



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Escuchar tu llamada interior

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com

Extracto del libro de Miriam Subirana *La gran liberación*, Kairós (capítulo Evoca el anhelo de tus sueños)

«Si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en las personas el anhelo de mar libre y ancho» (Antoine de Saint-Exupery).



Tenemos tantas voces que nos hablan, que a menudo confundimos cuál es la verdadera voz del ser, o ni siquiera la escuchamos, preocupados por lo que dicen y opinan los otros. Si todo lo que hacemos durante el día y en la vida está encarrilado a cumplir nuestro propósito, nuestra razón de ser, de existir y de vivir, seremos mucho más felices en todo lo que hagamos, porque todo estará canalizado hacia aquello que realmente queremos. En cambio, si vamos haciendo un poquito de todo, pero sin saber a dónde vamos, seremos como un náufrago, que va navegando, pero ahora va hacia la derecha, va hacia la izquierda, va hacia detrás, hacia el norte, hacia el sur y finalmente se queda en el mismo sitio y no llega a ninguna parte, aunque está remando todo el tiempo. Se deja llevar por las corrientes, las mareas, las olas y los vientos. Ha perdido la brújula y no sabe guiarse por las estrellas. Ha dejado su conciencia dormida o anestesiada y no escucha a la intuición. «Fluye» con las corrientes y los vientos, pero su voluntad no actúa. Se convierte en víctima del sistema.

Todos tenemos siempre algo que hacer, algo que decir y algo en lo que pensar. Estamos ocupados. La cuestión es si todo lo que hacemos forma parte de nuestro propósito de vida o simplemente estamos ocupando el tiempo y utilizando nuestra energía en tareas y conversaciones que no nos llevan a nada trascendental ni pleno. Simplemente pasamos el tiempo haciendo y hablando, pero sin sentido de propósito. Quizá lo pasamos bien y disfrutamos, que ya es de agradecer. Pero puede ser un disfrute que no nos empodera. Aunque las cosas que hacemos y hablamos sean necesarias, si no forman parte de nuestro propósito de vida, nos desgastarán. Sentiremos un vacío e insatisfacción interna, como si nos faltara algo.



El propósito más auténtico es el de cumplir nuestro ideal, nuestro sueño en la vida. La cuestión es que, a veces, no nos hemos planteado cuál es nuestro propósito ni nuestro ideal de vida. Para saber cuál es nuestro verdadero propósito tenemos que preguntárnoslo. Puede ser un propósito relacionado con uno mismo y/o relacionado con lo que queremos ofrecer al mundo. Durante el día estamos intercambiando, por tanto, algo tenemos para dar al mundo. Podemos tocar nuestra nota para contribuir a la sinfonía del universo.

Una pregunta que puede ayudarte para encontrar tu propósito es: cuando te sientes pleno, cuando te sientes plétórico, cuando estás entusiasmado, ¿qué

hay en ti? ¿Quién eres en ese momento? ¿Cómo te sientes? ¿Qué das a tu entorno y a los demás? Eso es algo que quieres alcanzar y mantener. Hazte estas preguntas. Visualiza ese momento, que alguna vez en tu vida habrás experimentado. Si no, visualiza qué te gustaría experimentar, viendo de qué manera lo quieres. Conecta con lo que realmente te gustaría alcanzar, como persona, como ser. Por ejemplo, si lo que te gustaría es sentir paz, ¿de qué manera tus deseos conectan con lo que te gustaría alcanzar, con ser paz? A veces nuestro deseo esencial de paz no viene apoyado por nuestros otros deseos que más bien nos inquietan y nos alejan de la paz.

La siguiente pregunta es: ¿cómo puedes transmitirlo al mundo?, ¿qué es lo que quieres transmitir a los demás?, ¿qué es lo que quieres dar? Es decir, ¿a qué te quieres dedicar? Eso no está limitado a la profesión, sino que se aplica a lo que ofreces y transmites con lo que haces en el día a día, con las relaciones, con las personas, con la manifestación diaria de tus pensamientos, palabras y acciones en la familia, en el trabajo, en el supermercado, en la cafetería, con las amistades, con los conocidos y con los desconocidos.

Para realizar esta indagación interior se requiere ir a lo más profundo de ella. ¿Cuál es tu propósito? No tu objetivo de que este fin de semana quieres ir a este seminario o no, o que en vacaciones quieres ir a Tailandia; todo eso son objetivos de corto alcance. Tu propósito de vida se refiere a qué es lo que realmente quieres alcanzar, a tus sueños, a tu llamada interior. Visualiza los resultados de la llamada que sientes que te impulsa a avanzar. Si lo clarificas te ayudará a tomar las decisiones con claridad y determinación en tu vida. Se necesita silenciamiento. El silenciamiento de tu ser, tal que te permita percibir a Dios y vivir conectado desde el todo con el Todo, en Unidad, requiere de una disposición profunda. Quizá se trata de sentir una llamada que inunde tu ser y no te deje en paz hasta que la escuches y la sigas. Una llamada que puede llegar en la juventud, o ya en la madurez cuando has dado muchos tumbos y recorrido diversos caminos.

