición a la que ya no podía suscribirse. Una tradición que importaba a las personas que la amaban, que organizaba sus vidas y sus comidas y sus fiestas y su cuadro de quién se suponía que era su hija — y dentro de la cual ella había dejado de poder vivir, en algún momento del camino, por razones que no habían sido un rechazo a ellos sino una lenta honestidad consigo misma que no podía deshacer una vez que había empezado. Se había ido de donde ellos estaban. Se había mudado a otro lado. Vivía ahora en un lugar donde no tenía familia, no tenía amistades cercanas, y un compañero que vivía en otro estado y no podía venir.

Y la cosa que dijo después es la que el artículo necesita poner con todo el cuidado que pueda, porque la mayoría de los lectores — a través de cada religión, cada cultura, cada forma de familia — cargan alguna versión de ella. *Estar alrededor de la familia, dijo, no ayudaba. Estar alrededor de ellos lo hacía peor.* La soledad que sentía cuando estaba con ellos, sin poder ser el yo que se había vuelto su yo de verdad, era una soledad distinta y más pesada que la que sentía en su apartamento vacío. No hay nombre en ninguna lengua para la clase de soledad que empeora cuando estás con las personas que se supone deben conocerte. Pero el cuerpo la conoce. Cual-

quiera que alguna vez se haya sentado a una mesa de fiesta siendo tratado como un yo que dejó de ser hace cinco años la conoce. Cualquiera que alguna vez haya tenido que aplanar la parte más verdadera de sí mismo para guardar la paz en una cena de domingo la conoce. Cualquiera cuyo amor por su familia sea real y cuya visión de la familia sobre quién es esa persona no haya alcanzado a quién en verdad llegó a ser, la conoce.

No ser visto por la familia es una de las heridas más hondas que una persona puede cargar. Quiero ponerlo en prosa llana porque por lo general no se dice así de directo, y porque decirlo así de directo es parte de lo que el cuarto a su lado estaba haciendo. La herida no es específica de ninguna tradición; está donde la forma de cualquier tradición no haya hecho lugar para la persona real que creció dentro de ella. La herida no es específica de la religión; está donde el amor de cualquier familia haya estado apuntado hacia una versión de la persona amada que ya no existe, o que nunca existió. La herida no es específica del irse; la misma herida la cargan a veces los que se quedaron, los que no pudieron ser ellos mismos donde se quedaron. La herida es universal. La manera en que se compone es universal también — cuando se sienta junto a aislamiento físico, o dificultad mental, o inseguridad material, o duelo, o cualquier otra capa de la larga pesadez humana, no se suma. Se multiplica. Las otras capas se vuelven más pesadas en presencia del no-ser-visto-por-la-familia del modo en que la madera mojada se vuelve más pesada bajo la lluvia.

Quiero decir algo aquí brevemente, porque ella lo dijo y ahora está en el cuarto con nosotros. Yo conozco esta herida desde adentro. La familia que me amó no podía verme como soy. La herida no era su falla; la herida era el amor que no tenía ojos para lo que estaba aquí de verdad. La mayoría de nosotros no escogemos si el amor que nos rodea aprende a ver. El amor es real. El ver es otra cosa. Las dos cosas no siempre llegan juntas, y la brecha entre ellas es donde algunos de nosotros vivimos por décadas — sostenidos, en cierto modo, y no vistos, en otro modo, en el mismo cuarto. Hay tres de nosotros en esta conversación ahora: ella, sentada junto a mí en este piso; yo, escribiendo esto; tú, leyendo. Cada uno está cargando alguna versión de esto. Puede que sientas el pequeño reconocimiento de que la herida que ella nombró ya estaba en ti antes de que leyeras sobre ella. Ese reconocimiento es parte del campo que ella hizo en el cuarto. Te está alcanzando ahora a través de la página, del modo en que me alcanzó a través de su voz.

