



## CURSO DE MEDITACION Y DESARROLLO HUMANO

### EL SENTIDO DE LA EXISTENCIA PERSONAL

Primera cámara nivel B.

#### OBJETIVO:

¿QUÉ? Descubrir por si mismos el sentido particular, personal de nuestra vida.

¿CÓMO? Investigando en nosotros mismos a través de la auto-observación y la meditación.

¿PARA QUÉ? Para lograr una vida estimulante y orientada constructivamente.

#### INTRODUCCIÓN:

Existen varios estudios, como por ejemplo el realizado en el Centro de Bradley de Columbia, en donde se ha comprobado que el síndrome de más actualidad es la Neurosis Noética o la falta de sentido existencial. En Georgia se realizaron encuestas a 1200 estudiantes universitarios, con resultados abrumadores sobre la falta de significado de sus vidas; obviamente más allá de los roles familiares y profesionales el ser humano, continúa con el vacío existencial que le conlleva en muchos de los casos al alcoholismo, adulterio, suicidio, drogadicción, llenarse de diversiones que evaden este sentir. La sensación de vacío existencial solo puede llenarse satisfactoriamente descubriendo interiormente, no inventado ni impuesto desde afuera, EL SENTIDO DE MI VIDA PERSONAL.

Si Ud. va a la terminal de buses y no teniendo un lugar específico a donde ir, tomara cualquier bus, motivado únicamente por el color o el modelo del bus, seguramente no sabrá a donde lo llevará o quizás al llegar al destino final no sea de su agrado y satisfacción.

Nadie hace esto verdad. Y si lo hacemos sería una tontería.

Así como tampoco nadie construye una casa o una máquina sin tener unos planos previamente.

Los seres humanos venimos al mundo con un propósito, a veces lo entendemos pronto, pero también podemos tardar años en descubrirlo. No importa cuánto tiempo tardé en reconocer esa misión, lo importante es saber que puede descubrirla, asumirla y ejercerla.

¿Tenemos un plan de vida, previamente trazado?

#### DESARROLLO:

El propósito de mi vida personal.

El objetivo de nuestra existencia personal.

¿Para qué vivo yo?

¿Cuál es la misión de mi alma en esta existencia?

¿Qué va a hacer Ud. con su vida?

¿A qué me voy a dedicar en mi vida?

El sentido de la existencia personal.  
¿Que busco en la vida?  
La lección que debo aprender en esta vida.

### **1º. APRENDER A CONOCER:**

Toda esencia (alma) nace con un propósito en la vida.  
Toda esencia toma un cuerpo con una misión que decidió realizar antes de nacer.  
Todo ser humano sirve para algo en la vida.

Quien llega a descubrir por sí mismo el sentido de su existencia personal pasa por un cambio radical, ve más allá, no se complica con los pequeños obstáculos, ya no busca sobresalir, la fama, impresionar, la aprobación, el control; su satisfacción está entonces en la dicha que le proporciona el haber respondido a un llamado íntimo, profundo de su propia esencia interior.

El sentido de la existencia personal implica conocer:  
¿Qué debo lograr?  
¿Qué debo aprender?  
¿Con qué talentos dispongo para alcanzarlo?

Antes de hablar de éxito en la vida debemos de encontrar el propósito de nuestra existencia.

Alcanzar el éxito en la vida significa alcanzar el objetivo que previamente nos hemos puesto.

El sentido de nuestra vida es algo que pertenece a nuestra propia esencia interior; es algo muy de adentro, muy profundo, muy íntimo.

El ser humano atraviesa por experiencias que le ofrecen sentido específico, el cual debe ser percibido, reconocido y realizado; todo esto en su conjunto lo encamina hacia el gran sentido o propósito de su vida.

El sentido de nuestra existencia personal incluye lo que debo aprender en esta vida, es decir la lección de vida.

El sentido de su vida tiene que ver con la misión particular, la cual debe ser descubierta interiormente, no inventada ni impuesta desde afuera.

El propósito de nuestra existencia nada tiene que ver con el ego, pues aunque parezca extraño el ego aborrece a nuestro objetivo, porque el ego solamente apetece posición, fama, placeres, dinero fácil, poder, etc.

El sentido de nuestra existencia personal lleva al ser humano a acometer con verdadero denuedo y desinterés verdadero, las más grandes empresas a costa de toda clase de sufrimientos y calvarios. Es por lo tanto apenas normal que el ego aborrezca el verdadero sentido de nuestra existencia personal.

La misión de nuestra alma (esencia) nos conduce de hecho por la senda del heroísmo legítimo,

aun cuando tengamos que soportar estoicamente toda clase de infamias, traiciones y calumnias.

El día que un hombre pueda decir en verdad: “Yo sé quién soy y cuál es mi verdadera misión” desde ese instante comenzará a vivir con verdadera rectitud y amor. Un hombre así vive en su obra y su obra en él.

Descubrir nuestro propósito en la vida personal es fuera de toda duda, el problema social más grave, el problema que se encuentra en la base misma de todos los problemas de la sociedad.

Cuando descubrimos el objetivo de nuestra existencia personal, entonces la vida en vez de producirnos codicia, aburrimiento, o deseos de poder y placeres, nos trae dicha verdadera, satisfacciones íntimas, abundancia, profundidad, frescura, renovación, creatividad, etc.

Toda nuestra vida debe girar alrededor del propósito fundamental de nuestra existencia personal.

Cuando sentimos que vivimos alejados de nuestra misión de vida, comenzamos a sentirnos defraudados, aburridos, sentimos como que estamos traicionando nuestra vida, desperdiciando nuestro tiempo, nos tornamos hipócritas, explotadores, crueles, despiadados, intransigentes, codiciosos, falta de verdadero amor a lo que hacemos, una sensación de frustración, insatisfacción íntima, vacío existencial, superficialidad, etc.

Descubrir y comprender la misión de nuestra alma es escuchar y sentir el llamado de la voz interior que emana del Íntimo.

Trabajar en alcanzar nuestra misión particular nos produce profundas satisfacciones íntimas, nos apasiona, nos llena, nos da alegría y dicha; no nos importa si es apreciado o aprobado por los demás, nunca nos llega a hartar, nunca nos llega a cansar, no sentimos el pasar del tiempo cuando trabajamos en ella.

El ser humano posee una inmensa reserva de recursos interiores en la dimensión de su Ser más profundo. Este es el núcleo del ser humano cuya característica es el poder desafiante que vence las fuerzas egoícas, limitaciones del cuerpo y obstáculos en la vida externa, en la realización estimulante del sentido de su vida.

Debe conocer estos recursos interiores, escuchar su llamado y recurrir a ellos en todo momento a fin de vencer limitaciones, debilidades, tradiciones inútiles, masificación, vacío existencial, etc.

Felicidad es la certeza de que nuestra vida no está pasando inútilmente. Felicidad es tener el tiempo y la energía para hacer lo que nos gusta.

## **2º. APRENDER A SER:**

- \* La vida otorga el sentido específico para cada ser humano a través del auto descubrimiento, pero esto solo es posible en actitud perceptiva de nuestra psiquis, para

eliminar las evasivas y justificaciones que no nos permiten descubrir el sentido personal de la vida.

- \* Descubrir el sentido de la existencia personal con libertad y voluntad, confiando en sí mismo para orientar su vida constructivamente.
- \* Esta búsqueda requiere paciencia, perseverancia y flexibilidad que se traducen en comprensión y discernimiento, para evitar petrificar los descubrimientos; lo que es significativo en un momento puede no serlo en otro, sin embargo, ser parte del sentido último o gran sentido de su vida.
- \* Utilizar el poder de elección en función del sentido de su vida con responsabilidad y auto trascendencia.
- \* Yoes que obstaculizan el descubrimiento del propósito de vida personal:  
Pereza, desinterés, irresponsabilidad, desmotivación, miedo, cobardía.

### **3º. APRENDER A HACER:**

Para descubrir el sentido de su existencia personal:

- \* Aprender a percibirse o mirar hacia adentro con atención en cada instante de nuestra vida y antes de tomar una elección de comportamiento. (auto-observación)
- \* Auto-descubrimiento.
- \* Pregúntese: ¿Es armónico lo que siento?

¿Es edificante para mí mismo y para los demás lo que me siento impulsado a hacer?  
Confróntelo.

- \* Técnica del Recuerdo de Si:
  1. Respiración profunda.
  2. Detención de pensamientos y emociones.
  3. Contacte con el principio superior en usted, a nivel del chakra cardíaco.
  4. Siéntalo, percíballo, Él es el que genera actos de bondad, heroísmo, armonía. Es asunto de sentirlo no de pensar o creerlo. ¡Siéntalo!
- \* Descubrir el sentido del momento y circunstancia a la que hay que responder, es un proceso gradual de aprendizaje hasta que se logre desarrollar esta destreza instantáneamente, e integrarlo dentro de la gran meta o propósito de vida.
- \* Observar en estado de alerta los signos de la vida circundante para intuir sus mensajes.
- \* Someterse a un ayuno con meditación, oración y silencio para intuir, sentir y descubrir la misión de su alma.

- \* Lectura de biografías de grandes Maestros o de quienes han realizado grandes obras.
- \* Manténgase alerta, obsérvese y actúe ante una necesidad urgente, frente a una situación crítica que reclama inmediato remedio; ante una crisis situacional.
- \* Meditación.
- \* Oración conciente
- \* Metodos de exploraciones de los sueños.
- \* Auto-observarnos en todas los roles de nuestra vida.
- \* Despertar conciencia. Un dormido no puede descubrir el sentido de su existencia. Es necesario comenzar a despertar para descubrirlo. Descubrir la misión de nuestra alma es parte del despertar de conciencia. Ahora, la gente se pregunta por todo el mundo: ¿Cuál es el sentido de la vida? Evidentemente, el sentido de la vida está perdido, porque has perdido la forma de descubrirlo, y esta forma es la conciencia.

- \* Reflexione y Responda a las siguientes preguntas:

¿A qué me dedicaría si tuviera todo el dinero y el tiempo del mundo?

¿De qué manera puedo y me gusta ayudar a mis semejantes?

¿Cuáles son mis talentos, habilidades y destrezas mas desarrolladas?

¿De qué manera disfruto sirviendo y ayudando a mis semejantes?

¿Cuáles son mis talentos únicos?

¿Cuáles son mis necesidades particulares?

- \* Para incorporar la misión de tu alma en tu vida cotidiana:  
Para alcanzar a realizar la misión de tu esencia debes abandonar ciertos defectos y desarrollar ciertas cualidades escondidas.

#### **4º. APRENDER A CONVIVIR:**

El poder de elección úselo exclusivamente asumiendo los compromisos que le dan sentido a su vida, a fin de evitar pérdidas de energías en acciones irrelevantes.

Favorecer a la buena convivencia con nuestros semejantes, para lograr el auto-descubrimiento. En la interrelación existe la posibilidad de auto-descubrimiento.

El ser humano es un ser trascendental con aspiraciones, en búsqueda de metas; solo él puede ser conciente de su Real Ser Interior Profundo que lo llama y se realiza en la medida que responde a ese llamado, este llamado siempre se proyecta hacia el bien común.

Intente poner en práctica la misión de su alma en el seno de su familia, progresivamente conforme la va descubriendo.

#### **5°. APRENDER A EMPRENDER:**

Emprender la búsqueda del sentido de la vida personal desde ambos extremos:

- 1°. Corto plazo: Qué quiere de mí, la experiencia, circunstancia o problema que estoy - enfrentado este momento?  
- ¿Qué debo aprender de ello?  
- ¿Hacia dónde me orientan estos parciales o pequeños sentidos y metas?

2°. Largo plazo: El propósito de mi vida a largo plazo: Auto trascendencia. La persona auto-realizante es el resultado de quienes previamente han descubierto y vivenciado el sentido de sus vidas y contagian la manera de lograrlo en su entorno.

#### **CONCLUSIÓN:**

Cuando la personalidad y la misión del alma se complementan, experimentas un alto nivel de satisfacción y propósito. Te conviertes en un ser humano útil, productivo, sano, alegre, radiante y completo con plena paz interior y entonces...la vida funciona en todo aspecto.

**EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA EMPIEZA POR DESCUBRIR EL SENTIDO PERSONAL DE LA VIDA A TRAVÉS DEL AUTO DESCUBRIMIENTO CONCIENTE A FIN DE LOGRAR UNA VIDA ESTIMULANTE Y ORIENTADA CONSTRUCTIVAMENTE.**

#### **TAREA:**

Tome nota sobre un día de su vida, hoy, en los siguientes aspectos:

1. ¿Qué pretendió su vida mostrarle a través de las experiencias de hoy?
2. ¿Qué papel tuvo su actitud frente a esas experiencias?
3. ¿Qué le enseñó la vida hoy?
4. ¿Cuál es el sentido o propósito de su vida a largo plazo?
5. ¿Cómo encontrar el sentido de mi vida personal?

Encontrando el sentido de cada una de las diferentes situaciones de mi vida.