

# MIRAR, ESCUCHAR, VIVIR... ¡SENTIR!

Antes de iniciar este viaje hacia las profundidades de tu persona, me gustaría mostrarte un utensilio importante y diferente para la lectura y la vivencia de este libro, tal y como ya hice en el libro anterior.

¿Sabes lo que es un fonendoscopio? Puede que tal vez no lo conozcas así a primera vista, pero te lo describiré. Es un aparato acústico usado en medicina para escuchar los sonidos internos del cuerpo humano. Tal vez lo recuerdes de cuando eras pequeño y estabas enfermo o resfriado y el médico se lo ponía a modo de auriculares y te acercaba una espera fría al pecho para escuchar tu interior, para sentir tu interior.

Ojalá pudiéramos tener integrado en nuestros oídos este aparato pues nos permitiría sentir el mundo de otra manera. Podríamos escuchar el interior de las personas, cómo se sienten, cómo o porqué hablan de esa manera, o porqué actúan de esa otra... Sería la manera que tendríamos para mostrarnos al mundo como verdaderamente somos, sin trucos, sin humo, mostrándote al resto como tu eres.

Jesús tuvo la capacidad de tener integrada esta empatía total con el mundo que le rodeaba, y hoy continúa conociéndote como la palma de su mano. Antes de que despiertes, de que hables o de que pienses, Él ya te conoce todo. Y con esto no te rechaza, ni te aparta, ni te reprende, sino que te Ama sin medidas tu forma de ser.

Dedica un tiempo a escuchar al mundo que te rodea antes de empezar. ¿Qué sientes? ¿qué dicen las noticias? ¿qué dicen tus padres? ¿tus amigos? ¿tu pareja? ¿tú?

Esta experiencia de escucha a los demás y de escucha a ti mismo te ayudará a conocerte mejor. En numerosas ocasiones, el mundo hace demasiado ruido sobre muchas cosas y no nos permite escuchar lo que verdaderamente es importante. Es con un utensilio como el que te he presentado como se puede afinar el oído para entender lo que te ocurre y lo que te rodea.

Dedica tiempo a escuchar y sentir atenta y pacientemente. Así será como ningún detalle se escapará de tus sentidos y vivirás una experiencia nueva en el Señor. Será así como serás capaz de reconocer cuándo se te acelera el corazón, o cuando tu cuerpo está relajado, en calma, en paz; o cuando tu respiración se vea fatigada, cansada...

Pero esta experiencia que te propongo debe ser celebrada desde un ritmo humano y equilibrado, pues es muy difícil tener una escucha interior con una vida acelerada y desconcertada.

Te propongo con el fonendoscopio vivir a ritmo humano, intenso y fuerte, pero humano. Si utilizas este aparato para leer estas páginas vivirás experiencias inolvidables con un matiz y un sonido diferente. Pues la VIDA que te propongo y que pretendo que descubras en ti, tiene recovecos que no te puedes perder.

Así, con una libertad interior motivada en una inquietud de escucha, lánzate a esta nueva experiencia y no dudes que hay un gran Amigo en tí. Escucha su voz en tu interior y vive tu vida a imagen y semejanza del Amor de Dios.