



## SOBRE LA SENSIBILIDAD

Cristina Avilés Marí <sup>1</sup>

### RESUMEN:

En este artículo se pretende iniciar un abordaje sobre la sensibilidad desde el enfoque sapiencial, que enfatiza la relación existente entre la sensibilidad con el ámbito de la espiritualidad y, por otra parte, sugiere la tarea de redefinir la cualidad de la sensibilidad en cuanto resulta ser un elemento indispensable para la consecución de la "vida buena". Desde este contexto, el artículo continúa matizando algunos obstáculos que dificultan el "despertar" de la sensibilidad humana y, por último, proporciona algunas indicaciones para cultivar la sensibilidad.

### PALABRAS CLAVES:

Sensibilidad, vida buena, espiritualidad, filosofía sapiencial, *nous*, *Lógos*, Platón, Aristóteles, Mónica Cavallé, creencias limitadas, autoconocimiento, filosofía operativa, vulnerabilidad, comprensión.

**ABSTRACT:** This article aims to initiate an approach to sensitivity from the sapiencial approach, which emphasizes the relationship between sensitivity with the field of spirituality and, on the other hand, suggests the task of redefining the quality of sensitivity as soon as it turns out to be an essential element

---

1 Cristina Avilés Marí es licenciada en filosofía por la UB. Trabaja como profesora de filosofía en IES Manacor (Mallorca) y también como filósofa asesora en el enfoque sapiencial (mirar nota 2). Forma parte del grupo impulsor de difusión de filósofos asesores en el enfoque sapiencial:  
<https://www.filosofosasesores.com/sasesores.com/>



for achieving the "good life". From this context, the article continues by qualifying some obstacles that hinder the "awakening" of human sensitivity and, finally, provides some indications to cultivate sensitivity.

**KEYWORDS:**

Sensitivity, good life, spirituality, sapiential philosophy, nous, Lógos, Plato, Aristotle, Mónica Cavallé, limited beliefs, self-knowledge, operational philosophy, vulnerability, understanding.

El abordaje filosófico de la sensibilidad no se ha vinculado habitualmente con la espiritualidad humana. Si se ha tratado sobre la cuestión, ha sido, por un lado, como si la sensibilidad perteneciera a un ámbito inferior o menos esencial que la razón -una concepción, por cierto, estrecha de la razón- o, por otro lado, la sensibilidad se ha contemplado desde una perspectiva innata y biológica que fundamenta la fundamentación de muchas de las teorías epistemológicas existentes. Sin embargo, es importante incidir en la idea de que la sensibilidad también apunta a un ámbito del ser que fundamenta el conocimiento, las emociones y acciones humanas. Es a través del enfoque de la filosofía sapiencial<sup>2</sup> cómo podemos descubrir la importancia

---

<sup>2</sup> La filosofía sapiencial es una expresión acuñada por la filósofa Mónica Cavallé, que alude a aquellas filosofías de todas las épocas y culturas que han tenido como guía el ideal de la sabiduría, esto es, que se han orientado a la realización de los fines últimos de la vida humana y para las que el ejercicio de la filosofía compromete todas las dimensiones del ser humano, no solo sus capacidades intelectuales. Esta forma de entender y practicar la filosofía amplía y complementa el enfoque académico actualmente predominante e intenta recobrar, en contextos contemporáneos, el sentido integral y originario de esta actividad.



que tiene la relación íntima e indisoluble entre la sensibilidad y la espiritualidad porque, entre otras cosas, se configura como una cualidad constitutiva y esencial del ser humano.

Antes de abordar el tema en cuestión, es necesario definir qué entendemos por sensibilidad en el contexto de la filosofía sapiencial. Etimológicamente, la palabra "**sensibilidad**" viene del latín *sensibilitas* y significa "cualidad de poder percibir estímulos, por medio de los sentidos" <sup>3</sup>. Con esta acepción se está mencionando una capacidad para tener sensaciones, tanto sensaciones externas para poder tener un conocimiento de los objetos físicos, como cuando escuchamos una melodía o vemos una mesa. Y también hace referencia a un conocimiento de sensaciones internas, en las que se remite a nuestra vida mental y emocional como la tristeza o nuestros pensamientos. Sin embargo, como ya anticipaba más arriba, también se da una acepción de la sensibilidad más genuina y esencial que fundamenta nuestra identidad más profunda.

