

## El alcance de nuestros sentidos



*"Sentir, es captar en profundidad lo que nos dice la realidad a través de nuestros sentidos."* Victoriano

Las personas, las cosas y los fenómenos que nos rodean, estimulan nuestros sentidos. Es un primer modo de acercamiento a la realidad, a la que vemos con nuestros ojos, oímos con

nuestros oídos, olemos con nuestro olfato, gustamos con nuestra boca, y tocamos con nuestra piel.

Pero es posible un acercamiento más sutil y profundo a las personas, cosas y fenómenos que nos rodean, que nos puede ayudar, no sólo a captar mejor y más nítidamente sus estímulos, sino, también, a descubrir el mensaje esencial acerca de la realidad que esconden detrás de su apariencia.

En este nuevo acercamiento, para que los estímulos nos muestren el mensaje que encierran y podamos entender mejor lo que nos quieren decir, ver tiene que transformarse en mirar, oír en escuchar, oler en olfatear, gustar en saborear y tocar en acariciar.

Para lograrlo, es preciso que, por nuestra parte, se den actitudes tales como la apertura y aceptación de esos estímulos, la atención amorosa y respetuosa, la observación libre de prejuicios, de juicios e interpretaciones, la paciencia para permitir que los estímulos se expresen y nos hablen a su tiempo y modo y, así, podamos percibir y recibir con más claridad su mensaje profundo y seguir con más seguridad y decisión sus indicaciones y propuestas.

Para conseguir estas actitudes, es preciso un trabajo intenso y constante, a la vez que precioso y agradable, de receptividad y distanciamiento emocional de los hechos, a fin de tener una mayor objetividad para analizarlos; comparar y constatar sus resultados en la realidad; contrastarlos y confirmarlos con otras experiencias y con la opinión de personas experimentadas, el uso de la reflexión y la meditación formal e informal, en un contexto de silencio interior y, a veces, exterior, y en un clima de serenidad y calma.

Gracias a esta nueva forma de usar nuestros sentidos al acercarnos a la realidad aceptada, el entender, se amplifica e ilumina con la comprensión, la empatía, la ecuanimidad, el perdón y el amor, que lo integra todo.

Victoriano Martí Gil. 20 de agosto de 2024