



¡EMPODÉRATE DESDE TU SER Y VIVE DESDE TU PROPÓSITO!

Autor: M. Magdalena Miranda T.

Un poco de contexto

Toda persona es un ser integral, eso quiere decir que estamos formados de un cuerpo Mental, Emocional, Físico y Espiritual. Este último, bien poco considerado a nivel macro, pero también a nivel micro. ¿Por qué? Pues porque al nacer en Occidente, nuestra educación espiritual es nula. Desde pequeñ@s, no creamos el hábito de conectarnos con lo trascendente de nuestro ser. En culturas de oriente, la espiritualidad es parte del día a día, se transmite desde la familia y también se imparte en las escuelas, como acciones que promuevan en los estudiantes una conexión con lo sagrado y su fortaleza personal interior.



El sistema hoy en día busca formar personas que respondan a las propuestas económicas, y por ello la educación formal que se imparte apunta al aspecto cognitivo humano. Lo que cuenta es el intelecto y no la sabiduría. Sin embargo, nos estamos entrapando, puesto que el cyber espacio es tan infinito, que hoy nos ofrece una gama de información disponible solo después de un simple click. En otras palabras, el conocimiento está al alcance de la mano para todos y lo que hace la diferencia es el proceso de aprendizaje de ese conocimiento, el camino para llegar a obtenerlo, y que es propiamente, la sabiduría de vida. Y ahí surge el conflicto, ya que después de siglos, seguimos con el foco dónde no debiera estar. Hemos olvidado lo realmente importante y que lo tenían más que claro nuestros abuelos indígenas: la cosmovisión del ser humano como un todo inseparable, como mencioné más arriba, un todo que es mente, cuerpo, emociones y espíritu sin separación.

El Espíritu: El gran Protagonista

De estos 4 cuerpos, sin embargo, uno tiene mayor protagonismo que los otros, puesto que es el que no perece, el que es atemporal, el que trasciende, el que vive para siempre: El espíritu.

Para entender porque su supremacía, es necesario comprender ciertos conceptos clav

- *El ego*
- *El cuerpo del dolor*
- *La consciencia*
- *El Ser.*



Voy a explicarlo de la manera menos técnica posible y lo más comprensible para el entendimiento sencillo. El ego es el dueño y señor que nos baila en la mente. La mente, es la loca de la casa, es decir, del cuerpo. ¿Por qué loca? Pues porque le da espacio a que el ego nos meta ideas que parecen verdades absolutas, llenándonos de ideas, conceptos, opiniones, pensamientos, creencias y todo cuanto adorno se haya ido incorporando a lo largo de nuestra existencia.

Entonces aparece un amiguito del ego que se llama Cuerpo del Dolor, este señor comenzó a cohabitar con nosotros en nuestros primeros años, cuando experimentamos los primeros sufrimientos de vida, cuando nos dimos cuenta que podíamos perder cosas, que no obtendríamos todo lo que queríamos y cuando lo queríamos, cuando observamos que nos dejaron a un lado, cuando se generó el desapego con nuestra madre, etc. Y el cuerpo del dolor hace su show cada día, en esos momentos en que decidimos optar por un rol de víctima ¡por qué a mí! ¿Te has dicho eso alguna vez? Bueno es en ese preciso momento en que tu cuerpo del dolor te recordó ese niño o niña herid@ que te habita pero desde la soberbia, y que te hace sentir inmerecedor/a de “tanta tragedia”. Y el cuerpo del dolor grita y chilla, y cuando no le escuchas llama al ego para que se encargue de generarte un pensamiento destructivo.

Entonces el ego agarra su armadura y comienza a recordarte situaciones dramáticas para que te sientas mal. Y si no le funciona, intenta por el otro lado, se convierte en juez, CHAN. Y ahí puedes tomar dos caminos. Volverte un criticón de tu entorno o bien un juez de tu propio actual invalidando todo lo que haces. Sin embargo, ego y cuerpo del dolor son tremendo maestros ¿Por qué? Porque nos permiten darnos cuenta de aquello que no somos y por tantos abrirnos a SER PRESENCIA o despertar la consciencia del SER.

¿Qué es entonces la consciencia, y el ser?

Bueno, ambos son la esperanza de que no todo está perdido y que adentro de cada ser humano hay una luz imposible de apagar. Se debilita, es cierto, pero jamás se apaga.

La consciencia es la capacidad de percibirse a sí mismo/a y al entorno que nos rodea y al mismo tiempo, es el modo en el que interpreta las situaciones que ocurren en la vida. Entonces una consciencia pegada al ego y al cuerpo del dolor, actuará siempre desde el juicio de valor, calificando esto como “bueno” o como “malo”, como “injusto” o “justo, y un sinfín de sinónimos y antónimos como para estar eternamente y por los siglos y siglos nombrando aquí.