La filosofía sapiencial, nos muestra que la sensibilidad supone lo que es el aire para el fuego, es decir, esa cualidad "a priori" que da fuelle para que el fuego se mantenga siempre encendido. Si entendemos que el fuego es la humanidad, lo que nos hace humanos es la sensibilidad. De aquí, se deduce que necesitamos recurrir a una concepción del ser humano que esté más allá de lo físico-biológico o mental y en la que esté presente

---

Disponible en: <https://escueladefilosofiasapiencial.com/filosofia-sapiencial/>

<sup>3</sup>Definición extraída del diccionario Joan Corominas. Según la RAE, se dan 3 diferentes acepciones: 1. f. Facultad de sentir, propia de los seres animados. 2. f. Cualidad de sensible. 3. f. Manera peculiar de sentir o de pensar. Idea común a distintas sensibilidades políticas.



una dimensión espiritual. Para ello, se remite a la instancia **nous**, que hace referencia al intelecto y a la inteligencia, que se designa como el "ojo de la mente", que es diferente de la percepción que ofrecen los sentidos físicos. Lo que especifica al ser humano, es decir, la identidad última es, pues, el *nous*. Mónica Cavallé se refiere al *nous* en estos términos:

*La filosofía clásica distinguió entre el nous, la razón superior o la aprehensión contemplativa, y la razón inferior, la razón discursiva o mente pensante. Nous y diánoia son los términos con los que Platón y Aristóteles establecían esta diferencia. La traducción latina de los mismos dio lugar al binomio intellectus y ratio. Buena parte de la tradición filosófica occidental ha olvidado la sabiduría silenciosa, la contemplación, el nous (lo que hay de más divino en el ser humano, según Aristóteles) <sup>4</sup>.*

Platón, en el mito de la caverna, muestra magistralmente la distinción entre estos dos tipos de sensibilidad con la imagen del esclavo en la caverna que está "dormido", es decir, que se mantiene insensible. Al salir de la caverna es cuando gradualmente va "despertándose" y consigue aflorar "su sensibilidad" más profunda. Para Platón, pues, hay dos maneras de recurrir a la realidad: a través de los sentidos y a través del *nous*. Con la primera, el esclavo es menos sensible, en el sentido de que se aleja de la auténtica realidad y, por tanto, de

---

4 Mónica Cavallé (1917), *El arte de ser*, Kairós, p. 56. Las características del *nous* son las siguiente (p. 304-306): a) proporciona el sentido de ser y de presencia lúcida; b) es fuente del sentido de la verdad, del sentido del bien y del sentido de la belleza; c) fuente de discernimiento y de comprensión profunda; d) otorga libertad frente a lo dado; e) nos permite autotrascendernos; e) es la fuente del amor y de la voluntad superior.



la verdad. Mientras, que a través del *nous*, aludimos a una sensibilidad que es fuente del sentido de la verdad, del sentido del bien y de la belleza. Como dice Platón:

*"-Ya lo comprendo bien -dijo-, aunque no de manera suficiente. Creo que la empresa que tú pretendes es verdaderamente importante e intenta precisar que es más clara la visión del ser y de lo inteligible adquirida por el conocimiento dialéctico que la que proporcionan las llamadas artes. A estas artes prestan su ayuda las hipótesis, que les sirven de fundamento; ahora bien; quienes se dedican a ellas han de utilizar por fuerza la inteligencia y no los sentidos, con lo cual, si realmente no remontan a un principio y siguen descansando en las hipótesis, podrá parecerte que no adquieren conocimiento de lo inteligible, necesitando siempre de un principio. Estoy en la idea de que llamas pensamiento, pero no puro conocimiento, al discurso de los geómetras y demás científicos, porque sitúan el pensamiento entre la opinión y el puro conocimiento".<sup>5</sup>*

