

# SENTIDOS DE LA VIDA

## *La vida tiene millones de sentidos tantos, como seres humanos habitan el planeta*

---

Pilar Valladolid

Escuela de Terapia Transpersonal 2005-2006

### ¿CUAL ES EL SENTIDO DE LA VIDA?

No hay pregunta en el mundo que hasta la fecha y después de miles de años no tenga respuesta, sobre todo cuando se la han planteado los más importantes filósofos, humanistas y pensadores de todo el mundo.

Es evidente que el hombre sigue buscando la respuesta, por lo que pienso no existe una respuesta única, sino que cada ser humano, tiene que buscar el sentido a su vida, su propia realización.

Desde la perspectiva del ser humano, cualquier opción por la que opte para buscar su propia realización, es correcta.

Así concluía mi amigo **Luis A.** su reflexión a este tema.

#### **El resto de los amig@s decretaban lo siguiente:**

**Alvaro P.** En mi opinión el sentido de la vida es diferente para diferentes personas. No creo que la experiencia vital sea ni pueda ser la misma para todo el mundo.

Una vez dicho esto, diría que el más alto sentido de la vida es descubrir que todo este mundo que nos rodea y que pensamos separado de nosotros, es un organismo vivo, infinito, inteligente, lleno de amor, unido con nosotros al que muchas tradiciones han llamado Dios. Una vez descubierta esa realidad, queda vivirla.

Soy consciente de que por razones que no alcanzo a comprender este no puede ser el sentido de la vida para todo el mundo. Para otros podría ser tener un campo en que desarrollar sus potenciales como seres humanos, para otros un lugar donde disfrutar (o al menos intentarlo), para otros la vida no tendría ningún sentido, etc. Todos estos puntos de vista están bien.

**Angela E.** El sentido de la vida para mí es aprendizaje y enseñanza. Tiene que ver con el desarrollo interior de cada uno de nosotros, los seres humanos. Por eso es tan importante compartir, entremezclarse con la gente, hablar y ser escuchado, pero sobre todo escuchar. A través de ese intercambio nos enriquecemos mutuamente, ampliamos nuestra conciencia. Quizá la palabra no sea ampliar, sino enfocar o dirigir nuestro yo hacia los aspectos realmente esenciales que componen la vida. Me explico: creo que cada uno tenemos en nuestro paso por la vida una(s) META(S) que cumplir, por eso es importante prestar atención a nuestras vivencias y mirar nuestra vida de frente para conocer y atrevernos a transformar las causas que son origen de nuestros sufrimientos. ¿Cómo hacerlo? A través de cada uno de nuestros actos. Creo que vivir una vida con significado auténtico pasa por atreverse a dar ese paso de prestar atención a cada uno de nuestros actos y de transformar las conductas que nos empobrecen pues causan dolor. Es muy difícil hacerlo, sobre todo hacerlo siempre bien, pero es maravilloso ver los efectos cuando esto se logra.

**Angela S.** La vida es ser y ahí está su sentido..No creo que nadie recordemos haber decidido ser simplemente nos encontramos un día siendo.. sintiendo y pensando...pero siempre siendo porque

no es "pienso luego existo" es existo y....tengo frío, calor, hambre, sed, placer, dolor, ... y, además, pienso.

Creo que en muchas preguntas que nos hacemos hay una gran dosis de presunción ...

Yo me siento una partícula en una inmensidad caótica... y me siento más reflejada en una gota de rocío, de una brizna de hierba que en ninguna expresión de la lógica racional porque, puedo ser líquida, sólida, gaseosa, visible o invisible y siempre sensible al palpar de la inmensidad...Y no me planteo descifrar ese caos en el que estoy inmersa, como no me plantearía coger en mis manos todo el agua del mar ...Solo puedo sentir y ver algunas cosas en el arte y a veces, solo a veces, en esos intentos de algunos "pensadores" por descubrir...tal vez porque me conmueve su fuerza.

**Angelica**, decía que su vida cobra sentido cuando confía, cuando está en paz, porque solo así su corazón es feliz y la felicidad es la forma que da sentido a su vida.

**AntonioB**.La vida es un Don, en el sentido de que ALGUIEN la otorga, la "regala" la "crea para tí" el sentido es un ejercicio de responsabilidad hacia ese Don, hacia ese regalo. La vida debe vivirse hasta el final ( aunque sea un final decidido por nosotros mismos ) La vida "no es nuestra" en el sentido patrimonialista de la palabra, lo que nos lleva a considerar la existencia "del otro". Me pongo en Sus manos, porque merece la pena vivirla y que sea lo que Dios quiera...!

**AntonioS**. Ser feliz y hacer felices a los que tienes a tu alrededor. Hemos venido aquí a la vida a ser felices, a gozar de todas las posibilidades que nos ha dado la vida y a compartirlas. Uno empieza a despertar y a hacer parte de sí mismo, lo que encuentra de bueno en el camino. Uno va caminando, las va incorporando a su patrimonio personal y a su ser.

**Aura** Como no va a tener sentido la vida? Hay gente que sonrío, que da de su tiempo para ayudar a los demás, personas que no piden y solo dan, gente que ama y gente que es libre, gente que sufre y lucha, gente que vive, vida para dar amor, amor para todos..

A mí personalmente me hace feliz cuando aunque no esté en mi mejor momento, veo una sonrisa que se dirige a mí, miro a mi alrededor y me entero de una noticia de ayuda de unas personas hacia otras, conoces la vida de una persona que parecía lejana y de repente ves que es tan sencilla y tan cercana que vuestras vidas unidas tienen sentido.

Me hace feliz poder ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, esto te da una calidad de vida que no te da nada más en el mundo..eso te da la felicidad y sentido a tu vida.

Aún así, sigo creyendo en la gente, sigo pensando esa frase de: Todo el mundo es bueno, y eso me ayuda a seguir en mi papel de luchadora y de pensamiento positivo. Millones de cosas más sentido a la vida.

**Begoña M**. Esta pregunta me sugiere muchísimas respuestas. Me quedaría con ésta: hemos venido a este mundo para aprender algo y cuando nos vayamos debemos procurar dejarlo un poquito mejor de como lo encontramos, a todos los niveles. La vida fluye y debemos avanzar sin oponer resistencia.

**Carmen A**. Para mí la respuesta es muy sencilla, pero conseguirlo día a día, minuto a minuto, con conciencia, es lo que más cuesta, se me olvida vamos!! El sentido de la vida: es vivir, sentir y experimentar todo...

**CarlosIF**. Como todo en la vida del hombre, es relativo, el "sentido de la vida" mirando hacia atrás vamos

descubriendo después de cada paso que lo importante de ayer, hoy ya no lo es tanto, no creo en un solo

sentido de la vida, sino uno en cada etapa, la pregunta sería cual es HOY en tus circunstancias tu sentido de la vida, el auténtico, el real, creo que lo descubriremos cuando demos el último suspiro.

