



TEMA 5: EJERCICIOS LA LEY DEL DHARMA



PASO 1: RASTREA TU PROPÓSITO

El rastreo de tu propósito es similar al rastreo de un animal en la naturaleza. Imagina que eres un fotógrafo que intenta tomar la foto perfecta de una pantera negra. Sabes que es tímido y rara vez se ve. Se esconde, casi invisible; por lo que **necesita las habilidades de sigilo, mayor conciencia y gran paciencia para encontrarlo.**

Buscas pistas mientras caminas por el hábitat del animal que quieres fotografiar en la jungla. Encuentras un mechón de piel aquí y un poco de excremento allí. En suelo húmedo, encuentras algunas huellas de patas, para que sepas que estás en el camino correcto. Pones las pistas juntas y las sigues cuidadosamente. Y luego vislumbra. Hay un movimiento en la maleza, como un fantasma. Estás cerca de tu preciado objetivo: la fotografía perfecta.

En este ejercicio te muestro cómo rastrear el propósito de tu vida: **Primero, recorre tus recuerdos, buscando pistas que tu alma haya dejado en el camino.**

Joseph Campbell puede haber dado tu primera pista cuando dijo: **"Sigue tu dicha"**. Cada vez que estás " en tu propósito", te sientes maravillosamente vivo, lleno de chispa y espíritu. Te sientes excitado, apasionado de la vida, centrado e inspirado.

- **Recuerda tu infancia**, cuando tu conexión con la Fuente era fuerte. **Piensa en los momentos en que te sentiste más vivo/a, más feliz, más satisfecho y más emocionado. Escribe un breve resumen de cada incidente que puedas recordar.** Por ejemplo: "A los cinco años, estaba jugando con tres amigos de mi vecindario. Jugué el papel de capitán de un barco y comencé a dar órdenes. ¡Levanta esa vela! ¡Lleva esa barcaza! Hicieron lo que dije, y sentí la euforia corriendo por todo mi cuerpo ". **Tómate el tiempo para anotar cinco o más incidentes.**

- **Luego avanza hacia tu adolescencia y juventud.** Describe esos eventos donde tu mundo se paraba y te sentías en plenitud y felicidad. Nuevamente, describe cinco o más veces cuando sentiste ese perfecto estado de flujo.
- **Haz lo mismo con su edad adulta temprana y adulta posterior.** Ciertas experiencias son altibajos universales, como enamorarse, estar en la naturaleza, experimentar placer sexual y tener un hijo. Aunque preciosos, estos no son exclusivos para ti. Disfruta tus recuerdos de estas experiencias, pero no las incluyas en este ejercicio. Describe solo esos momentos donde te sentiste en plenitud desde tu propio Ser.

Debería terminar con diez o más incidentes en los que te sentiste vivo/a, feliz, satisfecho y emocionado. Identifica esos momentos de tu vida donde te sentiste totalmente pleno/a.

Toma tu cuaderno de notas y describe detalladamente cada uno de esos diez momentos a lo largo de tu vida. Deberías terminar con una lista de diez puntos donde respondes a las siguientes preguntas en cada uno de los diez eventos de tu vida:

1. **¿Que estabas haciendo en esos momentos?**
2. **¿Con quién estabas? ¿Compartías tu dicha con alguien o estabas solo/a?**
3. **¿Cuáles fueron las circunstancias?**

Tómate tu tiempo para hacer este ejercicio desde tu consciencia, tu verdadero Ser. Sin prisas. Puedes meditar antes de empezar el ejercicio para conectar con tu verdadera esencia y responder desde tu verdadero YO.

PASO 2: ENCUENTRA PATRONES

El siguiente paso es buscar patrones y puntos en común entre los incidentes. La detección de patrones es difícil cuando estás parado dentro del patrón. Es más fácil detectar patrones desde un punto de vista objetivo. Por lo tanto, es más fácil hacer este paso con un compañero. Pide a un amigo hacer el ejercicio juntos. Si estás haciendo este paso solo, mira tu colección de recuerdos como si pertenecieran a otra persona.