Ahora bien, una consciencia evolucionada, claramente se percibe a sí misma y al entorno, sin juicios de valor. Una consciencia evolucionada interpretará la realidad sabiendo que lo que ocurre está pasando por una determinada razón y que más allá de “bueno”, “malo”, “justo” o “injusto”, las situaciones son tremendas oportunidades de aprendizajes, TODAS SIN DISTINCIÓN.

Es aquí cuando entra el SER, esa PRESENCIA PRESENTE que solo observa desde el aquí y el ahora, que no experimenta miedos, apegos ni deseos porque comprende desde su alma que tiene un PROPÓSITO QUE CUMPLIR, un propósito desde su esencia más íntima pero profundamente conectada con el mundo. Y bueno, ese SER, es el Espíritu.



El Propósito de vida, eje de tu existencia

Somos seres encarnados en un cuerpo físico, presentes históricamente. El Propósito no es otra cosa que la razón de ser de tu vida. Aquel “porque” que te hace levantarte cada mañana y realizar lo que haces sabiendo que es parte de tu proceso evolutivo aquí en la tierra y por ende aporte al proceso evolutivo de tu entorno.

Sin embargo, es necesario comprender que este mismo sistema del que hemos estado hablando nos ha hecho creer que el Propósito de Vida es un Objetivo, o incluso una meta.



¿Cuál es la diferencia?

El PROPÓSITO se refiere al SER, en cambio, objetivos y metas al HACER y/o al TENER. Hay 5 dimensiones para ayudarnos a elaborar objetivos y metas en sintonía con el Propósito de Vida: Dimensión física, Dimensión espiritual, Dimensión profesional, Dimensión Material y Dimensión afectiva. Veamos con un ejemplo, en este caso el mío, que ocurrió hace un par de años:

Propósito de vida: SER un CANAL de FUERZA ESPIRITUAL para Contribuir a que la mayor cantidad de Almas puedan vivirse como Presencia Trascendente, creyendo en sí mismas, en su poder Personal y Vibrando en amor con todos los Reinos.

Objetivo Profesional: Dejar la Docencia porque es un trabajo apatronado que me impide gestionar mis propios tiempos en libertad.

Meta: Dejar la Docencia como plazo máximo el año 2020 porque es un trabajo apatronado que me impide gestionar mis propios tiempos en libertad y que no es rentable para mis capacidades y lo que merezco (finalmente dejé la docencia el 2019).

La idea es claramente obtener diversos objetivos para cada dimensión y así tomar consciencia de nuestra integralidad.

¿Pero cómo descubrir mi Propósito de vida?

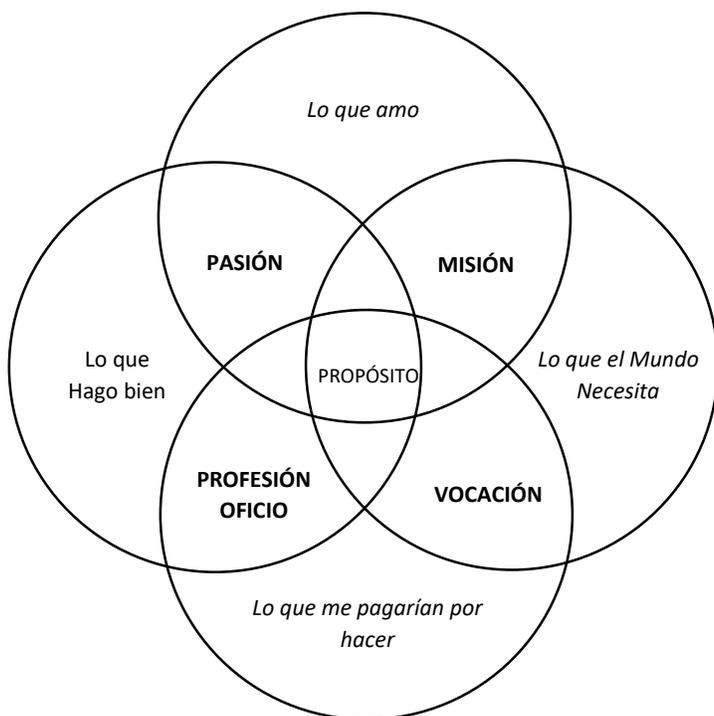
ETAPA I

Antes que todo, quiero decirte que el primer paso para entrar en situación de “despertar”, es experimentar el trabajo respiratorio, que a su vez, tiene 3 pilares que nos van acercando a la conexión con el SER y por ende a la desconexión del ego y cuerpo del dolor. Cuando comenzamos con el primer pilar, que es sentarnos a respirar inicialmente 5 minutos al día, tomando consciencia de nuestra forma de inhalar y exhalar, estamos dando el tremendo paso. Cinco minutos al día de presencia presente son esenciales para comenzar a actuar con lucidez, en otras palabras: no juzgar, no victimizarse, no apegarse, no atemorizarse y no tener expectativas.