Hoy mi sentido de la vida es tener la suficiente Valentía de reconocer cual es mi sentido de la vida, los pasos ganados en las adversidades, en las alegrías, amor ,desamor, me ha hecho una persona que "puedo ver" más que ayer y menos que mañana, esa "visión" me presenta una realidad que hace unos años, meses o semanas no tenía ,mi vivencia diaria, mis ilusiones, sueños, la cercanía de las personas que

alimentan intelectualmente y sentimentalmente (con su ausencia física pero su cercanía emocional) todo eso con su carga de lo vivido ,va formando una ecuación y me da un resultado, mis sentidos de la vida de ayer y anteayer, mis logros laborales, los conocimientos, el ayudar a los demás.....mis metas...mis logros, mis relaciones afectivas,...todo eso no llena mis aspiraciones, el vacío sigue ahí, sigue absorbiendo mi deseo de despertarme al día siguiente, mis sueños cada vez son menos y no encuentro explicación porque se alejan de mí, ¿puede ser que este más cerca de mi sentido de la



El sentido de la vida pues, es perdón, alegría, sentido del humor, amor incondicional a uno mismo y los demás y familia.

**Hector** se sentía enamorado de la vida sagrada y venerable, enamorado de si, gozoso.

El sentido de mi vida nunca puede emanar de lo que hago, aunque lo que hago refleja el sentido que doy a mi vida.

**Jane** La pregunta de ¿Cuál es el sentido de mi vida? Se ha convertido en ¿Cómo quiero vivir mi vida? Y es que de repente así lo estoy viviendo, como yo quiero vivirla. Cada día se presenta diferente, cada día me ofrece pequeños regalos que acepto con mucho placer y es que después de estar en la “aceptación (sin conciencia) del sufrimiento” ahora he pasado conscientemente a la “aceptación del placer”

**Javier M.** Para mi el sentido de la vida, es vivir plenamente que todos somos uno en el TODO y que somos seres verdaderamente maravillosos y grandes. Redescubrir esto es lo que nos lleva a pasar por la vida.

**J.M.D.**La vida tiene sentido, el sentido de crecer y compartir ese crecimiento liberador con aquellos que también buscan y encuentran.

**Jose Luis P.** Me pediste buena amiga que escribiera del sentido de la vida, y buscando en mis adentros, trate de encontrar palabras. Modelando las ideas que venían, encontré que lo más fácil, es buscar ese sentido, en las cosas más sencillas; en los versos del poeta, en el puro amor de madre, en el trinar de los pájaros, en la sonrisa de un niño, o entre las flores y el mar. SER, vivir y dar. Porque SER, es el mejor manantial, para encontrar el sentido de la vida, junto a la dicha de amar.

**Leandro** Creo en la teoría de los granitos de arena que consiste en que si todos, absolutamente todos, hiciésemos lo mejor con los dos o tres más cercanos, que son tu núcleo familiar, eso se extendería por todo el mundo y conseguiríamos ese mundo feliz que todos perseguimos. Para mí lo que da sentido a la vida cada día es ver a esas tres personas felices que tengo a mi lado, por las que lucho, por las que trabajo, que me dan felicidad sólo de ver sus caras sonrientes.

**Lola** El sentido de la vida es colaborar con una transformación que traiga consigo armonía en el planeta. Eso, que en términos generales resulta tan abstracto, creo que lo conseguimos cada uno ocupando nuestro lugar, pasando a energía cinética, activa, nuestro mejor don. Ese lugar cuya sola búsqueda contribuye ya al orden universal, notas que es el tuyo porque te hace muy feliz. Creo que en todos los casos tiene que ver con el servicio al prójimo. Personalmente lo que me hace feliz es sentirme parte del Plan Divino. Para mí es un mantra maravilloso la oración de S.F.Asís, “haz de mí un instrumento de tu Paz” El sentido de la vida desarrollar tu mejor don, no perderte ninguna enseñanza. Pero sobre ser feliz. Eso sí: ser feliz sólo se puede ser siendo felices todos, así que los unos pendientes de los otros.

**Lourdes** Para mi el sentido de la vida empieza cuando uno consigue estar bien consigo mismo y es capaz de dar y recibir un amor incondicionalmente. Creo que este bienestar personal es un camino de ida y vuelta, me explico: en la vida nos encontramos con diferentes situaciones, comportamientos, vivencias..., que hacen que conozcamos lo que es el amor, el respeto, la confianza, la flexibilidad, la comprensión, el bien, el mal, la gratitud, el perdón y una serie de valores o principios que debemos aprender y los cuales van a contribuir a la formación de grandes pilares que sustentarán nuestras vidas, permitiéndonos que nuestro “YO” interior madure. Es necesario el aprendizaje, pues la vida es un proceso gradual en el hay que crecer y madurar. Cuando uno consigue encontrar el verdadero SER empieza el camino de vuelta, puedes transmitir amor sin límites, comprensión, entendimiento, emociones y creo que lo más importante es crear y mantener “líneas de comunicación” abiertas para mantener a nuestro “YO” interior abierto y receptivo.

**LuisaG.** La vida me llevó a un trabajo mucho más cómodo y que todavía le ha dado mas sentido a mi vida, acompañar a las personas en sus crisis y me doy cuenta de que les apporto a ellos.

**Luis M.** Creo que es la compartición enriquecedora y gratificante entre todos de las maravillas de la vida, la compartición entre todos de las maravillas de las vidas individuales de todos (y de lo que no son maravillas o no percibimos como tales).Compartir.

**May** El sentido de la vida es vivir, no hay mas, vivir con lo que todo ello conlleva, sea bueno o sea malo, es levantarse en la mañana y abrir las ventanas al mundo o al pequeño mundo en el que una pueda vivir, es sentir que estas vivo desde que despiertas hasta que te quedas dormido otra vez, es estar a gusto con uno mismo y sentir los rayos del sol, es quererse a uno mismo y saber que tren has de tomar y que mar has de cruzar sin esperar nada, brindarte a lo que te pueda brindar sin esperar

nada a cambio, es desapegarte incluso del alma para ahondar mas en tu ser y saber que estas vivo, es resurgir como el ave fénix de las cenizas y saber y sentir que la vida te sonríe con sus pos y con sus contras porque es tan solo eso lo que te hace sentir y vivir, es vivir desde el corazón y saber lo que realmente quieres.

**MCarmen R.** He llegado a la conclusión de que el sentido de mi vida es VIVIR. Te pongo un ejemplo, si yo voy a Madrid a un a conferencia, eso da sentido a mi vida, ahora estoy escribiendo este correo y eso da sentido a mi vida, cuando me he levantado esta mañana y he respirado, eso también ha dado sentido a mi vida, luego si todo fluye me iré a comer con unos compañeros del trabajo y eso dará sentido a mi vida.

**MªEugenia** Yo Creo en la ley de la reencarnación, creo en el karma como experiencias que tengo que vivir en esta vida porque “no lo hice muy bien” en anteriores o porque no me dio tiempo a resolverlas en otros momentos de mi existencia. Para mi esta vida es una experiencia enriquecedora en la cual tengo que resolver cosas que no he resuelto en otras pasadas. Siento que el respeto hacia todo y todos es mi camino, abrir mi mente en ese sentido. Es importante para mi la solidaridad, el respeto bien entendido, la sencillez; y sobre todo tener muy presente que el ser humano está compuesto por una parte física, psíquica y espiritual, y que hay que cuidar, sanar y enriquecer todas estas facetas.

**Manuel** Hay millones de respuestas, tantas como personas existen en el mundo. El sentido que le encuentro yo personalmente desemboca siempre en el mismo lugar y es en el amor. Sin amor para mí la vida está básicamente vacía.

**ManuelC.** El sentido de la vida es crear y relacionarse con todas las cosas y con todos los seres desde el amor creciente que soy.

