



DECÁLOGO #9: **DESCUBRE TU PROPÓSITO DE VIDA**

“Vi el Ángel en el mármol y tallé hasta dejarlo en libertad.”

Escultor Miguel Angel

Colaboración con Vane Rueda, creadora de @inkuba.co para el reto #YOSOYAmorPropio

Me conecto en este momento con tu energía, me sumo a la intención del reto amor propio, disfruto estar aquí contigo.

Nuestra razón de SER es SER. El propósito de vida es conectar y estar en nuestra esencia. **Abrir el corazón para que la vida se exprese a través de nosotros.**

El propósito de vida - la razón de ser, a veces se busca en el cumplimiento de objetivos, metas, premios, pertenencias, trabajo, funciones, tareas, relaciones...

TODOS nos hacemos muchas preguntas, deseamos comprender lo que sucede, es nuestra mente la que nos guía por el viaje de la vida y nos cuenta su versión de la historia.

En algún momento de ese viaje ya no es posible seguir “igual”, las preguntas se aglomeran para distraer la mente y sentir. Así te das cuenta que algo no va bien.

SIENTES, PERCIBES e INTUYES.

Quizás interpretas situaciones de quiebre que te despiertan.

Es una sensación difícil para el ser, se enciende una alarma, no ves con claridad un camino, quizás intentas o deseas volver a los días en los que no habías despertado, buscas a tu alrededor y te comparas, sientes culpa, algo debiste hacer mal para que todo se desconfigurara.

Voy a usar un ejemplo: cuando nuestro computador personal se bloquea, a no ser, que nuestra habilidad sea el manejo de ese tipo de sistemas, entramos en shock, pensamos que todo se va a perder, sentimos miedo - pánico. No tenemos herramientas para resolverlo.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



Quizás no podremos recuperar la versión de la información que tenemos en el pc.

Esto mismo ocurre con nuestro sistema central, cuando se bloquea, la vida se desordena, se fragmenta y se disocia. Simbólicamente nos separamos, nuestro ser descubre la sombra, es lo difícil de ver en ti, lo que no te gusta mucho ni a ti ni a los demás, incluso lugares oscuros que no conoces de ti. Percibimos miedo de perder la luz, lo bueno de nosotros, lo que nos gusta y brilla.

Cuando se intensifica la sensación de vacío profundo, inicia el camino de regreso a casa.

Compartimos el mundo pero cada uno vive en su propia versión de él, vemos y vivimos escenas personalizadas, co- creamos nuestra película. "La percepción" vamos por este juego con gafas de un tono especial que hace que todo lo que nos rodea lo veamos afectado por ese filtro.

"La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla."
Gabriel García Marquez

Si tu vida es lo que tu mente te cuenta de ella, a través de estos filtros pasa todo lo que te rodea: relaciones, tu función, profesión, pertenencias... todo. Todos estos condicionamientos rigen tu vida.

Es por esto que el propósito es SER, llegar a la esencia y abrir tu corazón. Sólo así conocerás tu versión sin condicionamientos, estarás manifestando todo en un fluir constante y pleno, que es la esencia de la vida misma.

Entramos en un movimiento de orden, sintonía que integra la sombra y la luz, que descongela las imágenes de ti mismo, une las partes separadas, sana las heridas que usa la mente para co-crear tu vida. Así te encuentras en realidades más conscientes de plenitud. Este es el anhelo de tu alma a lo que llaman razón de ser o propósito.

Es a este lugar conocido por tu esencia al que deseas regresar.

La ruta para hacerlo es un código por descifrar, es único para cada ser y hace parte de un tejido universal.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



Respira profundo... varias veces... es posible que esta sea una de las herramientas más poderosas, confiable y reveladora para comprender la vida, encontrar tu lugar y las respuestas que buscas, incluso después de la práctica constante te darás cuenta que es ahí donde eres tú completamente.

En atención plena del universo perfecto que eres, de la fuente expresándose en ti mismo en cada respiración, creando todas las posibilidades.