Toma tu cuaderno y vuelve a leer todo lo que escribiste en el paso uno anterior. Ahora responde estas preguntas mientras miras tu colección de recuerdos que acumulaste en el ejercicio anterior:

- **¿Qué actividades fueron comunes en algunos (o la mayoría) de los incidentes?**
- **¿Cómo servías a otros en estas situaciones?**
- **¿Cómo cambió la condición de las personas o el medio ambiente como resultado?**
- **¿Cuáles fueron en concreto esas experiencias tan particulares que te hicieron tan feliz?**

Llamamos a este paso "adivinar" el propósito de su vida, porque es inexacto. Un adivino camina por la tierra con un palo en forma de Y para encontrar agua subterránea. Adivinar es un método aproximado e indirecto para localizar agua, pero a menudo resulta en un buen lugar para perforar un pozo. Aquí, estás olfateando tu propósito al observar los resultados de estar alineado/a con tu propósito, en lugar de mirarlo directamente.

Estamos utilizando métodos de adivinación de propósito diseñados para **permitir que tu subconsciente hable.**

PASO 3: DEFINE TUS 5 FUERZAS

David Fabricius, fundador de *Agoge Training* y *Men of the Code*, enseña que puedes descubrir el propósito de tu vida cuando buscas la confluencia de cinco fuerzas:

- ✓ Tus dones de nacimiento y bendiciones genéticas
- ✓ Tus pasiones duraderas
- ✓ Tus frustraciones, heridas de la vida y arrepentimientos
- ✓ Los deseos, necesidades y deseos de los demás
- ✓ Fuente, Gran Misterio y Espíritu

Fuerza 1: Tus Dones y Talentos

Naciste con dones específicos, cualidades tales como destreza física, curiosidad intelectual, rango emocional, sensibilidad hacia los demás, visión espiritual, genio musical, comprensión matemática, creatividad o expresión artística. **Estos dones están vinculados a tu propósito** o la manifestación de tu propósito.

- **Toma tu cuaderno y escribe tus talentos únicos.** Para rastrearlos puedes hacer una lista de las cosas que te encanta hacer cuando estás expresando tus talentos únicos. Ten en cuenta que cuando expresas tus talentos únicos pierdes la noción del tiempo, produces abundancia, te sientes pleno/a y feliz, haces feliz a otros....

Fuerza 2: Tus Pasiones

También has tenido pasiones duraderas que te han acompañado desde la infancia a lo largo de tu vida. Puedes tener pasión por los deportes, la moda, el aprendizaje, ayudar a los pobres, rescatar animales, estar en la naturaleza, coleccionar, liderar a otros, hacer reír, motivar, iniciar empresas, sanar a otros....

- **Toma tu cuaderno y describe tus pasiones.** Estas pasiones tempranas y consistentes son otra pista para el propósito de tu vida. Es probable que estén vinculadas a tu propósito si aparecieron por primera vez en la infancia .

Fuerza 3: Tus Frustraciones y Heridas

Tus frustraciones y remordimientos también son pistas que apuntan a tu propósito incumplido.

- **Toma tu cuaderno y describe tus frustraciones:** ¿Qué lamentarías no haber hecho si tu vida terminara dentro de un año? ¿Qué problema siempre has querido resolver, pero no has podido? Las heridas de tu vida también te han preparado de alguna manera para servir a los demás. Tus respuestas a esas heridas te han dado habilidades y destrezas que necesitarás para cumplir con tu propósito de vida. Todas estas son pistas que, cuando se juntan, pueden llevarte a descubrir el propósito de tu vida.

Fuerza 4: Tus Necesidades y Deseos

Todos necesitamos ganarnos la vida en el mundo. Si puedes convertir tu propósito de vida en una forma de ganarte la vida, te sentirás satisfecho haciéndolo.

- **Toma tu cuaderno y describe tus necesidades y deseos y como encajan con las necesidades del mundo:** Mira cuidadosamente los deseos y necesidades de los demás. Casi todas las empresas se basan en proporcionar un producto o servicio que responde a los deseos o necesidades de un grupo de personas. Determina cómo tu propósito se ajusta a las necesidades de otras personas, y sí podrías obtener un ingreso sirviendo a esas personas.

Fuerza 5: Tu Fuente

El quinto elemento, y quizás el más importante, es la Fuente, o Gran Espíritu, la fuerza de lo Divino que se mueve a través de todos nosotros.

Para descubrir el propósito de tu vida, debes ir más allá de tu ego, que quiere que estés a salvo y seguro. Tu ego tiende a alejarte de tu propósito, lo que puede ser peligroso para tu reputación o parecer ridículo a los ojos de los demás. Un gran propósito en la vida amenazaría la parte de ti que necesita mantenerse pequeña.

- **Date siempre momentos de meditación a lo largo de este proceso de búsqueda de objetivos o misión vital:** debes conectarte con la fuerza más grande del espíritu, que tiene sus propios diseños para tu vida. Cuando te abres a la gracia, la magia puede suceder.

