

LA MIRADA LIMPIA



TÍTULO: *La mirada limpia. Sabiduría de la inocencia*

AUTOR: *Jesús Francisco López Martínez*©, 2025

COMPOSICIÓN: *HakaBooks — Optima cuerpo 11*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

IMAGEN PORTADA: *Lourdes Vilches Jiménez*©,

1ª EDICIÓN: *julio 2026*

ISBN: *979-13-87945-46-6*

DEPÓSITO LEGAL: *B 16684-2026*

HAKABOOKS

08201 Sabadell — Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

© *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

LA MIRADA LIMPIA

Sabiduría de la inocencia

Jesús Francisco de Asís

Dedicado a quien de verdad existe detrás de
los ojos que ahora leen.

A ese espacio sin límites que no se ve, pero que es
más real que toda la superficie de este mundo.

Siempre, cada día, tenemos la oportunidad
de volver a nacer, y mirar asombrados
un mundo sin estrenar.

INDICE

PRÓLOGO	13
UNA PEQUEÑA PRESENTACIÓN COMO PREÁMBULO	19
INTRODUCCIÓN	21
1. INVITACIÓN A MIRAR	25
<i>Con los ojos, con las manos, con la vida – Sencillamente mirar – Lo que la vida nos ofrece – La luz de la impermanencia – Desde el sosiego – El caminante – Un paseo – Con los ojos abiertos – Con los ojos entornados – Con los ojos cerrados – La luz de la oscuridad – En la visión desaparecemos</i>	
2. OJOS DE EXPLORADOR	37
<i>El asombro – Dejádme ser niño – Despiertos – Inmenso mundo – Entre las estrellas – Tu mirada no es solo tuya – En ese instante, el tiempo se extingue y la vida se abre</i>	
3. LA MIRADA ÚTIL	49
<i>Desde la honestidad – Mirar para aprender – Mirar para actuar con coherencia – Mantener la mirada - ¿Dónde mirar, allá lejos o aquí mismo? – La intención como dirección de la mirada – Mirarse a sí mismo – Mirar el Todo – Mirar las dificultades – La mirada del guerrero – Mirar al otro lado</i>	
4. MIRADAS QUE SE ENTRELAZAN	73
<i>El encuentro de dos miradas – Estamos juntos – Mirar juntos – «Mirar» siempre es un encuentro – En el encuentro nace la vida – El encuentro místico</i>	

5. PROPUESTAS PARA MIRAR 81

Mirar el instante – Lo pequeño – Desde todos los ángulos – Mirar los límites del tiempo – Los recuerdos – Ojos que viajan a través del tiempo – Dentro de los sueños – Mirar lo desconocido que se hace presente – Tomando distancia – Contemplar nuestro cuerpo sin vida – Mirar lo que veíamos cuando éramos niños – Volver a mirar, y sentir, el pasado – Al despertar

6. ASOMADOS AL INFINITO 93

Los ojos y el mundo – La luz que acompaña – Como un niño – Perdidos – Bendita oscuridad – Encontrar, o reencontrar, el camino – La brisa que entra por la ventana – De tus ojos, solo de ellos – El espejo en la escalera – Una pequeña mochila – La luz que me acoge – Amoroso susurro – Asomados al infinito

7. ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA MIRADA 101

La importancia de ser mirado – ¿Con qué miramos? – ¿Podemos fiarnos de nuestra mirada? – En cada etapa, nuestra mirada es nueva – El mundo es un espejo

8. LOS OJOS DEL CORAZÓN 121

La alegría y el éxtasis – La mirada vacía – La visión mística – Los ojos alegres del corazón – El paraíso está dentro – Creadores de realidad

A modo de síntesis:

LA ACTITUD CONTEMPLATIVA EN LA VIDA HUMANA 135

EPÍLOGO 143

AGRADECIMIENTOS 149

PRÓLOGO

Volver a mirar

Hay libros que nacen de una idea y libros que nacen de una manera de estar en el mundo. *La mirada limpia. Sabiduría de la inocencia* pertenece, sin duda, a los segundos.