El *nous*, en definitiva, es el origen y fundamento de nuestra sensibilidad. Y ello, nos permite ahondar en lo más profundo de nuestro ser. Es lo que nos da mayor discernimiento y libertad. Lo profundo en nosotros mismos, no puede provenir de nuestros patrones de conducta, nuestros pensamientos y emociones, sino de una instancia que nos permite ser sensibles a éstos, sin confundirnos con ellos y, por lo tanto, estar

---

5 PLATÓN, La República, Libro VI, (510 a-511d). Obras completas. Traducción, preámbulos y notas por María Araujo, Francisco García Yagüe, Luis Gil, José Antonio Míguez, María Rico, Antonio Rodríguez Huéscar y Francisco de P. Samaranch, introducción de José Antonio Miguel. Aguilar, Madrid, 2ª edición, 1981.



presentes. Nos permite trascender nuestra propia particularidad, siendo fuente de discernimiento y comprensión profunda y nos proporciona nuestro sentido último de identidad. Sin embargo, este supuesto no excluye la razón discursiva, ni tampoco nuestras emociones, porque por un lado, nuestra identidad última reside en algo común, universal e impersonal que se vincula con la razón universal pero también acoge dichos contenidos de conciencia. Tal como dice Alejandro Lax:

*Aquí radica la clave del arte de vivir: una danza entre la inteligencia intuitiva y la razón discursiva, un estar afuera desde adentro, un ex-stasis sapiencial. El drama de la razón es ignorar la intuición, y el drama de la intuición es despreciar la razón. Si la filosofía es una actividad del pensamiento, la vida filosófica es un arte de vida. No es erudición, sino sabiduría. No es una actividad racional ni irracional, sino transpersonal.<sup>6</sup>*

### **Obstáculos para la sensibilidad.**

El obstáculo mayor que oculta nuestra sensibilidad suelen ser las creencias limitantes, que no son más que las suposiciones que asumimos como ciertas sin serlo. Estas creencias son los límites de nuestra comprensión <sup>7</sup> y giran alrededor, en este

---

6 Alejandro Lax (2021), *Filosofía viva. Una iniciación a la vida filosófica*, Desclée de Brouwer, p. 149.

7 Mónica Cavallé, en el *Arte de Ser* afirma: Cuando las tradiciones sapienciales hablan de conocimiento, no coinciden, por lo tanto, con lo que con frecuencia solemos entender por este término. Hablan de conciencia plena; de una comprensión integral que empapa todo nuestro ser; de una visión espontánea y repentina que nos transforma y que solo se nos regala a través del compromiso sin reservas con la verdad.



caso, sobre ideas que giran alrededor del miedo al sentir o, que también, remiten a la idea asumida de una incapacidad para poder “trascender” y “superar” todo lo que se nos presenta en nuestra vida. También, se dan creencias que se basan en la suposición de que la hipersensibilización nos hace buenas personas, menos egoístas y que, por tanto, nos humaniza.

En realidad, los seres humanos somos seres que nos vemos afectados por lo que nos ocurre y por lo que sucede en el mundo. Sin embargo, estar afectados no quiere decir ser arrastrados por nuestros pensamientos, juicios y emociones. Si la ausencia de sensibilidad nos convierte en seres insensatos, pasivos e indiferentes y, en consecuencia, nos separa del mundo y de los demás. También, se da la susceptibilidad, que es una sensibilidad extrema y distorsionada, que nos aísla en un mundo mental proclive al desbordamiento emocional. La susceptibilidad es, en realidad, una muestra de narcisismo y de falta de sensibilidad, en el que las personas interpretan el mundo a través de sus propias interpretaciones, deseos y miedos. No es lo mismo “padecer” una impresión que “percibir” una impresión. En palabras de Oscar Brenifier:

*Habría que distinguir padecer una impresión y percibir la impresión. Así, cuando me irrito, puedo padecer esa irritación, ser determinado por ella, o bien puedo percibir esa irritación, por un redoble de la sensibilidad. En cierto modo, el “sensible”, en el sentido habitual, carece de sensibilidad: no percibe el afecto que se impone a él, está demasiado pegado, y pegado queda. En cierto modo es ciego, insensible. Mientras que el que es sensible en un sentido riguroso del término puede, al contrario, percibir su propia sensibilidad. En*



*ese sentido distingue su objeto, que es el sujeto de la acción. Ese es el verdadero sensible, véase el hipersensible.*

*Sin embargo el que solemos llamar hipersensible es en realidad el insensible que se ignora, y que reemplaza la sensibilidad por la sinceridad (la expresión del padecimiento de la impresión) terminando por creerse (fijándolo) lo que siente y lo que afirma.<sup>8</sup>*

La sensibilidad, por tanto, queda definida por este "redoble" de la sensibilidad, en el que las personas somos conscientes de cómo, desde dónde vivimos y nos relacionamos con el mundo, con nosotros mismos y con los demás. Me vuelvo insensible cuando dejo de estar atento, mis creencias operan sin ser cuestionadas y me alejo del anhelo de verdad. Es decir, cuando soy ignorante y asumo como verdaderas esas creencias que pasan a cifrar mi identidad. Partimos, de que la identidad última y real de cualquier persona es esencial y común en todos los seres humanos. Y esta afección de la alteridad en nosotros nos regala la posibilidad de vivir siguiendo el curso de la Vida, su pulso y desenvolvimiento. En cuanto estoy presente lúcidamente con la Realidad, sin intentar modificar, cambiar, manipular, esperar, argumentar justificar y culpabilizar, mi sensibilidad me abre a la puerta de lo Real. Mientras que deambulo por un mundo menos real en cuanto la alteridad se muestra como un conflicto con mis propios intereses, temores y expectativas. Me siento, de este modo, insensible por mucho que llore o que grite. La sensibilidad filosófica no viene dada por una ausencia de emociones, ni siquiera, por una emoción de

---

8 Blog de O. Brenifier: Taller de prácticas filosóficas:  
<https://tallerdepracticafilosoficas.com/2014/12/18/padecer-y-percibir-o-cuando-el-sensible-es-un-insensible/>



mayor o menor intensidad. Va a la par de una mirada con los menos filtros posibles de la realidad, en la que sí se da un sentir que nos aproxima a ser uno con la realidad.

### **¿Cómo cultivar la sensibilidad?**

Lo que favorece el cultivo de la sensibilidad es acercarnos a ella tal como se manifiesta en nuestra interioridad. Podemos ver indicios de que vamos en buena dirección porque remite a nuestra sabiduría interior y da lugar a nuevas comprensiones.

Una práctica clave a la hora de contactar con nuestra sensibilidad interior es la de realizar un trabajo de *autoconocimiento* para cuestionar las creencias limitantes que ocultan nuestra sensibilidad. Es importante descubrir nuestra filosofía operativa<sup>9</sup>, identificar los patrones emocionales, conductuales y las creencias limitantes que operan en nuestro día a día. El cuestionamiento filosófico de estas creencias nos da un mayor nivel de conciencia y, por tanto, “despierta” una nueva comprensión. La comprensión es la base de la sensibilidad. Es decir, que el anhelo de verdad, esa búsqueda inevitable que compartimos esencialmente todos los humanos, nos lleva a recordar lo que somos y aviva la sensibilidad. Una sensibilidad que siempre está latente y que despertamos incesantemente. Nuestra misión es la de estar despiertos,

---

9 Mónica Cavallé, *El Arte de Ser* p. 175: “He acuñado la expresión «filosofía operativa» para aludir a nuestra filosofía personal real: no a la que decimos y creemos tener, sino a esa otra que quizá desconocemos en buena medida, si bien se revela inequívocamente en nuestro funcionamiento cotidiano, en nuestros impulsos, emociones, acciones y omisiones diarias, y que puede ser muy distinta de la primera. La filosofía operativa es aquella que realmente opera en nuestra vida cotidiana”.