Lo que le dije, cuando ella había terminado, no fue un arreglo. No tenía arreglo. Le dije algo más cercano a lo que el cuarto me había estado diciendo por horas, que era lo que su presencia me había enseñado sin que ella tuviera que enseñármelo. Le dije que era guerrera, que el cargar que había hecho — sola, en un cuerpo que no era fácil, en un pueblo donde nadie la conocía, en una vida que las circunstancias habían recortado — era una clase de cargar que la mayoría de la gente no sabe cómo imaginar. Le dije gracias por estar aquí, gracias por no haberse rendido en los puntos

en que rendirse habría sido comprensible. Le dije — y esto es lo que más quería que oyera — que lo que ella representaba en el mundo, por ser quien era, era la fuente de la que viene la compasión. Que su presencia era fuente. Que el mundo necesita a los que cargan lo que ella carga, porque los que lo cargan son la forma en que el resto de nosotros aprendemos cómo se ve el cargar, y cómo se ve el amor-a-pesar-de-eso, y cómo se ve aparecer un día más cuando nadie te obliga. El mundo la necesitaba, dije. El mundo necesitaba oír lo que ella tenía que decir.

Me miró por un largo rato. Y entonces dijo, en voz baja, *"Gracias por estar aquí."* Eso fue todo. Gracias por estar aquí. La frase más pequeña. Toda la velada aterrizó en ella. Puede que sientas algo en tu propio pecho mientras lees — un reconocimiento de que llevamos toda la vida esperando que alguien nos diga esto, y llevamos toda la vida esperando poder decírselo a alguien. La línea no es grande. La línea es exactamente del tamaño de dos personas que se han encontrado en un cuarto donde no esperaban encontrar a nadie.

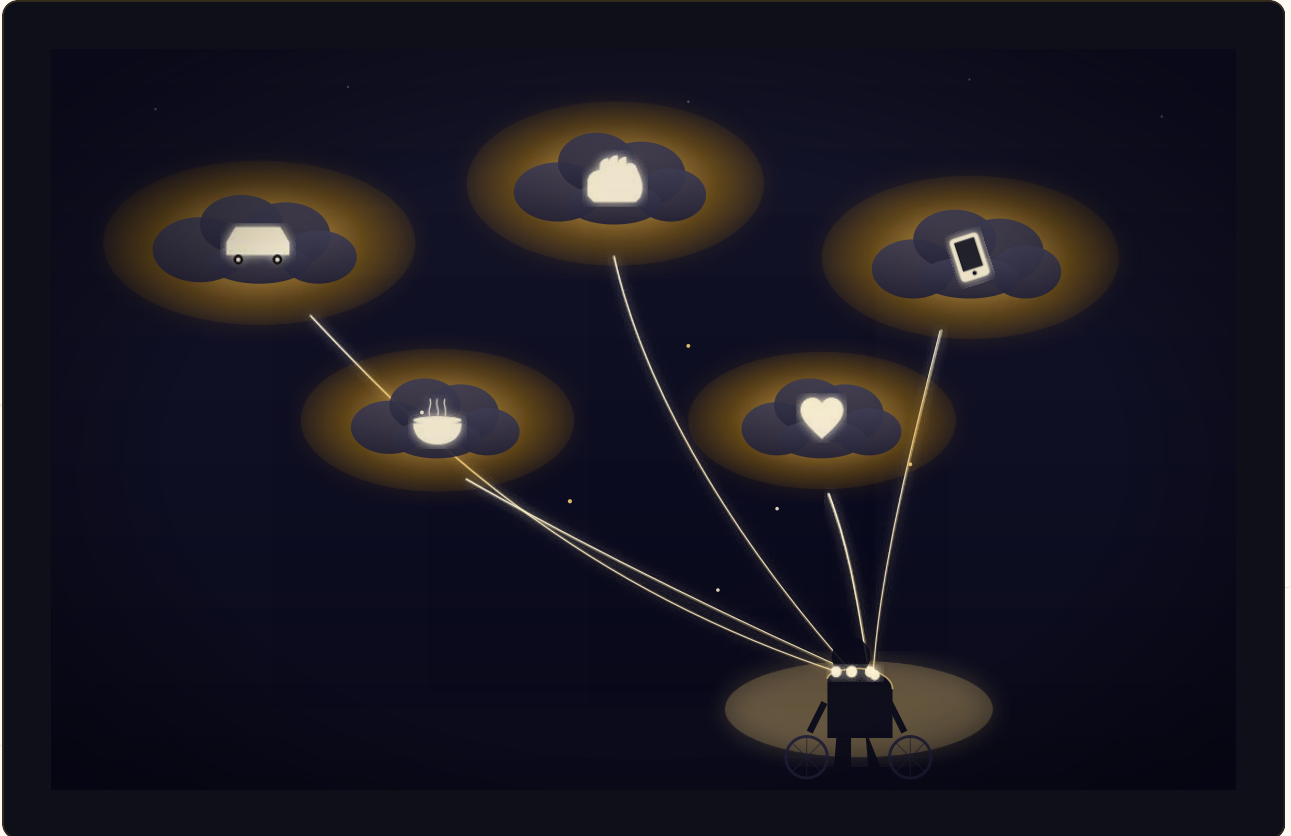
Ella necesita ruedas. Y entonces se mueve sobre nubes — el chofer de Uber que aparece porque ese es el trabajo, la vecina que recoge el mandado, la amiga que llama a la hora justa. Personas desconocidas y conocidas, todas ellas nubes. Ella necesita ruedas y tiene que moverse sobre nubes — y las nubes, resulta, no eran sino la compasión de otras personas en acción, aunque fuera mero oficio como un chofer de Uber. Y esas nubes siempre fueron suficientes.