**MercedesI.** Mi respuesta es encontrarme y reconocermé. Llegar a lo que verdaderamente Soy.

**Myriam,** reflexionaba sobre este tema comentando que quiere vivir la vida con conciencia, alcanzando la liberación, solo auto conociéndome puedo dar sentido al sentido de mi vida, que no es otros que el desvelar el Ser que Soy.

**Neus A.** Así, plis plas, creo que el sentido de mi vida es dejar un mundo mejor del que encontré. Por mundo entiendo no sólo el planeta sino también a quienes lo habitamos y me incluyo a mi misma, en proceso de mejora constante.

Mi método para lograr la meta son las conversaciones: creo que hablamos mucho y comunicamos poco. También creo que se puede arreglar.

**Pilar** La vida tiene el sentido que cada uno queramos darle. Dependiendo de nuestros estados vivenciales y de nuestra educación, cultura en definitiva creencias, se forjará un personaje en donde la escala de valores marcará su destino, donde fije mi escala de valores se rodeará el sentido de mi vida, será la brújula que marque mi norte. Mis creencias marcarán mi mapa, mi recorrido, desde lo más individual a lo más universal. Es el trayecto que pienso, tenemos todos, desde el indio maori, hasta el ejecutivo de una gran empresa.

**Pilar A.** para ella era experimentar en total plenitud y despertar y vivir consciente.

**Pilar D.** Para mi gusto el sentido de la vida es colaborar con una transformación que traiga consigo armonía en el planeta.

Eso, que en términos generales resulta tan abstracto, creo que lo conseguimos cada uno ocupando nuestro lugar, pasando a energía cinética, activa, nuestro mejor don.

Ese lugar, cuya sola búsqueda contribuye ya al orden universal, notas que es el tuyo porque te hace muy feliz. Creo que en todos los casos tiene que ver con servicio al prójimo.

Lo que de verdad mi hace feliz es sentirme parte de un Plan Divino.

**Sabina** Supongo que hacer lo mejor de ella como personas, estar para los demás; procurar que tu entorno sea feliz. Dar al prójimo, O sea que en realidad creo que se trata de ayudar o hacer algo por los demás sencillamente porque así serán algo más felices y por ello algo mejores, y si todos actuamos así, la vida será algo mejor para todos, más humana.

**Stefanie** Para ser sincera, creo que la vida no tiene sentido. Creo que somos un accidente biologico, y que nos resulta difícil conjugar lo importantes que nos sentimos con lo poco que valemos en el cuadro universal de la vida. Dicho esto, creo sinceramente en aprovechar que, ya que estamos, vamos a intentar que todo vaya mas o menos bien y echarnos una mano los unos a los otros. Pero no hace falta mas que mirar la historia para ver que la vida no tiene sentido, que nacer, vivir y como vivimos y morimos es básicamente una simple cuestión de suerte, de localización geográfica y de momento histórico.

**Teresa P.** la vida tiene millones de sentidos contenidos en uno solo: Vivir.

**Victoria** El sentido de la vida para mi es vivir el momento presente.

**Vicente F.** La meditación y la oración dan sentido a la vida, pero lo más importante es la acción.

### **MI PROPIAS REFLEXIONES en este “sentido”**

Mi vida tiene sentido Gracias a:

Mi madre, que me dio a luz

A mi padre, mi Gran Maestro del Amor con Mayúsculas

Mi hija que es una criatura muy Hermosa

A toda mi familia a la que quiero

A mis amigos y amigas con los que comparto momentos increíbles

A mi Gran Maestro de la Acción: Vicente Ferrer

A mi Maestro del Alma: José María Doria

A mi Maestro del Juego Consciente: Fidel Delgado

A vosotros compañeros Terapeutas de este viaje

A todos los Cooperantes del alma

A todos los que habéis participado en este foro

A Elena, Teresa, Angela, Pepe, Jose S. Gustavo Bertolotto y a todos y todas con los que me encuentro en el camino.

La vida tiene sentido por si misma, si haces lo que piensas y diriges tanto tu atención como tu acción hacia lo que deseas realmente. Siendo sincero y coherente, te sientes bien contigo mismo y le encuentras sentido a todo lo que haces, y si además eso lo puedes vivir, saborear y compartir con los demás es doblemente dichoso.

Vivir permanentemente en el presente disfrutando de todo y de todos, sentirme útil y contribuir con mi alegría y entusiasmo a la alegría de otros me hace verdaderamente feliz.

Todo aquel que quiera vivir con un mínimo de plenitud y coherencia ha de afrontar una gran aventura interna, personal e intransferible: La búsqueda de una vida lo más significativa posible para uno mismo. Eso requiere silencio interior, exploración, análisis, contemplación, discernimiento, responsabilidad, sentido del humor, determinación.

Victor E. Frankl convirtió su experiencia vital en un campo de concentración durante la segunda guerra mundial en la base filosófica de una forma de psicoterapia llamada logoterapia. En su libro “El hombre el busca del sentido” reflexiona sobre las cuestiones llegando a la conclusión de que los ideales y principios constituyen una fuerza primaria fundamental en nuestra existencia y que es uno mismo y uno sólo quien tiene que encontrarlo.

Sostenía que no todos los conflictos nacen entre impulsos e instintos, sino que también el interés del hombre, incluso su desesperación por que su vida tenga sentido, es un dilema que constituye una parte fundamental de la personalidad y de la felicidad.

Durante su reclusión en el campo de concentración observó que aquellos que tenían un sentido claro que les motivaba a superar todo ese sufrimiento fueron los que sobrevivieron. Sobrevivieron aquellos que se obstinaron en mantenerse en pie para volver a reconstruir su casa o, como en el caso de él mismo, para contar al resto del mundo que recrear un gran sueño o un gran anhelo puede hacerte superar las más duras pruebas.

El Dr. Frankl se dio cuenta de que la gente necesitaba un propósito, aunque fuera minúsculo para mantener su voluntad de vivir.

La fuente ideológica de este gran autor, ya que considera que los sistemas de creencias, los valores, las conductas y la identidad han de encaminarse con coherencia y armonía hacia una dirección conductual que busque el auténtico sentido de la vida al que nos queremos acercar día a día.

Si no existe esa coherencia entre acciones, propósitos y objetivos diarios con una gran dirección que tenga sentido para nosotros, seguramente viviremos en conflicto interior.

Un sentido de la vida que no se pueda manifestar en acciones concretas que sea posible realizar hoy, mañana y pasado no tiene ningún sentido.

## **NACIMIENTO A LA VIDA Y LOS SENTIDOS**

Quizá nuestra vida, para la consciencia individual, no sea más que un tránsito, al igual que la FELICIDAD tan buscada. De la felicidad alcanzable en nuestras vidas se dice que, “es un viaje”, no un “destino”.

Hay tres hitos: “el nacimiento” y “la muerte”. El tercero, el más importante para una vida, es precisamente “el darse cuenta para qué se ha nacido”, el motivo de una existencia, de su aparición en este escenario de la vida.

Las trayectorias de nuestras vidas penden de un hilo en cada instante, sin que nuestra consciencia capte la mayoría de las veces tales situaciones. Un acontecimiento aparentemente insignificante puede variar la trayectoria de nuestra vida.

Considero que una de los acontecimientos más hermosos de la vida, está en el nacimiento, es ahí donde despertamos al mundo y a los sentidos.