aunque siempre estemos más dormidos o inconscientes que despiertos. Tal como diría Chuang Tse:

*“Cuando soñamos, no sabemos que soñamos. Incluso interpretamos el sentido de lo que soñamos mientras soñamos e ignoramos que estamos soñando hasta que nos despertamos. De igual modo habrá un gran despertar tras el cual sabremos que esto es un gran sueño que soñamos. Los tontos, sin embargo, creen estar despiertos y se dicen a sí mismos que saben”.*<sup>10</sup>

Una de las prácticas también más recurrentes que nos ayuda a despertar nuestra sensibilidad es el *diálogo filosófico* y las lecturas filosóficas. El objetivo del diálogo filosófico según Sócrates se refleja en estas líneas:

*No cuido en absoluto aquello que suele preocuparnos a la mayoría de la gente: asuntos de negocios, administración de bienes, cargos de estrategia, éxitos oratorios, magistraturas, coaliciones, facciones políticas. No me siento atraído por este camino... sino por ese otro que, a cada uno de vosotros en particular, le haría el mayor bien, intentando convencerle de que cuide menos lo que tiene y que cuide más lo que es, para convertirle en alguien lo más excelente y razonable posible”.*<sup>11</sup>

El diálogo mayéutico es, pues, una práctica filosófica que permite educir la sabiduría innata humana para contactar con lo que ya sabemos, pero está “dormido”. Para Sócrates, a través del diálogo podemos recordar o rememorar las ideas de

---

10 Chuang Tse, *Textos escogidos. El gran sueño*, Alianza Editorial.

11 Platón: Apol. Socr. 36c, 1



la Belleza, la Verdad, el Bien y la Justicia que están latentes en nuestra interioridad.

Los diálogos y las lecturas filosóficas nos ponen en contacto con esta dimensión más profunda, que es la fuente de la sensibilidad hacia lo bello, bueno y verdadero. Como diría M. Cavallé se trata de una obediencia o escucha autorresponsable realizada en primera persona:

*El diálogo con personas sabias puede facilitar esta obediencia o escucha (ob-audire) de lo profundo en nosotros, al igual que el contacto con el arte genuino refina nuestra sensibilidad ante lo bello. Pero este ob-audire nada tiene que ver con la obediencia en la que, sin más, renunciamos a nuestra autorresponsabilidad, esto es, a ejercitar el propio discernimiento en cuestiones que nos conciernen íntimamente y en las que nadie nos puede sustituir.<sup>12</sup>*

La sensibilidad no es un producto cultural sino que abarca lo profundo que se halla en ciertas producciones filosóficas, literarias y culturales para poder despertar o favorecer el desarrollo de la profundidad que está latente en nuestro interior. La filosofía sapiencial nos invita a situarnos en ese fondo en el que emerge la sensibilidad hacia lo bello, lo bueno y lo verdadero, en el que no se dan conceptos sino desde donde paladeamos y saboreamos la vida. Hay un conocimiento que no está vinculado a tener unas teorías más o menos correctas o elaboradas, sino a un conocimiento que tiene que ver con el ser. Por tanto, *la sensibilidad está vinculada con el ser.*

---

12 El arte de Ser p. 28.



Otro elemento primordial para cultivar nuestra sensibilidad es el de "abrirse a la vida": soy sensible, en cuanto me abro a la vida y, con ello, confluyo con el mundo, con los demás y con uno mismo. En esa apertura descubro que soy uno con el mundo y que los límites que me separan de la Unidad se desvanecen. La sensibilidad no trata de ponerse en el lugar del otro sino comprender desde dónde y cómo vive su vida. Es más bien la observación sostenida, atenta y sin juicio de cómo siente y vive su vida. Estar atento sin más. La sensibilidad me acerca, no me aleja de los demás. Tal como dice Nietzsche: "Aprender a ver implica habituar el ojo a la calma, a la paciencia, a dejar que las cosas se nos acerquen; aprender a aplazar el juicio, a rodear y a abarcar el caso particular desde todos los lados".<sup>13</sup>