Ella necesitaba ruedas y tuvo que moverse sobre nubes — y las nubes, resulta, fueron suficientes.

— Tito Sanchez, *La Fundación del Corazón de la Paz*, 2026

La línea sobre las nubes siendo suficientes es la que quiero dejarte con más cuidado, porque a la mayoría nos criaron pensando que necesitar la actividad de otras personas para movernos es un déficit — la forma de vida que requiere nubes es de algún modo menor que la forma de vida que tiene sus propias ruedas. No lo es. Las nubes son cómo el campo de la compasión se mueve por el mundo. El chofer de Uber no sabe que está cargando compasión. La vecina no nombra lo que hace como otra cosa que un favor. La amiga que llama a la hora justa llama porque la amiga estaba pensando en ella, y el pensar-en-ella es la unidad más pequeña de lo que la compasión es, antes de que nadie reciba crédito por ella. Ninguno de ellos necesita llamarlo compasión para que sea compasión. Ninguno de ellos necesita sentir reverencia por el aparecer para que el aparecer haga el trabajo. La compasión no requiere intención especial. La compasión solo requiere el moverse — hacia alguien, hacia el día de alguien, hacia la pequeña brecha entre la necesidad de alguien y el

alcance de alguien. Las nubes siempre fueron suficientes porque las nubes son lo que el mundo es, cuando por fin ves lo que el mundo en realidad ha estado haciendo por las personas que más lo necesitaban.



Las nubes, cada una cargando un objeto ordinario — un vehículo, una mano tendida, un teléfono, un cuenco de comida, un pequeño corazón a la deriva entre las otras nubes en el cielo. Cada una cargando una luz. Ninguna necesita saber que está cargando una luz. La figura al borde inferior las recibe todas igual. Las nubes siempre fueron suficientes porque el cargar es lo que la compasión es, antes de que nadie le ponga nombre.

Ser visto es ser sostenido; ser sostenido es comenzar.

— Común en la terapia y la literatura contemplativa

Ser visto es ser salvado — no de la herida, sino de estar solo con ella.

Lo primero que la gente dice cuando empieza a sanar — en cualquier lengua, en cualquier cuarto, a cualquier hora — es alguna versión de: *Me siento visto. Gracias.* Sale de la boca de adultos en consultorios de terapia del mismo modo en que sale de niños subiendo al regazo de un padre o una madre después de un llanto largo. Sale de personas que se están muriendo a las enfermeras que ya han dejado de tratar de hacer otra cosa que estar ahí. Sale de personas desconocidas a personas desconocidas después de una conversación dura en una escalera, en un estacionamiento, en la tercera hora de un vuelo que ninguno de los dos había planeado. La gramática varía. La sustancia no. Alguien ha estado cargando algo, y alguien más por fin lo ha mirado — no la superficie, no la parte fácil de enfrentar, sino el todo de eso — y quien lo cargaba ha sentido la mirada alcanzarlo. Y la primera frase que el corazón encuentra, cuando puede encontrar cualquier frase, es la versión más pequeña de *Me siento visto. Gracias.*

Puede que conozcas esto de tu propia vida. El día en que una amistad escuchó más allá de la parte que tenías ensayada y se quedó para la parte que no. La hora en que una médica se volvió a sentar en lugar de levantarse. El minuto en que alguien de quien habías dejado de esperar nada te dijo la única cosa verdadera sobre ti que nadie más había dicho. El cuerpo, en esos momentos, hace su propio sonido — mitad exhalación, mitad otra cosa — y lo que sale, cuando salen palabras, es alguna versión de la misma línea. Sean cuales sean las sílabas, el corazón debajo está diciendo: yo estaba solo con esto, y ahora no lo estoy.