Conocí a Jesús Francisco de Asís hace algunos años, cuando llegó a HakaBooks el manuscrito de *Amaneceres*. Desde entonces hemos tenido la oportunidad de publicar también *Al abrir los ojos...* y de compartir conversaciones, reflexiones y ese recorrido, siempre especial, que se establece entre un autor y un editor cuando los libros no son únicamente textos que deben prepararse para su publicación, sino una expresión profundamente honesta de quien los escribe.

Después de haber acompañado sus dos obras anteriores, abrir las páginas de este nuevo libro ha sido como reencontrarme con una voz conocida. Una voz serena, reflexiva y cercana, que no pretende imponer respuestas ni construir grandes teorías, sino invitarnos a detenernos durante unos instantes y prestar atención.

Jesús escribe desde un lugar muy personal, pero también desde un espacio en el que todos podemos reconocernos. Su escritura nace de una pregunta sencilla y, al mismo tiempo, inagotable: ¿somos capaces de mirar la vida tal como se presenta ante nosotros?

Mirar de verdad. Sin prisas. Sin el peso de todo lo que creemos saber. Sin intentar encajar inmediatamente cada experiencia

dentro de una explicación. Sin cubrir lo que tenemos delante con nuestros prejuicios, expectativas o temores.

No es una propuesta fácil. Con los años acumulamos ideas, interpretaciones, obligaciones y preocupaciones. Aprendemos a movernos por el mundo, pero corremos el riesgo de dejar de verlo. Atravesamos los días ocupados en llegar a algún lugar, resolver algún problema o alcanzar alguna meta, y no siempre nos damos cuenta de que la vida está sucediendo mientras tanto.

Jesús nos invita a recuperar la mirada que teníamos cuando éramos niños. No para regresar ingenuamente al pasado ni para renunciar a todo lo aprendido, sino para reencontrarnos con esa capacidad de asombro que alguna vez formó parte natural de nuestra manera de relacionarnos con el mundo.

En su caso, esta invitación no procede únicamente de una reflexión intelectual. Nace también de una larga experiencia profesional y vital. Jesús estudió Psicología en las Universidades de Valencia y Murcia y, movido por sus inquietudes interiores, dedicó varios años al estudio de la Teología. Con el tiempo, sintió la necesidad de continuar su búsqueda por otros caminos, más abiertos y cercanos a su propia vivencia espiritual: una manera de entender lo sagrado no desde la distancia ni desde las estructuras jerárquicas, sino desde el vínculo, la fraternidad y la relación con todo lo que existe. Más adelante se formó también en Terapia Gestalt, Psicodrama y Expresión Corporal como vías para explorar el mundo interno. Sin embargo, una parte fundamental de su vida profesional ha transcurrido en el ámbito de la Educación Infantil, compartiendo el tiempo con esos pequeños compañeros de viaje que todavía contemplan la realidad como un territorio nuevo, sorprendente y lleno de posibilidades.

Los niños miran antes de saber cómo deben mirar. Se asombran antes de clasificar las cosas. Descubren antes de juzgar. Quizá por eso su forma de estar presentes nos conmueve tanto. En ellos reconocemos algo que también fue nuestro y que, aunque pueda parecer dormido, continúa habitándonos.

Este libro recoge esa intuición y la despliega con calma. A lo largo de sus páginas, Jesús nos invita a mirar la naturaleza, la luz, la oscuridad, los recuerdos, el paso del tiempo, el rostro de los demás y nuestro propio interior. Nos propone salir a caminar sin demasiada prisa, contemplar lo pequeño, escuchar el silencio y aceptar que no todas las experiencias necesitan convertirse inmediatamente en palabras.

También nos recuerda algo esencial: mirar no es mantenerse al margen. Contemplar no significa huir del mundo ni refugiarse en una quietud indiferente. Por el contrario, mirar con honestidad nos compromete con la realidad. Nos ayuda a relacionarnos de una manera más consciente con nosotros mismos, con las personas que nos rodean y con la vida de la que formamos parte.

En este sentido, *La mirada limpia* no es un manual ni un libro que deba leerse buscando instrucciones precisas. Se parece más a un paseo. Un recorrido que cada lector realizará a su ritmo, deteniéndose quizá en una imagen, una frase o una pequeña escena que le resulte especialmente cercana.