Las filosofías sapienciales, tanto de Oriente como de Occidente, reconocen las mismas intuiciones filosóficas para expresar la "apertura de la vida". Entienden que la Vida (el *Lógos*<sup>14</sup> y el Tao) son principios inteligentes que están presentes en todos los seres vivos. Muestran que la vida que se da a través de las personas puede ser "saboreada" a través de la escucha del *Lógos* y del Tao. Nuestra identidad esencial viene vinculada a esa escucha, a ese despertar de nuestra sensibilidad más profunda. Mientras que la identidad superficial -como ya he dicho anteriormente- se configura con las ideas que hemos asumido de forma acrítica de nosotros mismos, del mundo, y de los demás. Esta identidad superficial o *Ego* impone su *lógos*

---

13 F. Nietzsche, El crepúsculo de los ídolos,

14 Una de las acepciones de este término griego es (desarrollado por Heráclito y retomada, entre otros, por los estoicos) es la siguiente: *Lógos* es la Inteligencia que origina, sostiene, ordena y otorga armonía al devenir.



particular y no el *Lógos* Universal que rige a todos por igual y que se manifiesta a través de nosotros.

Por último -aunque hay más prácticas- quiero resaltar la *contemplación* para cultivar la sensibilidad. Frente a una sensibilidad dormida, la filosofía reivindica la experiencia contemplativa, que remite a una experiencia del Ser, que resulta transformadora porque nos abre al mundo desde un sentir que emerge desde nuestra interioridad más profunda y radical. Supone, pues, un antídoto y un acto revolucionario porque implica una pausa o una acción de detenerse ante la aceleración del tiempo que no para de correr. La contemplación nos lleva a otro lugar porque nos conecta con lo que ya somos: la belleza, la bondad y la inteligencia de nuestro ser es lo que nos hace sensibles a las cosas bellas, buenas y verdaderas. Contemplar es, pues, una experiencia del Ser que implica una mirada atenta, profunda y detenida sin juicio, una experiencia del Ser en la que somos uno con lo contemplado. En esta idea de fundirse con el objeto, subyace la idea de que la belleza, la verdad y lo bueno que reside en todos los cuerpos son una e idéntica. Aquí en este punto resulta necesario hacer una referencia a Platón, cuando expresa de forma magistral el camino del amor y el anhelo que reside en nosotros mismos de aspiración de la belleza y, también, a través de la contemplación, podemos "engrandecer nuestro espíritu", elevarnos hacia el pensamiento puro y amor de la belleza y la verdad.

### **Conclusión**

Sin una concepción del ser humano espiritual no podemos encarar una sensibilidad que nos lleve al *buen vivir*<sup>15</sup>, que incide

---

15 Aristóteles defiende una concepción de la *eudaimonia* o de la vida buena que cabe calificar como objetivista y naturalista porque, de



de forma directa para alcanzar una buena convivencia social y política. Para ello es necesario partir de una concepción del ser humano trina, en la que la identidad última es espiritual. Entiendo por espiritualidad una dimensión humana universal en la que el ser humano se encuentra abierto a lo infinito, absoluto y a la eternidad. Una dimensión que nos pone en contacto con lo profundo y radical de nuestro ser, que no es nada distinto que la del resto del universo, a pesar de las singularidades del ser humano. Las personas pueden experimentar esta dimensión en su vida diaria cuando en sus acciones diarias se vislumbra lo trascendente. Vislumbramos la belleza, la verdad, la bondad y la inteligencia de otros seres porque se dan actitudes de escucha, atención y discernimiento propio que nos llevan a comprender profundamente la realidad. El anhelo de más verdad en nuestras vidas es innato pero trasciende los fundamentos biológicos y los productos culturales. Y, aunque éstos pueden remitirnos a la sensibilidad como cauce espiritual inagotable y eterno, también pueden adormecer dicha sensibilidad. Por ejemplo, la mano de una madre que mece una cuna puede verse desde el amor incondicional, que implica cuidado, escucha y respeto por el propio desenvolvimiento de su hijo. Sin embargo, también puede ser la mano que mece una cuna una persona que no escucha e impone lo que quiere que su hijo sea. La espiritualidad está vinculada con esa entrega a lo que la vida quiere manifestar en nosotros mismos y con los demás. Somos seres espirituales pero podemos ocultar esta