ETAPA II

Haz de esto un hábito, y agrega cada día más minutos para tomar consciencia de tu respiración. Cuando alcanzas una mayor cercanía con ese Ser que observa y no califica, entras en un estado de quietud mental para poder responder las preguntas que te llevarán a descubrir tu propósito en la vida, observa el siguiente diagrama:



Entonces, haz el ejercicio de responder a las siguientes combinaciones (no es necesario que solo sea una respuesta en cada pregunta):

¿Qué es aquello que amo hacer y qué el mundo necesita? (misión)

¿Qué es aquello que el Mundo necesita por lo que me pagarían hacer? (vocación)

¿Qué es aquello por lo que me pagarían hacer y que hago bien? (profesión u oficio)

¿Qué es aquello que hago bien y que amo hacer? (pasión)

ETAPA IV

Cuando tienes las respuestas a todas esas preguntas, piensa en una palabra que las represente. En un verbo que pueda expresar la globalidad de tus respuestas y que claramente vaya en dirección a tu SER, no hacer, ni tener. Recuerda el ejemplo que te di más arriba.

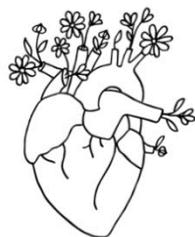
ETAPA V

Como somos seres encarnados en un tiempo histórico y al mismo tiempo, trascendentes y eternos, es indispensable hacer un viaje que nos conecte con el pasado, el futuro y el presente para evolucionar hacia la activación de nuestro Propósito:





Viaja al PASADO para:	Viaja al FUTURO para:	Viaja al PRESENTE para:
<p><i>Recuperar los sueños de tu infancia. Tomar consciencia de los momentos que has superado. Reconocer tus lazos afectivos importantes y motivadores. Observar momentos del pasado para entender tu presente. Agradecerte y perdonarte por momentos de debilidad.</i></p>	<p><i>Hacer tu lista de objetivos, siempre sin apego ni expectativas. Dedicar 21 días a crear un hábito positivo. Identificar lo que no te gusta para descubrir lo que te gusta. Compartir tu pasión con personas afines para aprender juntos. Salir de tu zona de confort y explorar cosas nuevas cada semana. Priorizar lo importante antes que lo urgente. Descartar de tu agenda lo que no es esencial. Nombrar tu Propósito de vida con un nombre que te mueva a la acción.</i></p>	<p><i>Hacer a partir de ahora una sola cosa a la vez, suelta la multitarea. Tomar decisiones importantes en este momento de tu vida. Ejercitarte en la atención plena en tus actividades diarias. Realizar actos de amor gratuitos cada día. Abrazar a menudo a tus seres queridos. Viaja sin destino de vez en cuando y déjate sorprender. Alejarte de las energías negativas. Practicar la perseverancia en el día a día. Desarrollar cada día una cualidad que quieras potenciar.</i></p>



Y por último, cuando comienzas a vivir desde tu Propósito, es que obviamente te empoderas desde tu ser, dejas de colocar tu atención en lo que sucede afuera, porque da igual donde te encuentres, sabes que estás alineado/a a una razón de ser y ese es tu motor de vida.

Entonces empiezas a vivir despiert/a, lúcido, consciente, en presencia presente, y es más, comienzas a vivir la TRIADA PERFECTA ¿cuál es esa?

LA TRIADA PERFECTA es quien vive su vida, en CONFIANZA, ACEPTACIÓN y sin JUICIO entendiendo que todo lo que OCURRE es lo que DEBE OCURRIR, que TODO es APRENDIZAJE y que INDEPENDIENTE de la SITUACIÓN, NUESTRO ESPÍRITU es INVENCIBLE.

Espero de corazón que este material preparado con tanto amor te sirva, sí es así aplícalo para que empieces a transformarte en quien has venido a ser.

Desde ya agradezco también si eres seguir@ y usuario activo compartiendo la web y las diversas plataformas. Se trata de expandir aquello que nos aporta para que también aporte a otros a CRECER.

Magda

