



Encontrar a Dios a través de los sentidos

Esta propuesta espiritual, dirigida a jóvenes de bachillerato y universitarios, tiene como objetivo acercarnos al encuentro de Dios y de Jesús a través de los cinco sentidos. Está inspirada en el texto de **David Guindulain** "Los sentidos" [Estudios de Espiritualidad Ignaciana, Cristianismo y Justicia, 84, octubre 2017].

1 • Mirar: Gracias a la luz, nos hacemos conscientes de dónde estamos. "Yo soy la luz del mundo" (Jn 8,12), nos dice Jesús. Si la vista se vuelve consciente, se convierte en mirada, y si la mirada se maravilla por lo que ve, se convierte en contemplación. Desde ahí, podemos dar gracias por todo y en todo. La mirada es el sentido de la esperanza, que nos anuncia objetos. Es el sentido de la fe porque intuye lo que a veces no se ve. Es el sentido del amor que lleva a amar aquello que se contempla. Por la vista, acogemos a Jesús en nuestra vida, y con nuestra mirada nos convertimos en "luz para el mundo" (Mt 5,14).



► **Práctica:** Busca un objeto que tengas que para ti represente a Dios, o a Jesús. ¿Qué ves en él? ¿Por qué lo has escogido? ¿Qué representa? Contéplalo y di en tu interior: "Señor mío, Dios mío".

SI DIOS FUERA UNA IMAGEN...

2 • Escuchar: Nos lleva a acercarnos al otro. Para poder escuchar bien, necesitamos el silencio, exterior e interior. Con el oído escuchamos la Palabra de Dios que nos interpela, nos atrae y nos hace salir de nosotros mismos y de nuestros egoísmos, y nos da vida nueva. "El que escucha mi palabra y cree en aquel que me ha enviado, tiene Vida eterna" (Jn 5,17). Nuestra vida es la respuesta a una llamada, a una vocación que cada uno tenemos. El sentido del oído nos ayuda a entender que nuestra existencia se hilvana a través del diálogo con Dios y con los demás.



► **Práctica:** Durante 15 minutos práctica el silencio. En medio del silencio, ¿qué sonidos te llegan -de dentro y de fuera de ti- hasta tus oídos? ¿Crees que en el silencio encuentras a Dios? En medio del silencio, escucha la palabra "gracias". ¿Por qué darías gracias? ¿Por qué crees que podrían darte gracias a ti? Imagina que Dios pronuncia tu nombre. ¿Qué produce esto en ti?

SI DIOS FUERA UN SONIDO...

3 • Tocar: el tacto nos pone en contacto con el otro, nos ayuda a la comunicación. Este sentido es una oportunidad de salvación. Las personas necesitamos el contacto respetuoso con el otro. Debemos tener una apertura al "contacto" con Dios, a recibir su abrazo y también a abrazar a Dios para vivir según su voluntad.



► **Práctica:** Concentra tu respiración y tu pensamiento en tus pies, que están en contacto con el suelo. ¿Qué sienten? Rezad un padrenuestro cogidos de las manos. Al recitar "perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden", date un abrazo con la persona que tienes a tu derecha.

SI DIOS FUERA UNA TEXTURA...

4 • Oler: Es el sentido que primero desarrollamos y que nos ayuda a detectar aquello que es "fuente de vida". Aunque no lo veamos, puede transformar un ambiente y darles un valor añadido a las cosas. El olfato nos habla de Dios, que ha venido a dar vida, y vida en abundancia (Jn 10,10).



► **Práctica:** Piensa en las personas que forman parte de tu vida. ¿Con qué olores las identificas? Y tú, ¿a qué huele tu vida? Acuérdate ahora de los pobres y necesitados. ¿A qué huelen?

SI DIOS FUERA UN OLOR...

5 • Gustar: el gusto nos permite distinguir lo "bueno" de lo que "está malo". Este sentido nos acerca al saber de las cosas. Sabor y saber nos hablan de calidad en la vida por encima de cantidad. Lo que nos hace felices, lo que satisface el alma es sentir y saborear las cosas. Jesús nos dijo "Yo soy el pan de Vida" (Jn 6,35). El mismo Jesús se hace alimento para que lo acojamos en nuestra vida, siendo pan y vino.



► **Práctica:** acuérdate del día de tu Primera Comunión: ¿cómo te imaginabas que estaría Jesús, por primera vez, en tu interior? Comparte estos recuerdos. El Salmo 42 dice "Mi alma tiene sed de Dios". ¿De qué tienes sed tú ahora?

SI DIOS FUERA UN SABOR...

Oración final

Señor, que todos mis sentidos estén alerta para encontrarte en mi vida y en la de los demás.

► Terminamos cantando la canción "Escucha" de Ain Karem: <https://youtu.be/Fnj7e-mnbg0>



Belén Blanco • belenblancorubio@gmail.com