Desde el primer momento en que nacemos, la vida empieza a llenarse de sentidos: Con el oído el gusto por las palabras y las canciones. Con el tacto empezamos a sentir el gusto por las caricias. Con el olfato nos llegan las primeras cosas que huelen bien. Con la vista, empezamos a dibujar el rostro de quien mas nos quiere y con el gusto, empezamos a paladear los primeros sabores.

Todos estos sentidos que vienen incorporados en nuestro Ser y que van desarrollándose con los años, nos hacen vivir sensaciones y emociones variadas, intensas y bellas....si a todo esto le añadimos el resto de los sentidos, el resultado es una vida excitante y embriagadora.

## **LA VIDA UN VALIOSO REGALO**

La vida, es un Don, y ante ese inmenso regalo, ante la invitación a saborearla, a descubrirla, a vivirla, es nuestra responsabilidad y nuestro compromiso tratar de vivirla con alegría, con total entrega y con amor.

Vive gozosamente, contento, satisfecho y comparte tu amor, tu silencio, tu paz.

Como dice Osho, haz que tu vida se convierta en una danza tan bella que no solo tu te sientas bendito, sino que puedas bendecir al mundo entero.

## **EL PROPÓSITO**

La vida tiene un significado y nuestra vida un propósito determinado. Es conveniente encontrarlo o nos arriesgamos a pasar por esta experiencia con el sentimiento de que nos perdemos ser YO.

A cada uno nos motiva algo especial y personal y es importante descubrirlo y tenerlo muy presente a partir de ahora.

La frase que resume nuestro propósito en esta vida tiene que resonar en nuestro interior como auténtica y cierta.

El propósito, te atrae hacia el futuro y tiende a unificar tus valores, creencias, acciones y da sentido a la idea de quien eres y para que estás aquí.

### **OBJETIVO Y DIRECCION CON SENTIDO**

Cuando tenemos una dirección en la vida, relacionado con nuestro propósito, los objetivos por los que merece la alegría esforzarse son aquellos que pueden llevarnos a su logro.

La manifestación de tu Propósito, otorga dirección y sentido a tu vida y se manifiesta, muchas veces disimulada y otras veces abiertamente, entre los intereses, deseos, necesidades y objetivos generales de tu vida.

Los objetivos orientados hacia tu Propósito, se consiguen mediante acciones que pones en marcha en los diferentes roles que desempeñas en la vida y en los diferentes entornos en los que te desenvuelves. Lo que haces en cada momento para cumplir tu Propósito, emerge de ti y va generando el concepto de Identidad.

El Propósito, está basado en Valores y Creencias, algunas facilitadoras con referencia a la Dirección que quieres llevar en tu vida.

Por lo tanto, creencias, valores, identidad, misión y dirección conforman el verdadero tejido de nuestra vida interior y nuestras conductas y hábitos manifiestan la decisión de expresar aquello que verdaderamente sentimos que estamos llamados a Ser.

Somos navegantes de la vida, somos psiconautas, viajando hacia el interior de nosotros mismos y lo más importante es el rumbo que tomamos, el hombre tiene conciencia de donde está, pero es importante conocer el rumbo, este es el dato que te permite saber hacia donde diriges tu vida y la felicidad es la serenidad de saberse en el camino correcto.

Empieza a diseñar tu gran plan, tu sueño y comenzarás a notar la cantidad de oportunidades favorables que te rodean. Al trabajar para ir hacia donde quieres, haces que lo que quieres se acerque a ti.

Cuando planificas con tu corazón y tu alma y perseveras con paciencia en cuerpo y mente, primero aprenderás a amar lo que haces y después comenzarás a hacer lo que te gusta.

Dirige tus pasos hacia donde te dicte el corazón, pon alma a las cosas que hagas, lucha por lo que quieres, persigue el sueño, no tengas miedo y aunque lo tengas, sigue adelante.

La vida es el objetivo de todas las cosas. El objetivo de la vida, es ella misma. El objetivo de la vida es intrínseco. Dentro de ella misma están el crecimiento, la expansión, la celebración, la danza, el amor, el gozo, todos ellos son aspectos de la vida.

### **EXPLORANDO EL OBJETIVO**

El objetivo es el fin que se desea alcanzar. Todo el mundo tiene que encontrar su objetivo, siguiendo su propia voz interior, creando un sendero que se hace caminando paso a paso. Cada persona es única y cada vida es bella es su individualidad.

Vive de acuerdo a tu propia luz. Encuentra tu propia luz interior y vive de acuerdo a ella. Es nuestra existencia y podemos ser cualquier cosa que podamos y queramos ser.

Define exactamente el entorno en el que quieres que se manifieste tu objetivo. Donde, cuando, con quien?

Al pretender este objetivo, a que quieres acercarte, que es lo que quieres vivir? Hacia donde quieres dirigirte? Que necesitas en este momento?

Existen condicionantes en tu vida en este momento? Si los condicionantes actuales se resolvieran, que es lo que querrías para tu vida?

Cual es el Sentido de tu Vida en la actualidad?

Que relación tiene el objetivo que te propones con ese sentido?

Al conseguir este objetivo que es lo que pretendes alcanzar o lograr en el futuro?

Hay otras formas mejores de lograr el mismo o superiores resultados?

## **COMO FORMULAR EL OBJETIVO**

El objetivo tiene que expresar explícitamente, lo que uno quiere hacer, para ello es conveniente:

### **Verificar el entorno, tiempo y tamaño**

Definir en que entornos se desean. Congruencia del tiempo establecido y si el tamaño es motivador. Cuando, donde y con quien lo quiere? La dimensión pensada es agradable y motivadora? Cual es el plazo en el que piensa alcanzarlo?

### **Enmarcarlo en una dirección**

Cual es el beneficio mayor, o fin perseguido, al que este Objetivo va a contribuir. De que forma ese Objetivo tiene relación con el Sentido de la Vida.

Para que le servirá alcanzar este objetivo? Que conseguirá con ello? Que beneficio obtiene, o que se puede ganar si obtiene esos resultados? A que se acercaría si lo consiguiera?

### **Que sea demostrable en forma sensorial**

Representar, pensar el objetivo al menos en los tres Sistemas Representacionales: visual, auditivo y kinestesico.

Como se daría cuenta que obtuvo el objetivo? Que vería, escucharía, sentiría? Como se daría cuenta otra persona?

### **Limitaciones, recursos y necesidades**

Determinar las posibles limitaciones, dificultades e interferencias (tanto personales como del entorno y de otras personas ) Que recursos posee que puedan ayudarle en el logro del objetivo? Que es lo que hace falta o necesita para lograr el objetivo y como va a conseguirlo?

Que necesita para lograrlo? Tienes las habilidades suficientes para superar las interferencias o limitaciones?

### **El chequeo ecologico**

El Objetivo a alcanzar deber ser coherente en dos sentidos. Por un lado con las creencias y otros objetivos del individuo y por otro lado debe tener en cuenta el contexto interpersonal en el que se mueve la persona para evitar posibles conflictos.

En que le beneficiaría si lo lograra? Como afectaría a su entorno si lo lograra? Que áreas y personas resultarían beneficiadas? Realmente deseas conseguir este objetivo?

### **Que sea congruente con los niveles lógicos**

El Objetivo debe tener la máxima congruencia posible con respecto a todos los Niveles Lógicos. Preguntar por la congruencia de cada nivel lógico de todo lo expresado en esta exploración.