---

acuerdo con él, aquello en lo que consiste tener una vida buena depende de las características que las personas tenemos por el hecho de ser humanas. La «vida buena» está, pues, no en el tener sino en el ser. Se identifica así con la felicidad, el fin al que tienden las personas, y acaso por eso todas lo buscan.



dimensión, cerrarnos a ella, pero no puede desaparecer porque siempre está allí más o menos despierta o dormida.

La espiritualidad tiene que ver con "cuidar la vida", y a su vez, con abrazar la unidad. «Abrazar la unidad» alude a la capacidad del hombre para darse cuenta de que todos los seres son iguales en cuanto nacidos del *Tao* y todos al *Tao* regresan; de que la esencia de todos los seres los hace formar una unidad esencial, aunque las apariencias indiquen que cada ser es único y diferente a todos los demás. Cuando el hombre ve que todo forma una unidad en el *Tao* (que es el origen de todo), ve igualmente que no hay diferencias esenciales entre ninguna cosa o ser del universo. Tal como afirma Chuang Tse:

*La clave para el cuidado de la vida –decía el maestro Lao Tse– está en poder abrazar la unidad y no perderla, en saber qué será bueno y malo sin tener que recurrir a la adivinación, en saber pararse y saber retirarse, en saber no mirar a los otros sino a uno mismo por dentro, en ser ingenuo, en ser natural, en ser espontáneo, en ser niño. Sé que los niños se pasan día y noche llorando, pero no pierden la voz, porque hay en ellos un cierto equilibrio; y apretando sus manitas, pero no sufren calambres, porque hay en ellos una cierta virtud; y mirando pasmados todo lo que les rodea afuera, pero no están afuera, porque lo de fuera es nada para ellos. Sé que andan sin saber adónde, sé que están sin saber qué están haciendo y sé que se adaptan a las cosas y a las cosas se amoldan. Sé como ellos y habrás logrado la clave para el cuidado de la vida.* <sup>16</sup>

---

16 Tse, Chuang. *Textos escogidos, La perfección*.



Y no podemos “saborear” nuestra sensibilidad que remite a nuestro fondo lúcido en el que somos belleza, inteligencia y bondad en una voluntad férrea que se basa en el esfuerzo, en una instrucción o en un método infalible. La única vía posible es la de “vivirnos” como seres espirituales que anhelamos la verdad, el bien y la belleza. Y la verdad tiene que ver con que somos uno con la Naturaleza, no parte de ella. En realidad, es el camino más simple, pero también es el más arduo. No tiene fin, ni tampoco hay pretensión, ni propósito de llegar a nada. Simplemente es ver desde lo que nos permite ver. La sensibilidad está íntimamente unida con nuestra mirada. Si la mirada está ofuscada, expectante y temerosa, nuestra sensibilidad se teñirá de tonalidades acordes. Mientras que, si podemos discernir entre lo que nos permite ver, poner luz a lo que vemos, entendiéndose como nivel de conciencia, y diferenciarlo de lo que sentimos pensamos y hacemos (contenidos de conciencia), entendiéndose como estados que fluctúan y que no remiten a mi identidad última, nuestra sensibilidad será una brújula que nos indicará que vamos por el buen camino. Como dice Antonio Pino “El ego es lo que nos separa de lo real”. Éstas son sus palabras:

*Nuestro cerebro no sirve tan sólo para leer mapas de carreteras y para hacer pedidos por Internet (razón instrumental). Sino para pensar, o experimentar, lo absoluto (aquello que no depende de otra cosa más que de sí mismo), el ser, el devenir, la naturaleza, la suma de todas las cosas, el Todo. (...).*

*Este Todo es una inmanencia inagotable, la inmensidad que nos lleva en su seno. Lo podemos experimentar, por la noche, al mirar las estrellas. Sólo es necesario*