Algunas páginas nos llevan hacia la infancia; otras, hacia la naturaleza, la muerte o la dimensión espiritual de la existencia. En ocasiones aparece una anécdota personal; en otras, un relato, un recuerdo o una referencia a distintas tradiciones de sabiduría. Pero siempre permanece una misma invitación de fondo: abrir los ojos y estar verdaderamente presentes.

Quienes hayan leído *Amaneceres* o *Al abrir los ojos...* reconocerán algunos temas que ya estaban en el corazón de aquellas obras. La aceptación de la impermanencia. La reconciliación con la vida y con la muerte. La libertad interior. La necesidad de liberarnos, en la medida de lo posible, de tantos filtros que nos impiden percibir con claridad. El valor de lo sencillo. La posibilidad de descubrir una realidad nueva en aquello que creíamos conocer.

Sin embargo, este libro no es una repetición de los anteriores. Es un nuevo paso en el camino. Tal vez un paso más pausado y

contemplativo. Jesús no solo nos invita a abrir los ojos, sino a preguntarnos desde dónde estamos mirando. Quién es ese que observa. Cuánto de lo que vemos pertenece realmente a lo que tenemos delante y cuánto procede de nuestros miedos, de nuestras ideas aprendidas o de nuestra forma particular de habitar el mundo.

Como editor, uno tiene el privilegio de acercarse a los libros antes de que lleguen a las manos de los lectores. Puede observar cómo toman forma, cómo encuentran su ritmo y cómo van revelando poco a poco su verdadera intención. En el caso de Jesús, ese proceso tiene algo especialmente agradecido: sus textos no buscan deslumbrar, sino acompañar. No pretenden situarse por encima del lector, sino caminar junto a él.

Quizá esta sea una de las virtudes más valiosas de *La mirada limpia*: su capacidad para recordarnos algo que, en el fondo, ya sabemos. Que la vida no siempre está en otro lugar. Que no es necesario esperar a que llegue una situación extraordinaria para sentirnos plenamente presentes. Que el instante cotidiano, cuando lo contemplamos con atención, puede abrirse como un espacio lleno de profundidad y misterio.

Un árbol, una ventana, el rostro de una persona querida, una calle recorrida muchas veces, el silencio de la noche o la luz suave de la mañana pueden revelarnos mucho más de lo que imaginábamos. Solo hace falta detenerse. Respirar. Y volver a mirar.

Jesús habla de la mirada limpia como una forma de inocencia, pero no de una inocencia frágil o desinformada. Se refiere a una inocencia más profunda: la capacidad de acercarnos a la realidad con honestidad, sin escondernos detrás de explicaciones apresuradas y sin perder el asombro ante el hecho extraordinario de estar vivos.

Tal vez esa sea también una forma de sabiduría.

Me alegra especialmente que HakaBooks pueda acompañar de nuevo a Jesús Francisco de Asís en la publicación de este libro.

Y me alegra imaginar que sus páginas encontrarán lectores dispuestos a recorrerlas sin prisa, dejando que cada reflexión haga su propio camino.

Porque hay momentos en los que no necesitamos encontrar nuevas respuestas.

A veces basta con volver a mirar.

Miguel Ángel Rodríguez

Editor de HakaBooks

UNA PEQUEÑA PRESENTACIÓN COMO PREÁMBULO

No me ha sido fácil decidir mi nombre de autor, pues, si lo utilizo completo, con los apellidos, es demasiado largo. Me llamo Jesús Francisco de Asís López Martínez; sin embargo, siempre he sido simplemente Jesús (el nombre de mi padre). Casi nadie ha tenido noticias de mi segundo nombre, que me lo pusieron por mi abuelo materno (me emociono cada vez que lo recuerdo). Un día me di cuenta de que estaba atravesando mi vida con mi nombre escondido, como si no hubiera acabado de aceptarlo y asumirlo frente al mundo; ¡me faltaba una parte para encarnar mi identidad completa! Existir significa hacerlo totalmente; por eso, un día decidí que mi nombre de autor iba a ser el verdadero. Ahora, el legado de mi abuelo está más presente en quien soy; así lo percibo y me siento más entero.

