



Resumen Taller 83: REDESCUBRE TU ESENCIA

¿A qué se refiere cuando decimos esencia?

En lo más hondo de nuestro ser reside nuestra esencia; se trata de una inteligencia más profunda y antigua que aquella que rige nuestro desarrollo, nuestros gustos, o nuestras aptitudes. Es algo que va más allá de nuestra educación o nuestro carácter; en algunas culturas lo llaman conciencia, otras culturas lo llaman alma. Es la parte del Todo que vive en cada uno de nosotros y nos conecta al universo y sus principios.

Nuestra Esencia, además, es la fuente que nutre nuestra brújula interna y constituye la guía principal que debe orientar nuestros pasos en la vida. Desde nuestro nacimiento todos tenemos una tarea, conforme vamos creciendo y viviendo las diferentes circunstancias de vida que forman nuestro andar durante las varias etapas de crecimiento y desarrollo (camino que ambos sexos deben cruzar, cada uno con sus circunstancias muy definidas y otras muy personales) nos permiten madurar e ir adquiriendo experiencias de sabia existencia.

Las experiencias en nuestra historia familiar, social, cultural y deportiva, por mencionar algunas, nos van encaminando (llamándonos) en ocasiones sin percibirlo hacia nuestra esencia la cual puede ser definida de diferentes maneras:

- Conjunto de características permanentes e invariables que definen a un ser, o una cosa y sin las cuales no sería lo que es.
- Parte o característica fundamental o más importante de alguien o algo.
- En filosofía, la esencia de una cosa es aquello invariable y permanente que constituye su naturaleza.

Estas señales son constantes, pero en ocasiones suelen pasar desapercibidas. Nuestra mente está convencida de que lo que cada persona busca para reencontrar su esencia de vida, tiene que ser mucho más complicado, que no tan fácilmente puede ser localizada y terminamos por dejarnos llevar por lo que nos hace sentir, alegres, seguros o vivos, pocas son las personas que logran a pronta edad localizar, trabajar y hacer que rinda frutos su esencia.

Pero para todas las demás personas que la tuvieron y no la trabajaron, las personas que no se dieron cuenta que estaba a su alcance y la dejaron pasar, para las personas que por ciertas circunstancias tuvieron que ajustarse a otros ambientes dejando de lado su esencia, para esas personas el reencontrar su esencia hoy les podemos decir que será más sencillo de lo que parece, ya que es una conexión que nunca se pierde que siempre ha estado con nosotros, aunque no lo notemos, por eso es indispensable hacer una pausa en nuestro camino y observar de donde proviene esa luz que nos guía hacia tan esperado reencuentro con nuestra esencia.



Una forma de redescubrir nuestra esencia es revisando, las cualidades, defectos y sueños.

CUALIDADES:

Existe multitud de cualidades que se pueden encontrar en una persona, algunas de ellas son complementarias entre sí. Normalmente en una persona se pueden distinguir diferentes cualidades en distintos ámbitos. Está relacionadas con la personalidad, el carácter y especialmente, con las capacidades.

También una cualidad se identifica con cada uno de los caracteres, que distinguen a las personas, se relaciona con la idea de 'manera de ser' desde un punto de vista positivo. Por último, también puede ser considerada como una habilidad en el modo de proceder.

DEFECTOS:

Del latín *defectus*, un defecto es una imperfección en alguien o algo. El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define al término como la carencia de alguna cualidad propia de algo. El ser humano tiende a reconocer dos tipos de defectos en su persona o en el prójimo: los defectos físicos y los defectos internos.

Los defectos internos son las actitudes o comportamientos que resultan desagradables, incómodos, y que de una u otra manera afectan a quienes nos rodean e incluso a nosotros mismos.

LOS SUEÑOS:

Los sueños suelen ser deseos idealizados y sin fecha de caducidad, no importa edad, raza, sexo, posición económica, los sueños siempre están presente en cada persona no importa si es a corto, mediano o largo plazo, invariablemente los traemos con nosotros, los sueños también pueden cambiar dependiendo de la etapa de vida en donde nos encontremos.

PD. Si dejaste de pensar en un sueño probablemente ya lo conseguiste y no te percataste de ello, abre bien los ojos hoy puede ser un día de esos.

Las cualidades nos dan los medios para alcanzar los ideales o sueños. Revisar las cualidades, los defectos y los sueños nos ayuda a distinguir quienes somos y a retomar lo que en su momento perdimos para volver hacer contacto con nuestro ser; reconocer lo que somos capaces de pensar y hacer para no dejar que los defectos nos separen de los sueños.

Redescubrir tu esencia es poder hacer una pausa para encauzar tu actuar diario que te acerque a tu ser, contribuye a estar en equilibrio en tu interior, te das cuenta de eso porque te hace sentir bien.