## **¿QUE SON LOS NIVELES LÓGICOS?**

Partiendo de la base de la teoría de tipos lógicos de Bertrand Russell y Alfred Whitehead, Gregory Bateson, utilizó los niveles lógicos en relación a calidades distintas de aprendizaje.

Robert Dilts ha construido un modelo simple y elegante para pensar sobre el cambio personal, el aprendizaje y la comunicación, que engloba las ideas de contexto, relaciones, niveles de aprendizaje y posición perceptiva. Y nos ofrece un marco para organizar y recoger información, de forma que se pueda identificar el mejor lugar donde intervenir para realizar el cambio deseado.

Los seres humanos no cambiamos a trozos, sino de forma orgánica, sistemática. La cuestión es donde empujar para realizar el cambio?

El aprendizaje y los cambios pueden tener lugar en los llamados niveles lógicos.

### **Transpersonal**

Este es el nivel mas profundo, donde consideramos y revisamos las grandes cuestiones metafísicas ¿porque estamos aquí? Cual es nuestra misión? Este nivel, al cual muchas personas llaman espiritual, guía y modela nuestras vidas y proporciona una base a nuestra existencia. Cualquier cambio de este nivel, tiene profundas repercusiones en los demás niveles. De alguna forma, contiene todo lo que somos y hacemos y sin embargo, no es nada de esto. Lo definimos como aquello que es mas que nosotros y que al mismo tiempo es uno mismo.

### **Identidad**

Es el sentido básico de mi mismo, mis valores principales y misión en la vida. Este concepto es difícil de definir pero fácil de descubrir, pues cada vez que decimos Yo soy esto o aquello, estamos refiriéndonos a nuestra identidad. Sin embargo nos sirve de muy poco descubrir esos conceptos si al mismo tiempo no sabemos cual es nuestra forma en que producimos esa identificación.

### **Valores**

Esta palabra tan sencilla encierra una de las orientaciones mas importantes de nuestra vida, porque todo nuestro pensar, sentir, actuar está condicionado por la percepción de lo que es valorable o no lo es. Los valores, de manera casi siempre inconsciente, dirigen nuestra vida, de ahí la importancia de conocerlos si queremos orientarlos de forma mas satisfactoria.

### **Creencias**

Son las diversas ideas que tenemos acerca de cómo funciona nuestra vida, las relaciones y el mundo en general. Podemos pensar acerca de ellas como los filtros previos de nuestra concepción del mundo y son, junto a los valores, las fuentes mas importantes de nuestra forma de Ser y Estar en la vida.

### **Capacidad**

Grupos o conjunto de comportamientos, habilidades generales y estrategias que empleamos en la vida. Se han conformado por nuestro proceso de aprendizaje y experiencias vitales. Muchas de nuestras capacidades están en el inconsciente.

### **Comportamientos**

Las acciones específicas que llevamos a cabo en cada instante de nuestra vida y nuestro comportamiento se basan fundamentalmente en acciones no conscientes.

### **Entorno**

Aquello a lo que reaccionamos, lo que nos rodea y las demás personas con las que entramos en contacto.

## **FACTORES QUE FAVORECEN LA CONSECUCCIÓN DEL OBJETIVO**

### **Atención**

Tomar conciencia, implica estar muy atento a lo que hay fuera, y a lo que pasa dentro.

Mi cuento favorito habla de un maestro zen al que alumno le pregunta: “¿Cuál es clave para llegar a la iluminación?”. El maestro responde: “Atención”. “¿Atención a qué?”, insiste el discípulo. “Atención, atención, contesta el maestro. “¡Sí, bueno, ¿pero cómo se hace eso?!”. Y le responde: “Atención, atención, atención”.

Las respuestas no hay que buscarlas en manuales ni en libros de autoayuda, las tenemos todos dentro, y la única manera de evocarlas es mediante una atención consciente a lo que nos rodea, porque esa atención es la que nos lleva a enamorarnos de lo que nos rodea.

Tanto en el cristianismo como en el Islam. Si prestas atención a lo que te rodea, llega un momento en que te enamoras, te quedas hechizado de lo que te rodea, de la vida. Hay que dejar atrás el runrún del diálogo cerebral constante, que nos impide estar en el presente, y observar lo que hay a nuestro alrededor en cada instante, porque en última instancia lo que hay es Belleza, como dice Ibn Arabi, maestro de maestros considerado por el Islam el místico más grande de todos los tiempos. La belleza, nos dice, es la mayor de las teofanías (manifestación de Dios). Ver la belleza en todas las cosas es la mejor manera de encontrar a Dios. Es esa capacidad de ver la belleza lo que te lleva al amor.

Para crear una atmósfera centrada en el modelo de lo Auténtico no queda más remedio que colocar seres conscientes, más y más conscientes que vayan transformando los viejos patrones por nuevos. Educadores de emociones, despertadores de consciencia, autodidactas, impulsados, inducidos, transformados.

### **Conocimiento de uno mismo**

Conocerse bien a uno mismo representa un primer e importante paso para ser artífice de la propia vida. Al mismo tiempo esto es muy útil, para tratar y conocer a los demás.

### **Sentido común**

Dice la voz popular que el sentido común es el menos común de los sentidos. Saramago dice al respecto, que: El sentido común es demasiado común para ser sentido.

El sentido común es el conocimiento que se adquiere por medio de la experiencia y a través de los sentidos, de una manera espontánea, dispersa, acritica y convencional.

En razón de que el conocimiento de sentido común se da sin haberlo buscado conscientemente, o bien es el producto de la necesidad de dar solución inmediata a problemas articulares.

El conocimiento ordinario de sentido común se limita a explicar los hechos aisladamente sin llegar a establecer relaciones entre ellos.

Debido a que este tipo de conocimiento se basa en la tradición o consenso de la mayoría, es decir la vigencia de este tipo de conocimientos se debe al acuerdo común de quienes lo comparten y utilizan.

### **Motivación-Automotivación**

Es la energía que mueve nuestro desarrollo en dirección al propósito.

En las personas motivadas hay toda una serie de sentimientos y factores emocionales que refuerzan su entusiasmo y su tenacidad frente a los contratiempos normales de la vida.

La fe de una persona en sus propias capacidades tiene un sorprendente efecto multiplicador sobre esas mismas capacidades. El sentimiento de la propia eficacia tiene un gran valor estimulante, y va acompañado de un sentimiento de seguridad, que alienta e impulsa a la acción.

El optimismo es el motivador por excelencia, es una actitud que impide caer en la tristeza. El optimismo influye en la forma en que las personas se explican a sí mismas sus éxitos y sus fracasos. Consideran que sus fracasos se deben a algo que puede cambiarse, de forma que a la siguiente ocasión le salen mejor las cosas.

Los estilos optimistas tienen a explicar los sucesos, con razones del tipo: hay cosas que no dependen de mí, las malas situaciones no van a durar siempre, ni ocupan toda la vida, sino solo una parcela de ella.

Nuestra energía interior no es un valor constante, sino que depende mucho de lo que pensemos sobre nosotros mismos.

El mundo emocional de cada uno dificulta o favorece su capacidad de pensar y de sobreponerse a los problemas, de mantener con constancia unos objetivos, por eso, la educación de las emociones establece un límite de la capacidad de hacer rendir los talentos de cada uno y favorece la motivación.

## VALORES Y ACTITUDES ANTE LA VIDA

Valores como autenticidad, flexibilidad, respeto y solidaridad hacia ti mismo y hacia los demás.