*un poco de atención y de silencio. La oscuridad, que nos aleja de lo más próximo, nos abre a lo más lejano. El universo está ahí, nos envuelve, nos rebasa: es todo y nosotros no somos casi nada. Y cuando consigo sentir (esto) en lugar de pensarlo ("quien piensa no percibe, quien percibe no piensa" dicen los maestros zen) adquiero una conciencia óptima, por contraste, de nuestra propia pequeñez.*

*Esto puede ser una herida narcisista, tal vez, pero que engrandece el alma, porque el ego, si está instalado en el lugar que le corresponde, deja de ocuparlo todo. Lo lejano nos sienta bien: aleja nuestras angustias. La contemplación de la inmensidad, que vuelve ridículo al ego, hace que mi egocentrismo, y por tanto la ansiedad, sea algo menos fuerte, algo menos opresivo. ¡Qué sosiego repentino cuando el ego se retira! No hay otra cosa que todo, no hay más que el inmenso hay del ser, de la naturaleza y del universo, y ya nadie en nosotros que pueda sentir miedo; nadie hay, en este momento, en este cuerpo para preocuparse; esto es lo que los griegos llamaban la ataraxia, y los latinos pax (paz, serenidad), porque todo ego vive en el espanto, siempre. El ego es lo que nos separa de lo real.<sup>17</sup>*

No podemos obviar, por último, la relación existente entre la vulnerabilidad y la sensibilidad. Somos seres precarios y limitados, que estamos expuestos, conmovidos y afectados por circunstancias físicas y experiencias psico-biográficas. La vulnerabilidad no puede entenderse como debilidad porque ello nos lleva a ocultarla y nos convierte en seres insensibles. La

---

17 Antonio Pino, revista Búho nº 13, p.8-9  
<https://elbuho.revistasaaafi.es/buho13/index13.html>



insensibilidad, como he apuntado anteriormente, nos ha llevado a cometer los peores crímenes de la humanidad porque la sensibilidad va de la mano del camino de la verdad, mientras que la insensibilidad está vinculada con la ignorancia, porque vivimos hipnotizados por creencias asumidas de forma acrítica. Mostrar nuestra vulnerabilidad nos lleva a ser sabios de la condición humana y, por tanto, sensibles y tener afinidad con la naturaleza profunda del ser humano. Es la puerta a un amor incondicional a la vida, a ese *santo decir sí* que promulgaba Nietzsche y que rescata la idea del amor que somos, que emerge de nuestro interior hacia el mundo y a los demás. Cuánto menos sensibles, más violentos y menos comprensivos somos. Entonces, realmente, el elemento revelador es ver cómo aflora nuestra sensibilidad y de qué manera sostenemos nuestra vida en nuestro día a día. Miremos, pues, a través de este texto de qué manera lo hacemos :

*No me interesa quién eres ni cómo llegaste aquí. No me interesa qué, con quién o dónde has estudiado. Quiero saber qué te sostiene por dentro cuando se derrumba todo lo demás. Quiero saber si has tocado el corazón de tu propio dolor, si te han abierto las traiciones de la vida o si te has contraído y cerrado de miedo a más dolor. Quiero saber si te puedes sentar con el dolor, el mío o el tuyo sin moverte para esconderlo o apagarlo o conciliarlo. Quiero saber si puedes estar con alegría, mía o tuya; si puedes bailar con desenfreno y dejar que el éxtasis te llegue a la*



El Búho Nº 27  
Revista Electrónica de la **Asociación Andaluza de Filosofía**.  
D. L: CA-834/97. - ISSN 1138-3569.  
Publicado en <https://elbuho.revistasaaafi.es/>

*yema de los dedos sin precaverte a ser cuidadoso,  
realista o a recordar las limitaciones del ser humano.*<sup>18</sup>

---

18 *La invitación*, inspirado por Oriah el soñador de la montaña, citado por Danah Zohar e Ian Marshall, en el prólogo de *Inteligencia espiritual*, Plaza & Janés Editores, Ed 2001.