¿Tus decisiones están alineadas con tu propósito, tu llamada interior?

Constantemente estamos tomando decisiones, pero muchas veces lo hacemos según las circunstancias, el momento y cómo estamos, pero no según lo que realmente nuestro ser anhela. Vamos en contra de nosotros mismos porque nuestras decisiones no están alineadas con lo que realmente queremos. Cuando no sabemos lo que queremos, nos dejamos influir.

Se trata de reconectar con nuestro sueño y vivir nuestro propósito. El sueño es el ideal de vida, aquello que te motiva y te mueve. El sueño es aquello por lo que entregarías tu vida. El sueño, por lo general, es utópico. En ocasiones hemos creído en nuestro sueño, pero luego se ha roto, y en otras hemos dejado de creer en el sueño porque la realidad del día a día «es dura» —no es que siempre lo sea, pero la vivimos así—, es difícil, complicada, compleja y parece como que una cosa es lo que podría ser la realidad del sueño y otra es la realidad del día a día.

Reconectar con el sueño, con tu anhelo más hondo, es hacerlo con lo que realmente te hace latir, con aquello que realmente te mueve. Es lo que hace danzar tu alma y tu corazón a nivel profundo, a nivel existencial y de vida, no una pasión, emoción o actividad momentánea de una noche, una fiesta, una relación, sino algo más profundo y duradero.



Tu propósito de vida se refiere a qué es lo que realmente quieres alcanzar, a tus sueños, a tu llamada interior



El sueño es el ideal de vida, aquello que te motiva y te mueve

El sueño es el ideal de vida en el que encajan todas las piezas del rompecabezas de tu vida. Si das la espalda o te olvidas de ese ideal de vida y vives la realidad desde la cotidianidad, lo ordinario, lo rutinario, lo que tienes que hacer por responsabilidad o por resignación, porque no tienes otro remedio, desde esa actitud hay miedo, apatía, pereza y resistencias. Hay miedo al cambio, a salir de la realidad que vives y a crear otra realidad diferente y atrevida.

Nos acostumbramos a una realidad y nos resignamos a vivirla como víctimas. Cuando eso sucede, perdemos nuestra chispa, nuestra alegría y no aportamos la diferencia a la sinfonía de la vida.

Cada uno de nosotros tenemos algo que aportar, sean talentos, capacidades, o creatividad: podemos dar nuestro toque de diferencia. No con el objetivo de destacar o de ser famosos. Se trata de encontrar cuál es tu cualidad, tu talento, tu especialidad, tu virtud, tu singularidad y tu fuerza interior que puedes aportar a tu realidad, a lo que te rodea y al mundo creando un mundo mejor para todos.

El marcarnos objetivos alineados a nuestro propósito de ser y de vivir nos ayudará a canalizar todo el potencial que albergamos, y a obtener logros que ni siquiera habiéramos imaginado que serían posibles.

Práctica creativa. Diario apreciativo: la llamada interior

(del libro *Meditación contemplativa*, Miriam Subirana, Kairós)

Para conocerse uno mismo es necesario darse espacios en los que uno no tenga nada planificado, para estar disponible a lo que emerja de dentro y de fuera para estar en presencia y en silencio. Verse en su interior exige un esfuerzo de introspección. Propongo que durante el día te observes. Obsérvate: qué te pasa, cómo te sientes, quién gobierna tu mente. Mírate a ti mismo sin culpar a otros. Detente por unos instantes y cierra los ojos. Observa este momento. Y poco a poco pasa de observar a percibir. Percibe lo que sientes. Puedes escribirlo. No te esquives eternamente.

Sugiero que hagas un diario y respondas a estas preguntas. La intención es clarificar y conectar con tu llamada interior. Quizá necesites prepararte un rato en silencio para conectar contigo y así responder desde lo profundo y no desde la mente.

- ¿Qué te nutre? ¿Cuáles son tus fuentes de energía?
- Si sobrevolaras tu vida y la vieras desde una perspectiva más amplia, ¿qué estás intentando hacer?
- ¿Cuál es tu anhelo?
- Si todo fuera ideal en tu vida, ¿qué estaría sucediendo?
- ¿Qué te mueve?
- ¿Cuál es tu llamada interior?