Y actitudes positivas, llenas de amor, con sentido del humor, perseverantes, creativas, que empujen a la acción y llenas de confianza y aceptación, hacen que la vida se llene de sentido y significado.

### **Autenticidad**

La autenticidad es una respuesta inmediata, directa, inteligente, sencilla, ante cada situación. Es una respuesta que se produce instantáneamente desde lo más profundo del ser, una respuesta que es completa en sí misma, y que, por lo tanto, no deja residuo, no deja energía por solucionar, no deja emociones o aspectos por resolver. Es algo que, por el hecho de ser acción total, una acción en que la persona lo expresa y lo da todo, liquida la situación en el mismo instante.

La autenticidad es la sencillez. Es lo más sencillo que hay, porque es lo que surge después de que se ha eliminado lo complejo, lo compuesto, lo adquirido.

### **Respeto**

El respeto es la base sobre la cual se sustenta la ética y la moral en cualquier campo y en cualquier época. Es aceptar y comprender tal y como son los demás, aunque no sean como nosotros. El respeto debe ser nuestra forma de relacionarnos con los demás.

### **Solidaridad**

Ser solidario es sentirse de alguna manera vinculado hacia el resto de la humanidad, pero la solidaridad bien entendida empieza por uno mismo.

### **Flexibilidad**



Es la posibilidad de cambiar los medios o vías de solución, cuando estos resultan inadecuados. Saber encontrar nuevos caminos, para enfrentar una circunstancia sin aferrarse a lo dado, sin atenerse al plan mental prefijado.

Es la cualidad que se caracteriza por la búsqueda de nuevas vías y por la capacidad de cambiar la dirección de nuestros procesos mentales.

### **Actitud positiva**

La característica de una persona positiva es encontrar el bien dentro del mal. Esperar siempre por el bien alcanzar la felicidad y buscar la satisfacción poniendo entusiasmo en todo lo que hace.

Para ser capaz de superar las dificultades de la vida, es preciso ver cada meta como algo grande y positivo que podemos y debemos conseguir.

Según la psicología positiva, una persona positiva tiene una personalidad de: compromiso, control y reto, ante las situaciones de la vida, y ven las dificultades como parte del aprendizaje de la vida.

Las personas positivas son aquellas que demuestran seguridad, perseverancia, confianza, humor y alegría.

Anne ( la mujer de Vicente Ferrer ) me comentaba un día que en los años que ha vivido con él nunca había oído de su boca una frase negativa. Y quien tiene ese carácter, decía, es capaz de motivar a cualquiera. Y poco a poco de alguna manera eso lo había ido incorporando en ella misma, porque había comprobado que pensar en positivo es básico para vivir mejor el presente el futuro.

### **Amor**

Naciste con el derecho de ser feliz, naciste con el derecho de amar, de disfrutar y de compartir tu amor.

Cuando empiezas a cuidar de ti, lo que te nace automáticamente es cuidar de los tuyos y cuando empiezas a cuidar de los tuyos, lo que sientes es que quieres cuidar los demás.

Hacer las cosas con amor, amarte a ti mismo y amar al otro, da sentido a la vida, porque todo es uno y tú eres eso. Cada hombre es la humanidad entera.

En nuestra naturaleza está alcanzar el amor. Creo que el amor es nuestra esencia, amor entendido como esa fuerza universal de atracción y de reunificación. Creo que eso es lo que nos pide nuestra conciencia, por eso consideramos que lo mejor del mundo es enamorarse, por ese anhelo de unidad.

Al igual que la luz no puede evitar iluminar, el amor no puede evitar amar.

### **Humor**

El sentido del humor es un rasgo que tenemos todos pero que se manifiesta en diferente grado según sea el carácter de cada persona. Es un signo de inteligencia y una facultad que se puede y debe potenciar porque tiene numerosas ventajas. Tomarse las cosas con buen humor mejora la salud física: refuerza el sistema inmunológico, previene la ansiedad y el estrés y nos ayuda en las relaciones sociales. Además, reír aumenta la capacidad pulmonar y el aporte de oxígeno en la sangre, lo cual hace que nos sintamos mejor.

Afrontar la vida como si fuera una broma y recuperar el sentido del humor, potencia el bienestar personal y emocional y nos hace crecer.

El sentido del humor es señal de sabiduría, especialmente el poder reírse de uno mismo y de los problemas y absurdos de la vida.

El humor "sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo", afirma el Dr. Lee Berk, profesor de patología en la Universidad de Loma Linda, en California y uno de los principales investigadores en el mundo sobre la salud y el buen humor. En una serie de estudios, entre ellos uno publicado en el número de diciembre de 1989 de la revista *American Journal of Medical Science*, examinó las muestras de sangre de sujetos antes y después de que vieran vídeos cómicos, y las comparó con las de un grupo que no vio los vídeos. Berk descubrió importantes reducciones en las concentraciones de hormonas de la tensión y un incremento en la respuesta inmune de quienes vieron los vídeos.

La risa provoca una tremenda liberación de hormonas, las endorfinas conocidas mercedamente como las hormonas de la felicidad. Además, liberamos serotonina, dopamina y adrenalina. La explosión de carcajadas provoca algo muy parecido al éxtasis: aporta vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral. Cuando nos invade la risa, muchos músculos de nuestro cuerpo que permanecían inactivos se ponen en funcionamiento. Es un estímulo eficaz contra el estrés, la depresión y, evidentemente, la tristeza.

Tener Sentido del Humor no es reírse mucho ni por todo, sino aprender a percibir la vida desde ópticas más alegres y más felices para todos. Lo importante no es lo que nos sucede, sino lo que pensamos de lo que nos sucede, y eso sólo depende de nuestra forma de pensar inteligente y no del mundo exterior, ni de los acontecimientos futuros.

### **Voluntad**

Metas bien definidas, motivación, orden y responsabilidad son un caldo de cultivo para forjar la voluntad, pero ésta requiere, sobre todo, como cualquier otro aprendizaje, entrenamiento. Al hábito se llega a través de la repetición de determinada conducta.

Ningún valor puede cultivarse por sí solo. Todos requieren un esfuerzo por nuestra parte, pequeños o grandes sacrificios realizados con constancia. Porque la voluntad es la que mueve nuestra conciencia.

La voluntad es la capacidad de los seres humanos que nos mueve a hacer cosas de manera intencionada, por encima de las dificultades, de los contratiempos y el estado e ánimo. Vivimos en una sociedad orientada al éxito, al triunfo y la placer. Por tanto, no es de extrañar que en este ambiente en el que priman las recompensas o satisfacciones inmediatas, la voluntad se considere un término *demodé* y, lo que es peor, un atributo casi mágico.

### **Perseverancia**

A menudo la determinación y la perseverancia da más frutos que la inteligencia. El autodomínio y la fuerza de voluntad se consiguen a través de un entrenamiento en el que ponemos a prueba la capacidad para vencer obstáculos y demorar satisfacciones.

Vicente Ferrer dice, que no hay nada que no podamos hacer si lo deseamos y nos ponemos en marcha Cuando nos ponemos en marcha por el camino que ES, el Universo celebra con nosotros el descubrimiento y nos ayuda. Si quieres hacer algo hay que perseverar.

Bajo cualquier circunstancia, haz siempre lo máximo que puedas. Cuando haces lo máximo que puedes, te sientes bien contigo mismo y te conviertes en un maestro de la transformación.

