

Red Transpersonal

# “Propósito y sentido de vida”

---

CAPÍTULO 14





## “Propósito y sentido de vida”

*Quedarme aquí quieta y desplegar todos mis sentidos.  
Quedarme aquí en la morada del silencio que tiene todas las  
preguntas.*

*Despedirme de todas las respuestas que embarran mis lentes.  
Quedarme aquí*

*Y sentir  
Este paso y el suelo bajo mis pies.  
Quedarnos aquí y atravesarnos las miradas hasta habitar el corazón.*

*Que la vida nos atraviese y sea más allá de nosotros...  
Más allá, más allá... Ser*

## Cartografía de una búsqueda

A lo largo de la historia, el ser humano ha sido siempre un buscador. Si algo nos ha hecho evolucionar, han sido precisamente las preguntas que nos hemos formulado acerca de la existencia y del sentido de la vida. Una de las preguntas habituales que nos hacemos, propia del nivel existencial, es: *¿Para qué estoy aquí? ¿Cuál es el sentido de mi existencia?* La búsqueda de un propósito ha acompañado al ser humano a lo largo de miles de años y, en muchos casos, continúa suponiendo un misterio, un gran interrogante.

La palabra *propósito* proviene del latín *propositum* —“poner hacia adelante”—, y se define como la firme determinación de alcanzar algún objetivo, en relación a la intención con la que se realiza una acción.



## “Propósito y sentido de vida”

Es un término que indica, por un lado, una finalidad o meta, y, por otro, implica un compromiso para conseguirla. Cuando hablamos de propósito desde una perspectiva trascendental, nos enfocamos en preguntas que, difícilmente hallarán una respuesta concreta y que, sin embargo, funcionan como motor para continuar *avanzando* en la vida.

Sabemos que principalmente durante la infancia nuestro entorno nos “moldeó” y de enseñarnos a vivir de una determinada manera, señalándonos una dirección concreta hacia la que caminar. Nos dijeron cómo comportarnos, qué decir, cómo vestirnos, en qué deberíamos trabajar...

Puede ser que muchos de los propósitos que nos hayamos marcado estén en consonancia con ese aprendizaje y condicionamiento previo... De ahí que, cuando nos hacemos la pregunta —*¿Para qué estoy en la vida?*—, surja, en ocasiones, una honda sensación de vacío.

Desde la mirada transpersonal, podríamos decir que esta forma de plantearla búsqueda parte de una perspectiva errónea o, al menos, parcial. Al plantearnos tal pregunta, partimos de un lugar limitado y, tal vez, confuso: nuestra *persona*; es decir, desde el nivel de consciencia personal. Es cierto que, a lo largo de nuestra vida, podremos dirigir nuestra mirada hacia diferentes propósitos, pero realmente nos sentimos *en sintonía con la vida* cuando todos ellos están alineados con un *propósito mayor*, algo que, independientemente de las circunstancias externas, se mantiene y nos impulsa a seguir adelante.



## “Propósito y sentido de vida”

Podríamos decir que, desde esta perspectiva, la dimensión profunda del propósito va más allá de nuestro *nivel persona* y, por lo tanto, no es *nuestro*; es decir, no es algo externo que podamos ver o tocar, como lo es por ejemplo un trabajo, aunque podamos entrar en contacto con éste a través de nuestras acciones en la vida cotidiana.

Podríamos decir que existen propósitos concretos, como aprender un idioma o cambiar de trabajo, pero que hay también un Propósito con mayúsculas. Es probable que, cuando definimos El Propósito desde el *mi* (mi propósito) estemos tratando de llegar a él de un modo *superficial*. Sin embargo, la búsqueda cambia significativamente cuando pasamos a decir “el propósito de *mi* vida”.

Así, pues, podemos referirnos a un **propósito esencial** que *no nos pertenece*, sino que somos nosotros los que *pertenece*mos a dicho propósito. Y, más que apropiarnos de él o *llegar a él*, lo que hacemos es *alinearnos con ello*. El *propósito esencial* es de carácter inefable, como todo aquello que emerge del nivel transpersonal de consciencia.

*Alinearse con el propósito esencial* es conectar con el sentido profundo de nuestra existencia. ¿Acaso esto se puede poner en palabras o cuantificar en acciones?

Si, por un momento, nos parásemos a atestiguar la naturaleza, podríamos apreciar que *todo está al servicio de un orden mayor*: la vida fluye a través de lo sencillo en la interacción de todos los seres que la conforman. Y todo tiene sentido: cada uno de los seres vivos, aunque inconscientemente, tiene una misión y coopera para que la vida siga su curso, sin detenerse.



## “Propósito y sentido de vida”

¿Qué nos detiene a nosotros?

Cómo hemos visto en temas anteriores, la conformación del ser humano está envuelta en una gran complejidad. La conquista de la conciencia, hoy en día, aún supone para muchos una lucha interna. La vivencia desde la dualidad nos lleva a experimentar la vida desde la fragmentación y la separación con lo esencial... Sin embargo, el hecho de afirmar que *todo está en todo* es un hecho puramente científico, aunque los seres humanos no nos vivamos desde tal *interdependencia*.

*“Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, cambiaron todas las preguntas.”*

*Mario Benedetti*

*A lo largo de nuestra vida, podremos enfocarnos hacia diferentes propósitos, pero realmente nos sentimos en sintonía con la vida cuando todos ellos van alineados con un propósito mayor.*

*Existe un **propósito esencial** que no nos pertenece, sino que somos nosotros los que pertenecemos a dicho propósito.*

*Alinearse con el propósito esencial es conectar con el sentido profundo de la existencia.*





## “Propósito y sentido de vida”

### Más allá de nosotros, somos vida

Podemos divagar acerca del propósito esencial, pero bien es cierto que, si no hacemos un trabajo sólido en el nivel persona, no podremos caminar hacia *algo más grande*.

Partamos de lo concreto, de lo palpable, para poco a poco ir haciendo la *peregrinación a lo profundo*, sin saltarnos ni un paso del camino.

A lo largo de nuestra vida, hay muchas cosas que toman el timón de nuestro barco, y esto sucede, la mayoría de las veces, sin que nos demos cuenta. A algunas personas las guía la ira y el rencor, aferrándose a heridas que no logran superar. Otras, son guiadas por la culpa, sintiéndose esclavas de un pasado que flagela y tortura. Hay personas que, capitaneadas por el miedo, van perdiendo oportunidades que la vida brinda. Otras, se obsesionan por la adquisición de cosas materiales, teniendo la certeza de que cuanto más tengan, más felices serán. También hay quienes que se guían por la necesidad de ser aceptados, permitiendo que lo que otros esperan de ellos sea, finalmente, lo que gobierna sus vidas.

En todos estos casos, podríamos encontrar como nexo: el anhelo de *llegar a ser/tener* algo de lo que uno se percibe carente. Además, todas estas situaciones son fuente de sufrimiento, lo cual necesariamente nos aleja de entrar en contacto con el propósito.

Cuando vivimos identificados con nuestro yo-persona, a pesar de hacer y tener de todo, sentimos a menudo un gran vacío en el interior, como si nos faltara algo esencial para vivir en paz.



## “Propósito y sentido de vida”

De tanto dolor acumulado, tornado incluso en sufrimiento, terminamos por desconectarnos de nuestra verdadera humanidad. Desde ese ego, los seres humanos funcionamos movidos por el miedo y la necesidad de supervivencia física y emocional.

Desde tal posición, nuestro objetivo es conseguir que la realidad se adapte a nuestros deseos, necesidades y expectativas egoicas. Esto nos lleva a vivir una vida marcada por el *sinsentido*, el malestar y la necesidad constante de evasión y adormecimiento de nosotros mismos. *¿Alguna vez has tenido la sensación de estar viviendo una vida que no es tuya?*

Como hemos podido ir observando a lo largo de este recorrido formativo, el trabajo con nuestro *yo persona* es básico y esencial para poder habitarlos desde capas más profundas, un “lugar” en nosotros más libre de condicionamientos. Así, para poder ir dando pasos que nos acerquen al *propósito esencial*, sabemos de la importancia de atrevernos a mirar todas nuestras facetas: deseos, necesidades, expectativas, reacciones.... En este camino, también podemos trabajar algunos aspectos que nos acercan al sentido de nuestra vida, tales como la pasión, la vocación, la misión... Ahora bien, ***¿cuál es el sentido de la vida?***

El ser humano ha tratado de dar respuesta a esta pregunta desde muchas perspectivas-filosófica, moral, religiosa... En muchos casos, nos quedamos en “respuestas tipo”, como: “ser feliz”, “hacer el bien”, “ayudar a los demás”... Pero sucede que, a poco que nos dejemos *sentir* estas respuestas, muy habitualmente volvemos a contactar con esa sensación de vacío existencial.



## “Propósito y sentido de vida”

Una vez más, el intento de abarcar desde nuestro “pequeño” yo algo de calado universal, nos colapsa y contrae.

Ahora bien, la buena noticia es que disponemos de dos *capacidades transracionales* que resultan ser clave para ir más profundo: **la capacidad de autoobservación y la capacidad de autotrascendencia**. Con la primera, somos capaces de distanciarnos de nosotros mismos y observar nuestro mundo interno; con la segunda, podemos ir más allá de los límites del *yo persona*, para conectar con nuestra esencia. En este sentido, podríamos decir que somos seres con capacidad de dirigir la mirada a algo diferente de nosotros mismos. **Podemos tomar perspectiva.**

Se ha teorizado mucho acerca del propósito. Hay autores que nos hablan de que existe un propósito interno y un propósito externo. Parafraseando a Eckhart Tolle, éste dice: “*el propósito externo pertenece a la dimensión horizontal del espacio y el tiempo, mientras que el propósito interno concierne a una profundización de tu Ser en la dimensión vertical del Ahora sin tiempo.*”

Por su parte, Enrique Martínez Lozano expresa que, realmente, la vida no es algo que podamos tener o perder; la vida no es *algo*... **Todos somos vida**. La vida *está* en todo y *es* todo. La vida es lo único que es: solo hay Vida.

En esencia, *somos vida viviéndose de muy diversas formas*. Y todo lo que percibimos con nuestros sentidos no es más que eso: formas que adopta la vida. Así, sentir la vida en nosotros tiene que ver con el propósito esencial, más allá de pasos o metas concretas que queramos alcanzar, más allá también de la dualidad interno / externo.





## “Propósito y sentido de vida”

Tal vez esto suscite la pregunta: *“Entonces, ¿no son importantes las metas?”* Por supuesto que sí, solo que pertenecen al “reino” de la forma. Para Lozano, vivir con propósito y sabiduría tiene que ver, de hecho, con *cuidar y atender todas las formas sin perder la conexión con la comprensión de que somos vida*. No hay nada malo en el mundo de las formas, si tomamos perspectiva para no perdernos en ellas.

Cuando nos quedamos fijados a la persecución de metas, es muy fácil “perdernos” en el “mundo de las formas”, por aquello de “querer llegar a”... Cuando llegamos, nos damos cuenta de que nos sigue “faltando algo”, y entonces vamos a por la siguiente meta, cual conejos tras la zanahoria... Nunca llegamos. Sin embargo, cuando nos adentramos en *el mundo de las formas* desde el anclaje en el núcleo esencial, podemos ir accediendo a capas más sutiles de percepción, desde donde somos más capaces de atestiguar aquello que hay de fondo, tras cada paso en el camino. Desde la *consciencia despierta* podemos ir desbrozando nuestro *ego* para discernir aquellos escenarios donde sentimos la vida en nosotros y aquellos otros en los que no. Una buena pregunta para observarnos en esto puede ser: *“¿Esto que voy a hacer/decir me da vida o me la quita?”*

Claudio Naranjo decía que *somos plantas destinadas a dar frutos*. Vida que da vida. Para él, el verdadero sentido de la vida era *ir más allá* del ego. Y es que, después de todo, la sensación de vacío, carencia, principio y final, vida y muerte, tan sólo reside en ese cascarón que estamos llamados a “romper”.

Naranjo sostenía también que *estamos enfermos de habernos perdido a nosotros mismos, de estar respondiendo a voces y a órdenes que no son las propias, de no saber nutrirnos de la vida en nosotros*.



## “Propósito y sentido de vida”

Para ello, conviene apropiarse de la propia vida y de disponer de algunas herramientas, como cincel y martillo, que nos permitan *pulir al yo-persona*, abrazarlo y realizar con él y a través de él nuestro *peregrinaje a lo profundo*. *El anhelo de llegar a ser/tener algo es fuente de sufrimiento.*

*Vivir tratando de que la realidad se adapte a nuestros deseos, necesidades y expectativas egoicas, nos conduce a una vida marcada por el sinsentido, el malestar y la necesidad constante de evasión.*

*Sentir la vida en nosotros tiene que ver con el propósito esencial, más allá de pasos o metas concretas que queramos alcanzar.*

### El mapa del Ikigai

*La finalidad de la vida es vivir, y vivir significa estar consciente, gozosa, serena, divinamente consciente.*

*Henry Miller*

Para poder caminar hacia esa inefabilidad del *propósito esencial*, será requisito el desplegar nuestra atención hacia *el cómo y el desde dónde* nos relacionamos con la vida. En este sentido, la cultura japonesa nos lega claves que pueden servirnos de brújula en la travesía.

Según los japoneses, todos albergamos un *ikigai* —o incluso varios— en nuestro interior, aunque aún no seamos conscientes de ello. Vivir desde el *ikigai* significa vivir mejor e incluso más tiempo. *Ikigai* tiene que ver con reconocer nuestro lugar en el mundo, aquello que hace que valga la pena levantarse de la cama cada mañana.



## “Propósito y sentido de vida”

*Ikigai* es una palabra japonesa que no tiene una traducción exacta: viene de unir *iki*, que significa “vida” o “estar vivo”, y *gai*, que significa “lo que vale la pena y tiene valor”.

Traducido literalmente sería “aquello por lo que vale la pena vivir”. Esta vendría a ser la “versión oriental” de lo que en occidentese suele denominar “propósito vital”. Aunque hay matices diferentes entre ambos términos:

- El *ikigai* no da tanta importancia a la “forma” del desempeño profesional; por ejemplo, en Japón, los ancianos ya no “trabajan” y tienen muy vivo *su ikigai*. En occidente, hay corrientes que ponen mucha fuerza en el mundo laboral para definir el propósito: o tienes una profesión que refleje totalmente tu propósito vital, o estás siendo incoherente con él. Como muchas personas no pueden cambiar de trabajo, sienten una frustración que desmotiva y que hace vivir el trabajo que da de comer como una carga y una deslealtad hacia el *yo profundo*. Sin embargo, el propósito esencial no está sujeto a ninguna “forma profesional”; de hecho, puede desplegarse en cualquier profesión... ¡Ese es el espíritu del *ikigai*!

- Otro matiz es que en occidente solemos entender que el propósito vital es algo muy global, incluso a veces un tanto grandioso. Tiene que abarcar todas las áreas de la vida y ser capaz de recogerlas y, si no, es un propósito vital “enano”. Por el contrario, el *ikigai* no pretendiendo abarcarlo todo, se concreta en los pequeños gestos cotidianos.



## “Propósito y sentido de vida”

Quizás parece menos “poderoso”, pero tiene la fuerza de lo concreto y lo inmediato: el *ikigai* no deja que se nos escape la fuerza por la boca con formulaciones tal vez grandilocuentes, pero huecas.

En resumidas cuentas, se puede decir que tendemos a confundir *el ser con el hacer*, cuando no los disociamos porque nos sentimos obligados a “hacer” lo que no sentimos alineado con nuestro ser. El propósito vital tiene que ver con sentir que expresamos vida, y eso no se constriñe a ningún ámbito concreto.

Aunque pueda parecerlo, en realidad el *ikigai* no se identifica con la felicidad, aunque en algún punto ambos se encuentran; más bien se relaciona con la llamada *autorrealización*, un proceso vivo, auténtico y espontáneo. El *ikigai* tiende un puente entre nuestro ser y el mundo externo, entre lo esencial y el mundo de la forma. Desde ahí, nos movilizamos en nuestro día a día para habitarlos en una vida plena, a través de acciones conscientes y con los pies en la tierra.

Como todo, el *ikigai* no tiene por qué ser estable, puede cambiar a lo largo de la vida; éste pone en juego tanto la autorrealización como el compromiso de aportar y *dar lo que tenemos para dar* a los demás y, en último término, a la vida. Los que *viven su ikigai*, encuentran el sentido de su vida a través de la escucha interna, puesta al servicio de lo externo desde la voluntad consciente.



## “Propósito y sentido de vida”

*El ikigai tiene que ver con reconocer nuestro lugar en el mundo, aquello que hace que valga la pena levantarse de la cama cada mañana.*

*El propósito vital no se reduce a un ámbito concreto, si no que abarca la vida integralmente.*

*El Ikigai hace de puente entre nuestro ser y el mundo externo, entre lo esencial y el mundo de la forma.*

*Los que viven su ikigai, encuentran el sentido de su vida a través de la escucha interna, puesta al servicio de lo externo, desde la voluntad consciente.*

## Encontrar el propio don

*No es lo mismo el espejo, que su reflejo. No es lo mismo ser, que parecer*  
Claudio Naranjo

Existe algo llamado *don* que, por decirlo de algún modo, conecta nuestra experiencia más humana con lo que somos en esencia. La palabra *don* viene del latín *donum*, que significa *regalo*. El don es, pues, algo que nos es dado.

*Vivir desde nuestro don* nos permite acceder a la certeza del *para qué* estamos aquí. A través de la manifestación de nuestro don, la vida toma ricos matices y es en el ejercicio de este don donde podemos experimentar una honda coherencia interna. El don podría considerarse una cualidad espiritual manifestada en la dimensión humana que sigue una “ruta” desde las capas más esenciales de nuestra identidad, hacia afuera.





## “Propósito y sentido de vida”

A su vez, las acciones que devienen de ejercitar nuestro don en la vida tienen un efecto con recorrido a la inversa: de afuera adentro, algo que nos permite entrar en contacto con la dimensión profunda, mientras estamos *en acción*.

Cada don es único: no hay dos voces iguales, dos miradas idénticas, ni dos acompañantes iguales. Nada en este mundo es exactamente igual. Nuestro don, cuando es vivido plenamente, nos permite tomar consciencia de esto. Un don bien articulado nos puede llevar a la experiencia de conexión y unión con los demás seres humanos. Detrás de cualquier don, a poco que investiguemos, existe una capacidad para servir a la humanidad. Cuando los seres humanos toman consciencia de esto, se establece un ciclo de dar y recibir que da sentido a la existencia.

Las personas que, de algún modo, ponen su don *al servicio de la vida*, viven más desde la actitud de *no esfuerzo*, no buscan tanto la aprobación de los demás enfocándose más en su auto reconocimiento y tienen también una alta capacidad de resiliencia.

Todos tenemos un don, pero puede suceder que, por diversas experiencias vitales, hayamos desarrollado ciertos mecanismos que impidan o bloqueen su manifestación.

Por necesidad de supervivencia, de aprobación o de adaptación a nuestro entorno, hemos podido silenciar esa llamada interna. La buena noticia es que nunca es tarde y el desarrollo de la autoconsciencia es posible de por vida.



## “Propósito y sentido de vida”

Lo curioso de los dones cuando son “relegados al sótano de las sombras”, es que se siguen asomando, aunque sea de formas muy sutiles, tal vez a través de sueños, o a través de emociones exageradas –por defecto o por exceso–, como por ejemplo sentir una intensa envidia hacia alguien o, por el contrario, admirar excesivamente a una persona. A veces, el don puede incluso estar manifestándose en el “afuera” a través de las propias acciones, aunque el “pequeño yo” se niegue a reconocer que *es eso*.

Una de las claves para reconocer el propio don es darnos cuenta de que, cuando una acción cotidiana está impregnada de éste, nos inunda una sensación de que *eso* actúa a través de nosotros y nos vivimos en *estado de presencia*. En otras palabras, cuando el don se hace presente, nos sentimos como una especie de “canal” a través del cual *eso* se manifiesta. Cuando esto sucede, entramos en el llamado *estado de flujo o flow*, desde el que la percepción del yo se diluye, a la vez que se rompen los límites del espacio–tiempo. En ese instante *somos en comunión con Eso*.

### ¿Qué sucede si no usamos nuestro don?

El don no desplegado genera frustración. Por muchos caminos que uno tome desde tal *no reconocimiento* del propio don, es muy habitual que no se sienta feliz en lo profundo.



## “Propósito y sentido de vida”

El don es algo que pulsa dentro de nosotros; nos conecta con la inspiración y está más allá del entendimiento.

Cuando, por algún motivo, no conocemos o expresamos nuestro don, es bastante habitual reconocerlo en otras personas disfrazado en forma de talento, y sentirnos atraídos por *eso*.

Esta cualidad auténtica, cuando es expresada, nos conecta sin esfuerzo con la excelencia. Somos capaces de accionarlo en nuestra vida cotidiana y ponerlo al servicio del mundo.

Y esto no es cosa sólo del ejercicio de una profesión, ya que puede tener lugar en las relaciones, en la familia..., impregnando todos los espacios de nuestra vida.

### ¿Es lo mismo un don que un talento?

Al respecto, podríamos decir que el *don* también goza de ese carácter de inefabilidad. Es completamente significativo y único. Por su parte, un *talento* es una capacidad práctica con la que podemos hacer fácilmente algo y, en este sentido, se puede desplegar a través del aprendizaje y el entrenamiento.

Gracias a la puesta en marcha y el despliegue de nuestros talentos, podemos conectar con nuestro don.



## “Propósito y sentido de vida”

A lo largo de la vida, habremos podido observarlos matices diferenciadores entre *don y talento*: por ejemplo, un cantante con un gran registro vocal y una técnica muy pulida tiene, sin duda, talento; sin embargo, habremos escuchado en alguna ocasión cantar a alguien que, aun sin tanta técnica o afinación, nos ha conmovido. El aspecto diferenciador entre ambas personas puede sernos desconocido, no sabemos *qué* es, pero queda patente que la que nos conmovió posee *eso*.

Mientras que un talento se puede desarrollar, un don *es*.

Esta cualidad tan primordial es la base de una actitud entusiasta en la persona, que se siente movida y dispuesta a *servir a la vida con lo que tiene para dar*. Un talento puede no ser puesto al servicio de la vida, pero cuando somos movilizados desde capas más profundas, donde residen nuestros dones, buscaremos la forma de accionarlos en el día a día, mediante nuestros talentos, para ser útiles a la vida y contribuir, así, a la evolución y crecimiento de los demás. No es preciso ejercer, para ello, profesiones de acompañamiento, ya que, de muy diversas formas, ***todos somos acompañantes del alma***.

*Vivir desde nuestro don nos permite acceder a la certeza del para qué estamos aquí.*

*Mientras que un talento se puede desarrollar, un don es.*

*Detrás de cualquier don, existe la capacidad y el impulso de servir a la humanidad.*