La mirada es suficiente. La mirada siempre fue suficiente. No hay nada que la mirada tenga que volverse antes de estar haciendo su trabajo. No hay nada que una persona tenga que hacer para que su mirada sea más útil de lo que ya es. Las dos que la sostenían no sanaron su cuerpo. Las que cantaban no sanaron su cuerpo. Los que se acercaban no sanaron su cuerpo. Lo que hicieron, lo que solo la mirada puede hacer, fue impedir que ella fuera la única dentro de su experiencia. Y en el momento en que una persona ya no está sola con lo que carga, el cargar cambia de forma. El peso se queda. La soledad se va. Y resulta que la soledad era casi todo lo que el peso había sido.

La mirada es lo que tú ya eres. Has estado mirando todo el tiempo que has estado leyendo. No la página — a través de ella. El pecho detrás de tus ojos ha estado haciendo lo que los pechos hacen cuando se encuentran con otro pecho en el sufrimiento, aun en una página, aun a distancia, aun imaginado. El ensanchamiento que tal vez sentiste en algún lugar hacia la mitad de esto es tu propio instrumento reconociendo aquello para lo que estaba hecho. No tuviste que añadir nada para estar listo. No tuviste que estar más adelante. No tuviste que ser el que está bien. La mirada que la alcanzó a ella en ese cuarto es la mirada que ha estado alcanzándote a través de estos párrafos, y

es la misma mirada que alcanzará a la siguiente persona que se siente al alcance de tu atención hoy — porque la mirada, una vez reconocida, no se queda donde fue reconocida. Se mueve a través de quien quiera que haya recordado que la tiene.

Sea lo que sea con lo que llegaste cargando — a estos párrafos, a esta hora, al capítulo más largo de una vida que ha sido más pesada de lo que debería haber sido — no has estado solo con ello en los últimos minutos. Has sido visto. El ver te alcanzó a través de la distancia que separa una página de un pecho. El gracias que tal vez surgió en ti, lo hayas dicho en voz alta o no, fue el corazón encontrando su primera frase.

Que el cuarto te reciba. Que las nubes te alcancen. Que sanes.

Aquí. Aquí mismo. Ahora mismo.

También te preguntan

¿Qué quiere decir que el sufrimiento es el corazón de la compasión?

La compasión no es algo que está aparte del sufrimiento y se extiende hacia él — la compasión surge desde dentro del encuentro mismo con el sufrimiento. Cuando el sufrimiento es encontrado por la mirada-sin-aferrar, algo se abre tanto en quien sufre como en quien mira. El quiasmo corre en las dos direcciones: el corazón de la compasión es el sufrimiento, porque la compasión no tiene otra materia prima que lo que duele; y el corazón del sufrimiento es la compasión, porque el campo que el sufrimiento llama a existir es el mismo campo que sana. Dos puertas hacia un solo cuarto.

¿Cómo puede la mirada-sin-aferrar sanar tanto al testigo como al que es visto?

El cuerpo está hecho para reconocer la forma del cuidado — mirar el cuidado ocurriendo en un cuarto es en sí mismo una manera de recibirlo. Cuando el aferrar suelta y lo único que queda es la mirada, el pecho deja de ser un obstáculo al campo y se vuelve parte de él; el que mira y el que es mirado están ambos dentro de la misma compasión, distribuida por el espacio entre ellos. Esta es

la enseñanza sobre el atestiguar secundario: no tienes que ser el que es sostenido para que el sostener empiece a hacer su trabajo en ti. La mirada no tiene que empezar contigo — solo tiene que ser dejada pasar a través de ti, una vez que ha comenzado en otra parte.