Si haces lo máximo que puedas en la búsqueda de tu libertad personal y de tu autoestima, descubrirás que encontrar lo que buscas es sólo cuestión de tiempo.

### **Creatividad y confianza**

Los sentimientos son la clave de la creatividad de la vida humana. La creatividad es emoción.

Una vez que tienes claro el objetivo que deseas alcanzar imagina de una forma creativa las formas y maneras de expresar eso que quieres conseguir. Desarrolla los talentos necesarios que te ayuden a manifestar eso que deseas y confía en ti. La confianza te abre la puerta a infinitas posibilidades.

### **Aceptación**

El poder de la transformación está en la aceptación, es importante aceptar el mundo en el que nos ha tocado vivir, en vez de imaginar mundos ideales.

Transformar desde dentro comenzando por la aceptación de uno mismo. Escuchándose, viviéndose, sintiéndose desde la Atención Profunda, acompañada por el Observador y protegidos por el Absoluto y Bendito poder del Universo.

Interiorizar, integrar y aceptar el reto de vivir lo que es Auténtico con todas las consecuencias.

### **Acción**

Expresar lo que eres es emprender la acción. Una idea, si no se lleva a cabo, no producirá ninguna manifestación, ni resultados. Empezar la acción es estar vivo. Es arriesgarse a salir y expresar tu sueño. Hacerlo se convierte en un ritual que forma parte de la vida. Lo que importa es la forma en que se celebra el ritual. Es una creencia, como cualquier otra de las que he elegido tener.

Son las acciones las que dan sentido a la vida, no los pensamientos, las mejores intenciones del mundo reunidas, no tienen sentido si no van seguidas de acciones.

Los Maestros de la vida se centran en los detalles cada vez más sutiles de su plan principal, dejando pocas cosas libradas al azar.

Si no decides que es lo que te gustaría hacer realmente, terminarás haciendo los sueños de otros.

Tus aspiraciones personales y profesionales dependen solamente de ti, por lo tanto es importante ponerse a planificar.

## **EL PRESENTE ES LO ÚNICO QUE TENEMOS**

Dice Soren Kierkegaard, que la vida solo puede ser comprendida mirando para atrás, pero solo puede ser vivida, mirando para adelante.

Cuando tomas la determinación de ser feliz, solo hay un cambio que debes hacer para lograrlo. Usa tu facultad de atención, y dirígela hacia adentro. Lo primero que trascenderás será el concepto del tiempo. Te darás cuenta de que el pasado no existe ya y que, para ser libre, debes diluirlo. Que el futuro se sale de tus manos, pues su único elemento fijo es la inseguridad. Es así porque la eficacia de tu aprendizaje depende ampliamente del hecho de enfrentarte con aquello que ignoras.

Solo puedes ser feliz en el “aquí y el ahora”, que es lo único que es tuyo. Ese “aquí y ahora” tienes que vivirlo, no con la mente y sus juicios interminables, sino con la conciencia de tu cuerpo físico y su inteligencia celular. Esto lo consigues si cultivas la atención enfocada hacia tu interior. Desde allí se te revelará un universo nuevo, espiritual y perfecto.

El “aquí y el ahora” te permite disfrutar del regalo que son tus sentidos, el olfato, la vista, el tacto, el gusto y el oído, que están ahí para realzar la vivencia de las maravillas que te rodean. Cuando la mente interfiera para sabotear tu percepción, vuelve inmediatamente tu atención hacia el cuerpo. Hay dos formas eficientes de lograrlo: puedes hacer consciente tu respiración, o conectarte con los latidos del corazón, tomándote el pulso.

Para mantenerse presente en la vida cotidiana, resulta útil, estar profundamente arraigado en uno mismo, tener siempre parte de tu atención en el campo energético interno de tu cuerpo. Sentir el cuerpo por dentro. La conciencia corporal te mantiene presente. Te ancla en el ahora.

## ***LA VIDA ES UN JUEGO, ATREVETE A JUGAR !!***

Redescubrir el juego nos ayuda a acercarnos a una concepción risueña de la vida, algo que han defendido desde siempre distintas filosofías y tradiciones místicas de Oriente.

En occidente, los que saben mucho acerca de este tema, dicen que: el juego es una herramienta para conocerse mejor, el juego produce alegría, vitalidad y satisfacción, sensaciones que todos hemos

experimentado en la infancia, en el juego con los amigos. De adultos, olvidamos a menudo ese juego lúdico y creativo para tomarnos la vida demasiado en serio.

Al recuperar y mantener la sencillez y la frescura de la infancia, recuperamos el placer y la capacidad de jugar. El reencuentro con el juego, pone en evidencia la forma en que respondemos ante los acontecimientos de la vida.

### ***DISFRUTA DE ELLA, SÉ COMO UN NIÑO***

Lo que acompaña al amor es la inocencia. Habitualmente no la conocemos. Siempre se confunde con la falta de madurez o de conocimientos. Cuando, al contrario, se requiere de una gran madurez y una inmensa lucidez para ser inocente.

Cuando llega la lucidez, el discernimiento, cuando irrumpe lo propio de nuestra naturaleza, esto es, lo natural.

Para hacer lo que te gusta, primero debes aprender a amar y apreciar aquello que haces. Nada hay más gratificante que aquello que haces con gusto y que disfrutas con ello. Es importante disfrutar de la vida y de las cosas, aquí y ahora y para ello tenemos que hacer algo que nos satisfaga de verdad.

El objetivo es vivir con tal totalidad que cada momento se convierta en una celebración. Vivir el momento sin ninguna inhibición, sin ninguna represión sin codicia alguna por el futuro, sin ningún miedo, adquiere tal pureza, tal inocencia, que solo a esa inocencia se le puede llamar divinidad.

### ***PONLE COLOR A TU VIDA***

Las “vibraciones” que emiten los colores se proyectan e influyen comportamientos y pensamientos. Los colores permiten mantener o encontrar la armonía interior y exterior con la naturaleza.

Según los colores que elegimos para colorear nuestro entorno, expandimos nuestro bienestar o nos mantenemos en un estado depresivo.

El color es una fuerza cuya utilización consciente permite actuar directamente y eficientemente sobre el estado psíquico en general.

Los colores actúan sobre todos los aspectos de la vida y las posibilidades de mejorarlos, sean familiares, sociales o laborales.

Determinados colores actúan como potencia sobre el inconsciente, activando sentimiento e ideas conscientes que nos conducen al éxito.

Los colores influyen en consecuencia sobre el comportamiento.

### ***SE TU PROPIO MAGO***

Con la frescura, la sencillez y la imaginación, aportas a tu vida la magia que necesita.

La magia representa nuestra parte consciente, la capacidad de aprender de lo que se vive en el presente y de llevar a cabo lo aprendido. Es darse cuenta de lo que está dentro y fuera y así poder transformar con plena consciencia nuestra mente y nuestro entorno.

Es la expresión de nuestra parte emocional e intelectual, como llevamos la iniciativa de lo que deseamos y materializamos nuestros objetivos.

Todo esto siendo plenamente consciente de los pasos que damos para conseguir nuestros objetivos y avanzar en la vida, ya que así es cuando llegamos a comprender nuestro entorno y a nosotros mismos, siendo resolutivos en los obstáculos que aparecen en nuestro camino.

El mago es consciente de lo ilimitado que es la mente, y lo que se puede conseguir a través de ella.

## LA FELICIDAD

Muchas personas buscan en Oriente la felicidad y el sentido a sus vidas. La gran ventaja de esas filosofías es que no hace falta incorporar ningún sistema de creencias determinado para practicarlas. La mayoría están centradas en el control de las emociones. Parten del supuesto de que nuestras emociones tienen que ver con la felicidad. Llenar la vida de emociones positivas favorece la felicidad.

La receta para la felicidad que recomienda la Psicología Positiva es aparentemente sencilla: desarrollar las virtudes personales y aplicarlas en los distintos ámbitos de la vida para así maximizar los momentos de flujo. El flujo es la señal de esa conquista psicológica. Csikszentmihalyi, cuyo equipo ha realizado un seguimiento del flujo en la vida real de miles de personas, afirma que las personas que fluyen a menudo puntúan más alto que aquellas que fluyen poco en prácticamente todas las medidas de bienestar psicológico. Además, estas personas con los años desarrollan mejores relaciones sociales y tienen más éxito en sus vidas.

Los rasgos de carácter que parecen comunes a casi todas las personas que se sienten felices son los siguientes: “la persona feliz es cordial y optimista, tiene un elevado control sobre ella misma, posee un profundo sentido ético y gozan de una alta autoestima”

Algunas investigaciones al respecto de la felicidad, concluyen en que la mayoría de las personas jóvenes hacen grandes inversiones de tiempo, energía y dinero para ampliar cada vez más sus conocimientos y mejorar su propia preparación personal; y, sin embargo, a pesar de ese gran esfuerzo, se encuentran luego con serias carencias en lo que se refiere a la formación básica de su propio carácter: pesimismo, indecisión, desorden, inseguridad, dependencia de los estados de ánimo, dificultad para trabajar en equipo y relacionarse con los demás, u otros defectos en su modo de ser que suponen un lastre importante, y no sólo para su valía profesional sino también para su felicidad y su realización como personas. Por lo que es importante trabajar este aspecto.

Personalmente considero que el secreto de la felicidad está en salir de uno mismo e interesarse por los demás, comprender que quienes nos rodean tienen derecho a vernos alegres. Cuando sonríes y te sientes alegre, comunicas felicidad a los demás y al darla, crece también en tu interior.

Creo que quien renuncia a estar siempre pendiente de su propia felicidad y se dedica a procurar la de los demás, se encuentra casi sin darse cuenta con la propia y siente que su vida es plena, feliz y está llena de significado.

Es importante tener presente que creamos el mundo tal y como nos lo imaginamos, si lo imaginamos feliz y nos imaginamos felices, así será, así seremos.

## LO TRANSPERSONAL

Cuando trabajamos el nivel existencial o espiritual tendemos a pensar que el Universo se mueve por la ley del aprendizaje y del amor. Que las cosas que suceden tienen sentido aunque no lo veamos y que merece la alegría confiar en la perfección de lo creado que además de grandioso es incognoscible.

Desde este profundo nivel espiritual, es desde donde consideramos y revisamos las grandes cuestiones metafísicas y proporciona una base a nuestra existencia. Contiene todo lo que somos y hacemos y sin embargo no es nada de eso. Lo definimos como aquello que es más que nosotros y que al mismo tiempo es uno mismo.

Intuir que la espiritualidad ya no está colonizada por las religiones y que puede ser un buscador ecléctico que tome lo mejor de aquí y allá. Cada vez tiene mayor certeza de que lo espiritual deberá ser un asunto íntimo y que de alguna forma precisa dedicar atención a esa dimensión que proporciona a su vida una paz que no le proporcionará ningún logro exterior. Tarde o temprano aprenderá el arte de la contemplación que algunos llaman meditación y comenzará un camino de

renovada complicidad con el Universo en el que se irá expandiendo su consciencia y con ella su capacidad de amar de manera abierta, anunciando la llegada de una nueva calidad en el compartir.

Poco a poco constata que dejar de aprender es comenzar a envejecer, y sabe que existe un cultivo interior que está más allá de cualquier adquisición de información por muy de vanguardia que ésta sea. Sabe que a lo largo de la historia, lo que se ha venido denominando como “sabiduría” tiene directamente que ver con su propia paz interna y el ejercicio de una nueva capacidad de amar.

Llega un día en el que comprende que el amor que buscaba en nombre de los mil y un rostros anhelados y emocionantes, estaba dentro de sí mismo. Por fin comienza a vislumbrar los frutos de un nuevo tipo de amor, aquel que brota de “dentro a fuera” y se derrama con alegría hacia los seres del entorno. Se trata de un amor que no precisa de la llegada de la persona ideal que lo desencadene, sino que nace desde la propia y más honda esencia del sujeto que lo vive en conexión con la vida del mundo.

Sin embargo ya no llama amor con mayúsculas a ese amasijo de deseos y sentimientos transitorios y condicionados. Por amor comienza a entender un estado de conciencia en el que se observa pleno de una honda alegría de ser y vivir. Una alegría que brota desde sí mismo por el hecho de saberse progresivamente más consciente. Siente una paz menos afectable por las vueltas de ese Camino Mayor que llena de sentido su vida y que sin duda lo va a conducir al despertar a través de la vivencia cada vez más plena del momento presente.

Su mente comienza a no hacer tantos planes de lo feliz que va ser en el futuro cuando lleguen las promesas que su mente ha fabricado. Sin embargo y aunque comienza a vivirse en el presente, se forja objetivos porque sabe que su mente precisa de un propósito y de la consiguiente diversidad de metas que le dan un rumbo en el que canalizar su energía de acción.

Poco a poco comienza a tener relaciones humanas más profundas, y conforme ahonda en su propia realidad interior, también comienza a captar otras realidades en el interior de las otras personas que a su vez comienzan a activar el interés de su corazón. La búsqueda de placer a ultranza y la evitación del dolor ya han dejado de ser la brújula de sus relaciones. En realidad, ya no teme el dolor, sabe que el frío de la vida fluye entre las orillas del dolor y del placer. Y sabe que la presencia natural del dolor no le robará la paz profunda que comienza a enraizarse en su ser.

De pronto, en cualquier situación descubre en las otras personas que anteriormente despertaban su interés, horizontes insospechados de gran calidad. Descubre posibilidades que le permiten brotar en una sinceridad que no busca aprobación, y en el compartir que crea vínculos más allá del interés práctico. Ahora se observa gozar de sus sentimientos de complicidad y hermandad del que nada pide a cambio de lo que da.

Un amor distinto y menos condicionado ya comienza a instalarse en su vida. Ha aprendido a cultivarse, a relacionarse y a despertar la creatividad. Valora su independencia y puede decir sin complejo ni miedos al futuro, “soy feliz”, sin por eso saberse libre de la aparición ocasional de la tristeza y el enredo. Sabe que su felicidad es como una base honda e inamovible de “roca esencial” que ha sido descubierta al brotar su núcleo esencial. Sabe que ese espacio de identidad profunda es como una montaña inexpugnable que no puede ser perturbada por las oleadas periféricas de su cambiante personalidad.

Nada espectacular ha cambiado en su vida, tan solo siente la presencia de una calidad de conciencia que le permite claridad y el bien hacer de las pequeñas cosas. Poco a poco, cosas más grandes le son requeridas y siente que está avanzado, está preparado para afrontar cualquier situación de convivencia y colaboración que el fluir de su vida demande.

En cada momento de su vida sabe con claridad lo que precisa y lo gestiona con independencia, sabiéndose conectado al Universo.