Ichigo Ichie es un término japonés que puede inspirarte. Se refiere a: "Lo que estamos viviendo ahora mismo no se repetirá jamás" cada instante es único, no existe el tiempo.

Si tienes el valor para dejar atrás todo lo conocido y cómodo, que puede ser desde tu casa, hasta viejos rencores, y emprendes un viaje buscando "la verdad", externa o internamente, y estás dispuesta a tratar todo lo que te pase como una pista y aceptas a todo el que encuentres como "un maestro" y si estás preparado, más que nada, para encarar y perdonar realidades muy difíciles sobre tí; la verdad no se te ocultará...

Comer Amar y Rezar

Usaré este ejemplo, cuando intentas sintonizar una señal de radio, sabes que falla por el sonido molesto que emite. ¿Haz intentado escuchar tu canción favorita con interferencia?

Esa molestia es la realidad de tu vida y la canción favorita es tu esencia, la molestia es lo único que te motiva a seguir buscando un estado de sintonía sin interferencia.

Entremos en meditación.

Respira profundo, la misma cantidad de aire que inhalas lo exhalas. Repite despacio tu respiración de sintonía, de integración de equilibrio. Busca una posición cómoda: es mejor para este ejercicio estar de pie, con la espalda derecha, imagina tu columna recta.

Ubica un lugar en el centro de tu pecho, imagina una luz que se enciende. LLeva toda tu atención a ese punto: Ichigo ichie... ichigo ichie. Respira despacio y puedes repetir.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



*Comprendo el fluir de la vida, en él encuentro mi identidad, mi razón de ser y realizo mi propósito
Puedo integrar mi luz y mi sombra y me entrego al gran servicio de la vida.
Mi propósito es SER.*

Esperas unos minutos imaginando la sintonía universal de tu punto brillante unido a todos los puntos brillantes de los que están conectados a su esencia, a todos los que abren su corazón para que la vida se manifieste a través de su ser. Ahora respira y vuelve despacio, mueve al ritmo de la respiración tu cuerpo.

Gracias por seguir el audio. Para iniciar tu práctica de propósito de vida puedes usar hallazgos del ikigai filosofía milenaria japonesa que nos muestra la zona en la que suena mejor tu música, donde se minimiza la interferencia.

En el noveno decálogo del reto #YOSOYAmorPropio

Queremos proponerte un ejercicio de escritura de reconocimiento y aceptación:

Práctica diaria de propósito.

1. La meditación de apertura y sintonía de propósito.
(Recuerda hacerla con frecuencia poniendo tu atención plena)
2. Usaremos ikigai para facilitar su ruta.

Realiza una lluvia de ideas , sin filtro, ni juicio incluye todas las cosas que amas y disfrutar hacer..

Ejemplo: Amo el helado de frutos del bosque, el agua fría, la luna de día, cantar, bailar, la pasta....

Esta lista es útil si la dejas ser, anotas todo, usas detalles y te permites descubrir adicional debes incluir frecuentemente actividades de la lista en tu vida diaria.

3. De esa lista resalta con un color diferente todo en lo que eres buena, puedes conversar con amigos, con tu familia, así puedes identificar.
Ejemplo: Soy buena comunicando, asociando ideas, creando proyectos...
4. Es el momento de preguntarte, en tu realidad, según tu percepción ¿el mundo que necesitas? escribe todo lo que viene a tu mente cuando te haces esa pregunta, el mejor momento es cuando termines la meditación de gran servicio a la vida.

Al tener estos elementos, vas a crear una zona de sintonía, de alta energía vital, así vas a fluir mejor.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



¿Cual es la zona? es la cotidianidad que vas creando al concentrarte en lo que amas, eres buena, el mundo necesita... así completando el equilibrio vivirás en razón de Ser.

“No mueras con la música en tu interior”
Wayne Dyer

Nos vemos pronto.
Un abrazo
Vivimos un momento único, gracias.
Vane Rueda



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio