

## TESTIMONIO PERSONAL SOBRE LA APLICACIÓN DE SENTIDOS IGNACIANA

¿Qué ocurre cuando después de haber contemplado una escena evangélica tres veces, en la cuarta se le pasan los sentidos?

Para mí cambia por completo. No es lo mismo. Y siempre me parece algo impresionante y fascinante. Siempre digo lo mismo: ¡no veas cómo cambia cuando se pasan los sentidos!

Lo primero que se me ocurre es poner el ejemplo de una imagen en tres dimensiones. Resulta que tengo en mi casa una imagen de estas abstractas en tres dimensiones. Estoy acostumbrada a verla. Ya me la sé y la he hecho mía. Sé los colores que tiene y la combinación de las formas geométricas que hacen que sea abstracta... Pero, ¿qué ocurre si de pronto me olvido de todo y me quedo mirándola al centro fijamente? Después de un tiempo adquiere una dimensión completamente distinta. Realmente entonces, puedo apreciar las tres dimensiones y no tiene nada que ver lo que veía antes con lo que veo ahora. Y la cuestión no está en mis razonamientos lógicos, ideas, pensamientos, imaginación ni empeño. Nada de esto me sirve. La cuestión está en olvidarse de todo, dejarlo todo y mirar de otra forma. Es ir más allá de lo que se ve pero con la sensibilidad.

Ahora resulta que en vez de fijarme en la foto de las tres dimensiones voy a contemplar una escena del evangelio. Lo hago la primera vez. Lo repito una segunda y una tercera vez. Después de esto ya la he hecho mía, estoy familiarizada con el lugar, los sitios, la ambientación, las personas, las he visto, las he oído, las he mirado... y todo eso ha producido en mí una serie de imágenes, reflexiones, pensamientos, emociones e incluso sentimientos. En todas estas contemplaciones mi postura es activa. Yo veía, yo miraba, yo escuchaba, yo pensaba, yo reflexionaba... Yo estaba contemplando pero en el fondo con una actitud activa, y mi acceso a la realidad contemplada es desde fuera.

Cuando se aplican los sentidos la actitud es totalmente pasiva. Entonces me olvido de la cabeza, de las reflexiones, los pensamientos... y me centro en el corazón. Se trata simplemente de sentir desde dentro de mí. Es cuestión de sensibilidad. Es ir más allá de lo que se ve pero con la sensibilidad. Es mirar con el corazón. Es dejar que lo que entra por mis ojos, oídos, olfato, piel... todo me cale y me llegue dentro, al corazón y a las tripas, al centro de mi ser. Es como estar delante de un espejo. El espejo es la escena que contemplo y voy dejando que cale dentro de mí, y voy sintiendo... Sin empeñarme en nada y olvidándome de todo. Oler, gustar, sentir, los poros de la piel, todo está puesto en el corazón, en el interior, dentro de mí misma. Y al mismo tiempo eso me envuelve toda entera. Y cuando llevo un tiempo que simplemente siento desde dentro, y lo tengo todo puesto en sentir con las tripas y el corazón, de pronto todo comienza a adquirir una dimensión distinta y surge la novedad con respecto a las contemplaciones anteriores de la misma escena. Entonces es cuando empiezo a notar que mi manera de sentir, de percibir, mi sensibilidad,... no es como era, sino que ha cambiado. Hay que abrirse a la sorpresa, porque de verdad que sorprende. La actitud tiene que ser no solo pasiva sino valiente

para abandonarnos a sentir, simplemente sentir (como un bebé en los brazos de su madre, como nosotros en brazos de Dios).

Es como cuando se interpreta música o cuando se improvisa. No es lo mismo tocar un instrumento que interpretar música. Si yo toco una partitura en el piano me limito a bajar y subir teclas y a reproducir en el instrumento algo que está escrito. Hace falta mucha concentración, pensar mucho y mucho ejercicio de dedos. Si yo interpreto una partitura la he hecho mía, la estoy transmitiendo y sale de dentro. Entonces ya no se piensa y la concentración está en lo que la música hace sentir y en dejar que eso salga. Pero juega un papel muy importante la memoria, porque si falla, o se sale del paso como se pueda, o la obra se va al garete. Si encima interpreto y al mismo tiempo improviso, el pensamiento ya no existe, las reglas se han perdido. Es dejarse llevar porque una nota es la que conduce a la siguiente. Uno sabe cómo empieza pero no cómo continúa ni cómo va a terminar. Es como si la música entrara no sólo por los oídos, sino por los poros de la piel, por todo el cuerpo. La música entonces envuelve y transporta. Es como si uno dejase de ser uno y al mismo tiempo fuera más uno que nunca. Y es como si no se hiciese nada, sólo dejar salir. Es como cuando te riegas por goteo y sin darte cuenta te empapas hasta los huesos. Todo es cuestión de sensibilidad, de ponerlo todo, absolutamente todo en el corazón, dentro.

Poner los cinco sentidos en algo, es ponerlo todo en eso. Pero sentidos, no cabeza, los pensamientos se acallan...

Creo que la barrera más grande es el miedo a lo desconocido, a no ser nosotros los que controlemos la situación, a perder el control de lo que pueda pasar, a no saber las consecuencias, a no saber lo que pueda venir detrás; miedo a conocer nuestras facetas desconocidas, a sorprendernos, a que se nos caigan nuestros esquemas, a encontrarnos con nosotros mismos y con nuestra verdad, a perder los enganches y agarraderos que teníamos... Porque todo esto puede ocurrir cuando pasamos los cinco sentidos y lo dejamos todo, por medio de la sensibilidad, en manos de Dios. Entonces es Él quien controla y quien nos guía y nosotros sólo podemos ir detrás. Soltar el control y abrirse a lo desconocido y a la sorpresa da miedo y cuesta, pero de forma natural surge la confianza, se genera un cambio interior, cambia la sensibilidad y permite vivir y percibir de otra forma, al estilo de Jesús de Nazaret, y desde dentro de cada uno.

Por tanto, de lo que se trata es de acceder a las escenas evangélicas ya contempladas aplicando los sentidos uno por uno (ver, oír, oler, gustar y tocar) pero con una actitud pasiva, es decir, olvidando razonamientos, ideas, pensamientos e imaginación, no hay que esforzarse en nada, solo sentir desde dentro. Normalmente lo captado por los sentidos pasa el filtro de nuestra cabeza con sus esquemas, prejuicios e interpretaciones y terminamos viendo lo que queremos o nos interesa; cerramos así el espacio para la sorpresa, desaparece la capacidad de asombro y bloqueamos la amplitud de miras y la posibilidad de explorar nuevos horizontes. En la vida, es posible que alguna vez nos haya pasado:

- Vemos pero no contemplamos.
- Oímos pero no escuchamos.
- Olemos pero no nos deleitamos.

- Gustamos pero no saboreamos.
- Tocamos pero no sentimos.

La Aplicación de Sentidos que nos propone San Ignacio de Loyola a partir de la 2ª Semana de EE, ayuda a que estos “noes” se desbloqueen, se suelten, y profundizas en el confiar, agradecer, recibir,...