

Sentido y propósito de vida: ¿cómo lo vivo en mi cotidianeidad?

*"Cuando se está INSPIRADO por un gran propósito o,
por un proyecto extraordinario,
nuestra conciencia se expande;
nuestra mente trasciende las limitaciones
y se rompen barreras y ataduras.
Nos encontramos en un mundo nuevo,
espléndido y maravilloso. Fuerzas dormidas,
talentos y facultades ocultas,
cobran vida y el ser descubre que es una persona
mucho más grandiosa de lo que jamás, soñó llegar a ser"*
Patanjali, Siglo II a.C

Elijo para iniciar esta lectura a Patanjali, maestro hindú que ya en el Siglo II, profesó esta convicción en la que yo creo profundamente. Cuando se está inspirado por un gran propósito la vida se convierte en una fiesta.

INSPIRACIÓN, he aquí la clave.

¿Qué es la inspiración? Posee dos acepciones. Del Griego -Theopneustos: Dios habló y del Latín – Inspiratio: Inspirar, inspirarse. Es algo así como la palabra que aporta una divinidad y, a su vez, el aire que entra al organismo y vivifica.

En mis palabras vendría a ser la energía que te lleva a actuar, o lo que es lo mismo, el poder divino que te amplifica, expande y alborota tu creatividad para derramar lo mejor que llevas dentro en el mundo.

La inspiración es prima hermana de la Motiv-acción y de la intuición. Son palabras con una fuerza única que te permiten sentirte único. La inspiración da lugar a las ideas más brillantes y originales, y es el reflejo de una vida llena de sentido.

Esta es mi experiencia personal y la de los seres que acompaño. Esos chispazos de luz que veo reflejado en las miradas cuando descubren su sentido y propósito, y viven desde él, es lo que deseo que también tú experimentes.

Ahora dejo en tu mirada el testimonio de algunos de ellos. Disfruta y encuentra entre líneas, lo que se te regala a ti.

¡Soy la Creadora de mis Días!

Beatriz Mata Loreda - México

Entender y asimilar qué significa sentido de vida, me llevó a lo más profundo de mi interior, a esa primera gran pregunta cuando estudiaba en la secundaria: ¿Quién soy? ¿Por qué estoy aquí? ¿Para dónde voy?.

En este caminar de recuerdos, un buen día quedó al descubierto y ante mis ojos, la respuesta con su absoluta verdad: ***Yo Soy la creadora deliberada de mis días, desde mi despertar cada amanecer, hasta el ocaso al caer la noche...*** como yo me cuente la historia que quiero vivir este día, será la realidad que me acompañe.

He creado mi historia basada en mis creencias, la forma en que las he vivido, me otorgaron la experiencia necesaria para mantener una actitud determinada ante cada situación. El sentido de mi vida, tímidamente se hacía presente a cada momento... ¿Por qué? ¿Por qué llegué aquí, por qué yo?

¡Porque este es mi regalo; único e intransferible: mi vida!

Lo que he hecho con ella, es mi elección. Soy la única responsable. Crear la mejor historia, con una protagonista tan humana y tan empática con sus semejantes, capaz de amar sin censuras y entregar sin más condición que provocar la sonrisa y la gratitud. Esto, es lo que le da sentido a mi existencia: *saberme tan viva, tan llena de amor y gratitud, con una imaginación desbordante e ilusión por ser y estar de manera especial para todos los que coinciden conmigo.*

Ese es mi Sentido, tal cual, como una de sus definiciones, sentido, que conduce mi vida por cierto camino... la luz que me guía y me permite reconocermé cuando me siento perdida, la brújula que señala siempre mi norte: aquello que me define, aquello que me hace ser quién soy... lo que me hace tomar una dirección y no otra.

Y llegó entonces, la siguiente pregunta, a mis cincuenta años: ¿Para qué? Sé por qué estoy aquí... tocaba ahora descubrir ¿para qué estoy aquí?, uniéndose a mi ¿por qué?.

¿Para qué estoy aquí? ¿Para qué ser una mujer que salió triunfante de cada batalla? ¿Para qué amar sin censura?, ¿Para qué creer en los demás, en la bondad,

en los sueños?, ¿Para qué creer en la magia y en el amor?, ¿Para qué continuar con vida? ¿Para qué, después de las pérdidas o separaciones, seguir adelante?.

¿Para qué?

Ahí mi Propósito: ***Para crear nuevas historias y sueños, para abrazar desde la realidad más bonita.*** Conozco el camino, y aunque éste, siempre está cambiando, con nuevas veredas, con piedras distintas y arbustos más grandes y otros recién creciendo... a donde te llevan es al mismo destino... ahí, en este caminar, puedes tomar mi mano... no hablaré, no dirigiré... solamente estaré contigo... sabrás y sentirás, que no estás solo...

Lo sabía... podía abrazar mi sentido y mi propósito de vida... pero... ¿cómo llevarlo a cabo sin tanto sueño y tanta poesía? ¿cómo, desde este descubrimiento, serme fiel también a mi misma? ¿cómo abrazarme, acompañarme, escucharme en el silencio? Y aún más, ¿cómo saberme mía, tan mía, en el bullicio de cada día?

El misterio se fue develando ante mi mirada soñadora poco a poco... y en la más reciente tarea que realicé en un evento en vivo, quedó al descubierto, igual que ese montón de globos que se reventaban entre las manos de los participantes.

Escuchaba mi voz, acompañando las imágenes en la pantalla, y miraba los rostros de todas estas personas... a algunos le provocó emoción la historia, otros, fueron indiferentes... pero dentro de mí, se aclaraba el panorama... en mi interior se encendía aún más la llama de la gratitud y el amor... gratitud por la oportunidad de hacerlo, de creer en mi capacidad para darle color y matiz diferente a una historia conocida... y amor, un profundo amor a este sentimiento de servicio y plenitud que me embarga, a este propósito de vida...

Estaba ante mi corazón y mi mirada, la forma más bonita de hacer vida este hermoso propósito... estaba ante mí, quién Soy, por qué estoy aquí, para qué vine a este mundo...

He caminado mucho, y en mi viaje, tuve mil batallas, mil sueños, mil encuentros, cientos de formas de hacer vida un propósito que no tenía tan claro, y que, sin embargo, mi Alma reconocía en cada situación vivida. Y hoy, de la manera más creativa, se hace una realidad, a través de mi aportación a la Academia OnLine donde colaboro y presto mis servicios y mi tiempo de una manera que pareciera, estoy en mi casa, en mi espacio más bonito... llegando a miles de seres, sin que

ellos me vean o sepan quien soy, sintiéndome en plenitud, en la certeza de que mi pequeño aporte, va desde mi más profundo sentido y propósito de vida.

Viviendo cada día desde mi sueño, mi creatividad, mis ganas de plasmar en imágenes, palabras, sonidos y videos, la belleza de la vida, de un pensamiento, de un sentimiento... viviendo desde mi amor más profundo a la vida y a todos los momentos que le dan color y sentido, y buscando desde ahí a cada instante, la fidelidad a mis deseos más íntimos por mostrar al mundo la gran mujer que Soy, y reconocerme como tal ante el espejo cada amanecer.

Yo Soy la creadora de mis días
la mujer de Lunas llenas
amor eterno, para el amor
pasión en tu palabra, dulzura en tu sueño.

Porque Estoy
En la mirada de mis hijos
La sonrisa de mis nietos
La voz de mis elegidos
Y recuerdo de mis amigos.

Para revivir
Con mirada agradecida
Lo que es y será
Cuando abrazas tus sueños
Sobre todas las expectativas.

¡Voy a dejar una huella de Amor en el mundo!

Blanca Velásquez – Venezuela

Hoy con alegría en el corazón comparto lo que es para mí, vivir mi sentido y propósito de vida.

Desde siempre he sentido en mi interior un movimiento que me ha conducido a lo largo de mi historia; nunca me hablaron de sentido de vida, más bien siempre trabajé en el propósito, en mi quehacer, con qué me siento bien, qué me anima e inspira y es así como hasta ahora había respondido a lo que me gusta hacer. Y ¿qué es exactamente mi propósito? Poder acompañar a la gente para aportarle

en su aprendizaje de vida; me hace feliz cuando las personas descubren algo que les ayuda a cambiar su vida, y esto es parte de mi mundo ideal.

Ha sido en este tiempo cuando pude apropiarme y tener mayor claridad en mi sentido y propósito de vida, el proceso vivido con IKIS, me permitió encontrar más luz y ahora lo he clarificado

El sentido de vida, tiene que ver con mi ser, mi esencia de persona, el potencial que tengo y lo que me impulsa para vivir con autenticidad, con lo que soy, mis dones y talentos, mis valores.

Mi propósito tiene que ver con lo que me apasiona, con lo que hago bien, con lo que hago aunque no me paguen, si el propósito me plenifica, me hace expandirme en lo que soy y cuando hay congruencia aparecen las luces que me inspiran a vivir, sintiéndome habitada y enamorada en lo que hago.

Para mí tiene mucha fuerza mi sentido y propósito de vida, porque voy a dejar huella en el mundo, ***"la mujer que se atrevió abrir nuevos caminos, siendo luz para que las personas descubran cómo desarrollar su ser"***.

¡Me encontré con mis raíces y me dieron alas para volar!

María José Maza - Venezuela

El poder descubrir que hace falta tener un enfoque en la vida de los que queremos y como lo podemos hacer del día a día una experiencia maravillosa, ha sido para mí un verdadero regalo.

IKIS Sentido de vida me inspiró a buscar mis raíces, sacar lo mejor de mí y llevarlo a materializar. Y como consecuencia de este encuentro con mis raíces, me nacieron alas. Vivo desde la gratitud, poniendo mi atención en lo que me gusta, lo que sé hacer y es maravilloso que me busquen y me paguen por hacerlo.

Sueños que se van alineando con personas que vibran en mi misma frecuencia.

Para mí descubrir mi sentido de vida ha sido un despertar mágico que me dio claridad y que me posibilitó, salir de la zona de confort para ir por mis sueños y ayudar a otros a que también lo cumplan.

“Creativo de corazón, amante de la libertad mi propósito es ser feliz”

Carlos Alberto Lezama – Nicaragua

Descifrando la palabra creatividad comparto mi experiencia de hombre soñador y comprometido, porque hablar de mí es hacer algunas paradas de mi proceso de aprendizaje a nivel humano y profesional; de muy joven soñé con ser grande, bueno y excelente en todo, ser grande implicaba cada día más un esfuerzo extra para lograr mis sueños.

Siempre me pregunté ¿qué hago de mi vida? ¿Qué carrera estudiar? ¿Hacia dónde voy? hoy todo tiene sentido, esas preguntas constantes fueron necesarias para darme cuenta que tenían que ver con mi propósito de vida, darle sentido a mi existencia desde el legado que quiero dejar y por el cual elijo trascender.

Ser creativo implicaba moverme en lugares donde quería aprender y crecer, grupos sociales y de iglesia los busqué para integrarme e incidir de manera positiva; fue una experiencia enriquecedora porque descubrí el liderazgo nato que llevo dentro, un liderazgo que considero mi mayor regalo y volví a preguntarme ¿Qué hago con este regalo? y seguí involucrándome en más espacios que me hicieran proyectarme y hacer de mi y mis sueños una realidad.

Fue así que en medio de circunstancias donde trabajé, aproveché para formarme de manera profesional. Hoy me doy cuenta que esa experiencia fue de las mejores, no solo porque me tocó caminar solo asumiendo y asumiéndome, sino porque elegí la carrera perfecta para mí ya que me dio la posibilidad de perfeccionar el liderazgo que poseo y me comprobé que soy bueno y excelente como mi lema lo dice.

¡Algunos sueños se fueron cumpliendo y otros se fueron gestando!

Mi visión era tener independencia financiera y buscar mi sentido de vida en lo que quería hacer de mi y de mi profesión; llegaron las ofertas laborales con buena remuneración y más formalmente llevo siete años laborando como facilitador, dando conferencias en educación financiera y talleres de crecimiento de desarrollo humano en colegios de primaria y secundaria. Me estoy abriendo camino como facilitador de manera independiente con empresas. Cabe resaltar que ya tuve la experiencia y me fue genial, excelente en mi aporte y bien evaluado por los participantes, y me reafirmo que soy bueno y excelente.

Hasta aquí siento que las preguntas que al inicio me hacia se fueron respondiendo con el pasar del tiempo, hoy estoy claro que soy el ser humano que diseñé: autentico, creativo, sincero, profesional y más cosas buenas que tengo y desde ese ángulo profesional y humano hago que mis aportes se proyecten para ayudar a otros, que mi sentido y compromiso tenga ecos en todos los espacios donde esté, sea este familia, amigos, escuelas, trabajo, grupos, etc.

Hoy estoy claro que mi sentido de vida lo fui descubriendo paso a paso, con cada experiencia, con cada sueño cumplido, me siento feliz por ser la persona que construí y me comprometo día a día a buscar mi propia felicidad, de manera bonita y asertiva desde mis convicciones y valores porque mi primer compromiso fue encontrarme a mi y mi felicidad, junto aquellos que me rodean.

Mi mayor y más grande propósito es seguir aportando un poco más de lo que sé para transformar nuestra realidad y creo firmemente que todo empieza por la persona, no hay transformación alguna sin primero no se aborda al ser humano en su totalidad, tocando fibras que trasciendan a lo inmediato en su propio entorno. Cada mañana hago conciencia de la frase que “Otro mundo es posible” y lo es, porque si mis sueños pude hacerlos realidad todo lo demás se puede, solo basta tener voluntad, actitud y disposición y los demás llega.

Hoy puedo decir que estoy claro de quien soy con todas mis cualidades que me hacen particularmente activo recreando cada vez mis capacidades, innovando para seguir dando lo mejor como facilitador; Mi gran aporte es ayudar a otros a reflexionar sobre sus vidas, a acompañar a evolucionar y trascender porque todos tenemos ese derecho de ser felices encontrándonos.

Estoy orgulloso de mí, amo mi ser entero, el camino fue así y puedo decir que lo agradezco, todo este recorrido ha sido una escuela de aprendizaje que día a día elegí y acogí vislumbrando siempre mi propia felicidad.

Para recorrer el camino necesité de otros, esos otros que fueron testigos, esos otros que se convirtieron en manos amigas, ojos y pies, alma y cuerpo y de ellos me dejé abrazar para hacer del camino más ligero y cómodo, AGRADEZCO y me siento pleno, con la sencillez que me caracteriza, quiero seguir avanzando, con la LUZ que me habita seguir irradiando, con el GOZO que me hace auténtico seguir abrazando la vida; y el día que parta de este plano terrenal quede impregnado en la vida de otros esa luz y ese gozo como legado de mi existencia.

¡Desde mi hogar para el mundo!

Me llamo Celia Ruiz, soy mexicana y en el año 2021, inicié un entrenamiento con el profundo deseo de identificar ¿qué era lo que me apasionaba y me hacía feliz?.

Fue un proceso amoroso, que de la mano de dos mentoras resultó muy revelador y me permitió darme cuenta de muchas cosas que durante mucho tiempo estuvieron escondidas, incluso olvidadas.

En ese proceso descubrí o más bien redescubrí qué es lo que me apasiona y me hace feliz en todo momento. No fue un proceso fácil, pues tuve que reescribir varias veces “mi historia” para lograr llegar al sentido de mi vida a través de todas las herramientas que fui recibiendo.

El resignificar un hecho de mi vida me llevó a darme cuenta de que mi propósito es “Acompañar procesos éticos”, hecho que sin saberlo con claridad realicé durante muchos años de vida laboral a través de la docencia y no sólo eso, una de las cosas que más me gusta hacer es escribir, y como consecuencia de esa labor profesional logré también cumplir el sueño de ser escritora.

Un hecho cotidiano propiciado por mi abuelo, me hizo tener el hábito de la lectura como pasatiempo y con ello, ampliar conocimiento y vocabulario, lo que siempre me llevo a estar aprendiendo y actualizándome.

Este hábito y las herramientas recibidas me permitieron **reflexionar** en mi propósito de vida, **reconocer** lo que más me gusta hacer y qué puedo dejar como legado; **reconectar** con ese sentido de vida y poner manos a la obra para llegar a él. **Redescubrí** la gran mujer que soy y lo que soy capaz de lograr cuando me lo propongo para **renacer a una nueva forma de vida de acuerdo a ese propósito y sentido de vida.**

Descubrí que cuando se tiene claridad en lo que es el sentido que tiene nuestra vida hay muchas cosas que se van facilitando y la forma en que se toman decisiones, es mucho más fácil.

Al tener claro cuál es el sentido de mi vida, hice un cambio importante y podría parecer drástico. Después de 40 años de vida laboral, me jubilé para estar con mi esposo en otra ciudad. Como en todos los cambios el inicio no fue fácil, reorganizar y reacomodar circunstancias y situaciones, fue el mayor desafío.

IKIS: Sentido de vida, me dio la posibilidad de ver con claridad muchas cosas y de privilegiar lo que es el sentido de mi vida y priorizarme como lo fundamental. Hoy me doy cuenta que, desde mi hogar acompaño procesos éticos, a través de acciones cotidianas y de escucha activa.

Me siento plena y agradecida con la forma en la que vivo mi sentido y propósito de vida.

¡Creo magia y genero transformación con mi vida!

Carolina Raga - Chile

Es para mí muy emocionante hablar de esto, ya que, por muchos años mi alma, que sí conoce cuál es el sentido y propósito de esta experiencia humana mía, me había estado guiando, hacia la plenitud de mi ser; sin embargo, el sistema y sus programaciones me hicieron creer que debemos vivir de una forma que nada tiene que ver con nuestra esencia y con nuestro sentido y propósito de vida.

Desde pequeña hacer teatro, escuchar a las demás personas, darles guía y posibles soluciones se me dio con gracia y facilidad; estudié teatro, educación y terapias de sanación, entre otras cosas que he hecho, las estaba haciendo desde el placer, satisfacción y paz que me dan al ver el público o clientes felices.

Vivir este proceso de ir hacia dentro, me hizo comprender que sí he estado viviendo con sentido y propósito, sin embargo, no lo sabía, creía que debía haber algo más. Comprendí que está bien ser feliz con lo que hago y que esa felicidad no es solamente por mí sino por quienes disfrutan de lo que yo les apporto.

Siento que vivo con orden y claridad mi sentido de vida y mi propósito; lo que estoy desarrollando laboralmente tiene mejor forma, mi creatividad que antes estaba al 100% hoy está al 1000%.

Antes creía que debía estar en otro lugar o con otras personas, o que necesitaba herramientas que no tenía para lograr mis metas, ahora estoy súper convencida que no necesito nada, que todo lo tengo, todo está en mi interior, que soy feliz y que mis metas las puedo lograr donde quiera que me encuentre.

Hoy estoy dedicada a permitir que mi casa interior esté cada día más luminosa; claro que hay zonas aún con escombros, pero hay otras zonas que están quedado tan hermosas, que son las que me dan la energía para continuar dándome lo que siento que merezco y dándole a otros lo que es mi regalo.

"Yo Soy creadora de magia, y género transformación con mi vida"

¡Mirar la vida con los ojos nuevos!

Yoleida García – Venezuela

Cuando me Descubrí como un Ser Luz sentí una emoción muy grande y profunda por lo que me Elegí y desde entonces es mi Compromiso individual de Amor por mí. Descubrirme así, ha Sido conectar mi cotidianidad con la magia de soñar. Es verme desde el milagro de existir en lo chiquitito, en la sonrisa, en una palabra tierna, en una mirada en el espejo, en el alimento conveniente, en el ejercicio apropiado. Es amarme con actitud contemplativa, sin emitir juicios sobre lo que pasa, siendo perseverante, dedicada en desarrollar mi Mejor Versión, esa que deja huellas de Luz y Amor y, sus destellos se van propagando e inspiran a otros seres a vivir observando la Vida con Ojos nuevos.

Vivo mi sentido y Propósito dejando fluir mi intuición dónde se recrean las más hermosas historias que brotan desde mi corazón Agradecido. Lo vivo con placer desenfrenado, apasionado que cada segundo se percibe en un sueño plasmado, en un sueño de Hadas.

¡Me elijo y así elijo a los que me rodean!

Elizabeth Velásquez - Venezuela

Cuando me preguntan ¿cuál es mi sentido y propósito de vida? y ¿cómo lo vivo día tras día? Sonríó agradecida y mi pensamiento se va atrás cuando vivía sin la claridad de mi razón de ser en este mundo.

Hace tiempo creo que estas preguntas nos las hubiese sabido responder; conseguir mi sentido y propósito de vida e irlo viviendo día a día ha sido una bendición. Darme cuenta que ambos van de la mano, asumir mi propia responsabilidad ha sido una ardua tarea ardua y también fabulosa; descubrir que

todo está dentro de mi, tomar consciencia del aquí y el ahora, trabajar en mi misma es lo más maravilloso que me ha pasado.

Fueron muchos los años que empleé tratando de mejorar otras vidas, situaciones. Años donde estuve en segundo plano, sin embargo, una vez que tomé conciencia que soy lo más importante, una gigante dormida se despertó en mi interior.

Descubrir que tengo cualidades y capacidades, hacerme consciente de cada situación, y como voy viviéndolo día a día, el disfrutar, admirarme y maravillarme de cosas tan sencillas que antes me pasaban desapercibidas, esto es vivir con sentido. Abrazar la certeza que la vida solo nos pide que seamos felices y vivamos el aquí y el ahora compartiendo ese gozo con otros, este es el propósito.

Descubrir mi propósito e irlo viviendo, me ha permitido mejorar mis relaciones familiares, personales, de trabajo y hasta conmigo misma. ¡Soy la más feliz!

¡Soy AMOR y desde allí me regalo!

Luis Moreno - Venezuela

Me Mantengo con el corazón abierto y expandido todo el tiempo llevando cada acción desde el amor, cómo Ser Amor que SOY. Tengo el poder intrínseco de manifestar mi realidad en cada momento y la capacidad de cocrear mi realidad a través de mis pensamientos para después llevarlos a concreción, confío en la grandeza de Dios y también en mi mismo, estoy seguro y confiado que estos tiempos de cambio están llenos de luz, alegría, amor y bendiciones.

Sigo escuchando mi voz interior, medito para ver y comprender la verdad que surge y viene en todas direcciones; disfruto la magia de la vida, con todos sus matices y sus colores, con mi familia amada y con mi familia elegida, embarcado en un hermoso y trascendental viaje con la determinación de ir a por todas.

Cuento con compañeros y compañeras de viaje, cuento con guías que me apoyan y me siento un ser afortunado cuando puedo compartir mi luz. El Amor que hay en mí es único, hermoso y vibrante.

Siento que la vida se ha tornado una creación constante. Hoy sé que estoy dejando huellas y que ya trascendí en mis hijos y en las obras de amor que hago.

AHORA TU

1.- ¿Qué sentías mientras leías?

2.- ¿Puedes dar testimonio de cómo vives tu sentido y propósito de vida?

¡Un abrazo y mi sonrisa!