Conclusión al ejercicio de los 5 elementos

Haz una lista, usando las cinco categorías, y busca áreas cruzadas donde las cinco estén alineadas. Existe una buena posibilidad de que tu propósito esté al acecho allí, listo para ser descubierto.

PASO 4. IDENTIFICA TU CATEGORIA DE PROPÓSITO DE VIDA

Tan único como un propósito de vida es para cada individuo, se ha notado que los propósitos de vida encajan en categorías generales.

Usando el seguimiento que ya has realizado, compara los patrones que ha descubierto con las categorías que siguen a continuación.

Encierra en un círculo palabras que te emocionen, que te hagan sentir completamente vivo/a, que te atraigan y que lo hagas de forma natural, independientemente de lo que esté sucediendo.

También puede notar que algunas de las siguientes categorías aparecen a menudo en tu vida como oportunidades para servir a otros o al mundo.

CATEGORÍAS:

- ✓ Enseñanza / Aprendizaje / Conocimiento / Inspirar a otros
- ✓ Creatividad / Arte / Artesanía / Hacer belleza
- ✓ Curación / Medicina / Reparar el cuerpo o la mente / Terapia
- ✓ Despertar / Crecimiento espiritual / Crecimiento personal / Evolución
- ✓ Apoyar a otros / Ayudar / Ayudar / Trabajo social
- ✓ Amando / Cuidando / Alimentando / Cuidando de la familia
- ✓ Dando a luz / Cuidando / Cuidando

- ✓ Reparando / reparando cosas, personas u organizaciones / Limpiando / Restaurando
- ✓ Construyendo / Desarrollando / Diseñando / Arquitectura / Ingeniería
- ✓ Naturaleza / Medio ambiente / Tradiciones basadas en la Tierra
- ✓ Entretenido / Diversión / Interpretación / Juego / Disfrute / Teatro
- ✓ Descubrimiento / Exploración / Investigación / Experimentación
- ✓ Exploración / Exploración de nuevos territorios / Periodismo / Astronáutica / Antropología
- ✓ Defensa / Protección / Militar / Guerrero
- ✓ Control / Maestría / Gestión / Influencia
- ✓ Liderazgo / Negocios / Política / Militar / Servicio público
- ✓ Variedad / Exploración / Cambio / Degustación

Como puede ver, Tu vida tiene un propósito. Esto es lo que haces más naturalmente cuando **estás operando desde tus más altas virtudes, valores y aspiraciones: tu verdadero Ser: Reflejas tus dones innatos, los desarrollas y los dejas brillar.**

Los propósitos de la vida generalmente pueden expresarse de manera simple. Por ejemplo, *"Abro a las personas a nuevas posibilidades". "Conecto amigos a través de la naturaleza". "Construyo estructuras para el éxito". "Enseño lo que sé para que otros puedan descubrir lo que saben".*

El propósito de la vida apunta hacia qué, más que a cómo.

Hay muchas formas diferentes de cumplir tu propósito. Una vez que haya identificado el propósito de su vida, estarás listo/a para ingresar al reino de sus sueños. Hacemos una **distinción importante entre sueños, visiones y objetivos**, términos que a veces se usan indistintamente. Tus sueños son una respuesta a la pregunta, "*¿Cómo quiero que sea mi vida?*" **Si tus sueños están alineados con tu propósito, entonces cumplirás tu propósito al hacer realidad tus sueños.**

Por ejemplo, si tu propósito de vida es: "*Traigo risas al mundo*", podrías soñar con ser un comediante, un productor de películas de comedia, un escritor de chistes o un payaso de circo. Si el propósito de tu vida es: "*Yo creo belleza*", puedes soñar con ser pintor, pianista, peluquero o diseñador de interiores. Si el propósito de tu vida es "*restaurar la integridad de los niños*", tu visión podría ser administrar un orfanato en la India, convertirte en pediatra, ser un padre adoptivo o convertirte en un terapeuta infantil. Tu visión tiene una forma específica más que el propósito de tu vida. Es el vehículo que te puede llevar a donde quieres ir.

Cuando tus sueños están alineados con el propósito de tu vida, el universo te apoyará a través de milagros, coincidencias, ofrendas, lecciones y conocer a las personas adecuadas.

Definimos tu visión como el medio para lograr su sueño. Es el vehículo a través del cual tu sueño se hace realidad.