Me gusta que me llamen Jesús, pero también me complace reconocirme en todo lo que se hace presente cuando ocupo mi nombre completo.

INTRODUCCIÓN

Tenía pendiente retomar lo que hace años escribí. En aquel momento quise hacer un alto en el tiempo y mirar serenamente la vida, lo que sinceramente percibía de ella, con el propósito de encontrar referencias claras en las que apoyarme para encarar cada día. Recoger en palabras ese proceso personal me ayudaba a ver más claro. Que terminara siendo un libro en manos de otras personas no era necesario, pero sí un estímulo; y sí, sucedió. En estas páginas intento profundizar, ampliar aquello y, sobre todo, hacerlo lo más sencillo posible. Mi padre —mirándome a los ojos con mucho cariño y poniéndome la mano en el corazón— me lo dijo un día: «Hazlo sencillo».

Quise —y quiero— aprender a afrontar mi existencia con una mirada limpia, sin el filtro de las expectativas, los prejuicios y las ansiedades: desde la inocencia interior. Esa es mi invitación: la de ser profundamente honestos y libres para enfocar la realidad que se alza ante nosotros.

Cualquier reflexión intento hacerla desde un lugar común en el que podamos encontrarnos unos a otros, donde sea fácil mirarnos a los ojos y sentir que pertenecemos a la misma realidad. Para ello, me propongo evitar utilizar un lenguaje que pueda despertar prejuicios. Los ojos de un niño, con su mirada limpia, perciben de una forma natural la unidad de todo lo que existe. Sugiero mirar y mirarnos desde aquella inocencia, que nos hacía sentir este mundo como un apasionante misterio, con el que teníamos un amoroso vínculo. La vida, en toda su amplitud y profundidad, es objeto de

amor, también sujeto. La realidad se mira a sí misma a través de nuestros ojos, que son suyos. Dicho de otra forma: no hay oposición ni separación entre unidad y diversidad, entre lo uno y lo múltiple. Experimentamos la convivencia de ambos aspectos, a los cuales llamamos vida. El big bang es el uno que se despliega. Nos encontramos en un big bang que no cesa. Todo se expande, se transforma, se mezcla, dando lugar a nuevas realidades... Así sucede ante nuestros sentidos y en nuestro propio interior.

Soy consciente de que hemos crecido recibiendo el adoc-trinamiento de la cultura vigente en el entorno de cada uno, lo cual es lógico: la comunidad en la que nacemos nos transmite su concepción de la realidad y cómo se relaciona con ella. Y tiene mucho sentido recibir ese legado con interés y gratitud, pero ello no debería ser incompatible con tener en cuenta lo que percibimos por nosotros mismos, en cada momento de nuestra existencia. Para llevarlo a cabo es importante no perder la capacidad de esa mirada libre e inocente con la que nacimos, la cual, de forma natural y espontánea, aborda cualquier situación desde lo que honestamente percibe.

Aparece la dificultad de organizar los contenidos que quiero abordar, pues son muy diversos: lo que se manifiesta ante nosotros para prestarle atención es la vida misma en su inmensa amplitud y diversidad de aspectos, de ángulos, de niveles de profundidad... Además, la vida es dinámica, se modifica constantemente, de forma que vamos atravesando multitud de contextos diferentes que relativizan lo experimentado en el pasado y nos sitúan siempre en un escenario en el que nos encontramos por primera vez. Quienes somos hoy nunca lo hemos sido antes, y el mundo que nos rodea, con todas sus circunstancias, también ahora existe por primera vez; por eso tiene sentido mirar siempre con los ojos de recién nacido.

Y no es menos oportuno ocuparnos de la mirada misma y de descubrir quién es el que está mirando: ¿cómo podemos llegar a percibir, a conocer, al que mira?, ¿cómo puedo llegar a verme?, ¿es posible hacerlo? Por otra parte, tampoco es fácil desplegar en

capítulos lo que en sí mismo es simple, en el sentido de que es un acto desde una identidad, que lógicamente es unidad. Quizá, como contenido del libro, sería suficiente decir: «Apago el interruptor de la mente, permanezco atento..., y entonces, de una forma sorprendente e indescriptible, un mundo apasionante acontece en mi interior».