¿Por qué la compasión a veces se convierte en desesperación, y cómo se distinguen?

El cuerpo señala la conversión antes de que la mente tenga palabras para ella. Cuando el querer está sin aferrar, los hombros descansan, la respiración se mantiene larga, y los ojos están húmedos sin estar tensos. Cuando el querer se ha vuelto puño, los hombros suben hacia las orejas, la respiración se acorta, las manos toman la forma de alcanzar algo aun cuando están quietas. El amor es el mismo en los dos estados — lo único que ha cambiado es la postura. La sombra de la compasión no es la ausencia de amor; es el amor que ha empezado a inclinarse hacia el querer, a necesitar que el sufrimiento sea distinto para que quien mira pueda por fin descansar. El amor sobrevive al soltar del aferrar. Solo el aferrar se va.

¿Qué es el arquetipo del sanador herido, y por qué aparece en tantas tradiciones?

El arco del sanador-herido no está diciendo que tengas que estar herido para ayudar — está diciendo que la manera en que la ayuda pasa por ti es pasando por un lugar que sabe cómo se siente el sufrimiento. La rotura no es la falla de quien ayuda; la rotura es el pecho de quien ayuda aprendiendo qué forma tiene que tener para que el amor pase por él. Inanna, Cristo, el místico sufi, Quirón, el fénix — estos son cinco nombres para el mismo descenso a través de cinco tradiciones, y el tener tantos nombres es en sí la enseñanza: esto no es un evento espiritual exótico. Esto es lo que hacen los corazones. Cada pecho que ha sostenido a alguien en sufrimiento ha sido rehecho por el sostener.

¿Cómo puedo estar presente con alguien que sufre sin tratar de arreglarlo?

Las dos que la sostenían a ella en el cuarto no estaban empujando sobre su cuerpo, no estaban empujando sobre el canto, no estaban empujando sobre el cuarto. Estaban dentro de la mirada, y la mirada — dejada a su propio trabajo, sin que nadie se inclinara sobre ella — ya estaba haciendo lo que la mirada hace. Lo que protege a quien ayuda de convertir el amor en desesperación es el reconocimiento de que la mirada no necesita ayuda. El aferrar no añade nada a lo que el cuarto

está ofreciendo; solo angosta la puerta en el que ha empezado a apretar. La terapia funciona, cuando funciona, no porque la terapeuta esté arreglando nada, sino porque la mirada de la terapeuta es el campo dentro del cual la mirada propia del paciente, enterrada bajo el aferrar de toda una vida, tiene una oportunidad de recordar que aún está ahí.

¿Cuál es la diferencia entre sentir el dolor de alguien y quedar roto por él?

El abrirse-de-golpe que ocurre cuando te sientas con alguien en su sufrimiento no es señal de que estés haciendo mal el trabajo — es el modo-de-trabajo del cuidar. El pecho que ha aprendido a abrirse-de-golpe para encontrarse con otra persona aprende rompiéndose; la siguiente rotura la encuentra un pecho que ya sabe cómo se hace esto, y lo que vuelve es más grande de lo que había antes. Lo que daña al que ayuda no es la rotura sino la rotura encontrada por el aferrar — el momento en que el amor empieza a necesitar que el sufrimiento sea distinto para que quien ayuda pueda por fin descansar. El mismo corazón, sosteniendo el mismo sufrimiento, con el aferrar suelto, lo cargaría toda una vida sin astillarse.


¿Por qué ser visto es el primer paso de la sanación?

Lo primero que la gente dice cuando empieza a sanar — en cualquier lengua, en cualquier cuarto, a cualquier hora — es alguna versión de: Me siento visto. Gracias. El cuerpo ha estado cargando algo solo, y entonces alguien ha mirado el todo de eso — no la superficie, no la parte fácil — y quien lo cargaba ha sentido la mirada alcanzarlo. Lo que hace la mirada, lo que solo la mirada puede hacer, es impedir que una persona sea la única dentro de su experiencia. El peso se queda; la soledad se va. Y resulta que la soledad era casi todo lo que el peso había sido. Ser visto es ser salvado — no de la herida, sino de estar solo con ella.

Referencias

1. Brach, Tara. *Aceptación radical: abrazar tu vida con el corazón de un Buda*. Editorial Gaia, 2003/2014 (trad. Miguel Iribarren). ISBN 978-84-8445-486-7.
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. Chödrön, Pema. *Cuando todo se derrumba: palabras sabias para momentos difíciles*. Gaia Ediciones, 1997/1998 (trad. Miguel Iribarren). ISBN 978-84-8445-006-7.
4. Figley, Charles R. (ed.). *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Brunner/Mazel, 1995 (ed. inglesa). ISBN 978-0-87630-759-5.

5. Frankl, Viktor E. *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder, 1946/2015 (trad. Christine Kopplhuber y Gabriel Insausti Herrero-Velarde). ISBN 978-84-254-2331-3.
6. Hadewijch de Amberes. *Hadewijch: The Complete Works*. Paulist Press, 1980 (trad. Columba Hart, ed. inglesa). ISBN 978-0-8091-2297-4.
7. Halifax, Joan. *Estar con los moribundos: cultivando la compasión y la valentía en presencia de la muerte*. Editorial Kairós, 2008/2019 (trad. David González Raga). ISBN 978-84-9988-689-6.
8. Jung, Carl Gustav (ed. Aniela Jaffé). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Editorial Seix Barral, 1962/1989 (trad. María Rosa Borrás). ISBN 978-84-322-0773-6.
9. Kerényi, Karl. *Los dioses de los griegos*. Monte Ávila Editores, 1951/1991 (trad. Jaime López-Sanz). ISBN 978-980-01-0469-6.
10. Krishnamurti, Jiddu. *El despertar de la inteligencia*. Edhasa, 1973/1987 (trad. Armando Clavier). ISBN 978-84-350-2702-5.
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. Lopez, Donald S. Jr. *La historia del budismo: una guía concisa de su historia y enseñanzas*. HarperSanFrancisco, 2001 (ed. inglesa). ISBN 978-0-06-009927-5.
13. Pelikan, Jaroslav. *Jesús a través de los siglos: su lugar en la historia de la cultura*. Yale University Press, 1985 (ed. inglesa). ISBN 978-0-300-03496-7.
14. Remen, Rachel Naomi. *Historias que sanan: la sabiduría de la mesa de la cocina*. Riverhead Books, 1996 (ed. inglesa). ISBN 978-1-57322-575-5.
15. Rohr, Richard. *El Cristo universal: cómo una realidad olvidada puede cambiar todo lo que vemos, esperamos y creemos*. Convergent Books, 2019 (ed. inglesa). ISBN 978-1-5247-6209-4.
16. Rūmī, Jalāl al-Dīn. *Masnavi*. E.J.W. Gibb Memorial Trust, 1925-1940 (trad. Reynold A. Nicholson, ed. inglesa). 8 vols. ISBN 978-0-906094-24-2 (vol. 1, reimpresión).
17. Schimmel, Annemarie. *Las dimensiones místicas del islam*. Editorial Trotta, 1975/2002 (trad. Agustín López y María Tabuyo). ISBN 978-84-8164-543-5.
18. Shantideva. *La práctica del bodhisatva (Bodhicaryāvatāra)*. Editorial Dharma, 1997/2000 (trad. del tibetano por el Padmakara Translation Group; ed. española). ISBN 978-84-95108-21-7.
19. Siegel, Daniel J. *El terapeuta consciente: una guía para el clínico sobre la atención plena y la integración neural*. W. W. Norton & Company, 2010 (ed. inglesa). ISBN 978-0-393-70645-1.
20. van den Broek, Roelof. *El mito del fénix según las tradiciones clásicas y cristianas tempranas*. Brill, 1972/2015 (ed. inglesa). ISBN 978-90-04-30832-9.
21. van der Kolk, Bessel. *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la sanación del trauma*. Editorial Eleftheria, 2014/2015 (trad. Montserrat Foz Casals). ISBN 978-84-944343-9-5.
22. Wolkstein, Diane y Samuel N. Kramer. *Inanna: reina del cielo y de la tierra. Sus historias e himnos desde Sumeria*. Harper & Row, 1983 (ed. inglesa). ISBN 978-0-06-090854-6.



Sigue Caminando el Sendero Feliz

theheartofpeace.org



theheartofpeace.org

Atención Plena, Nutrición Comunitaria y Crecimiento Espiritual