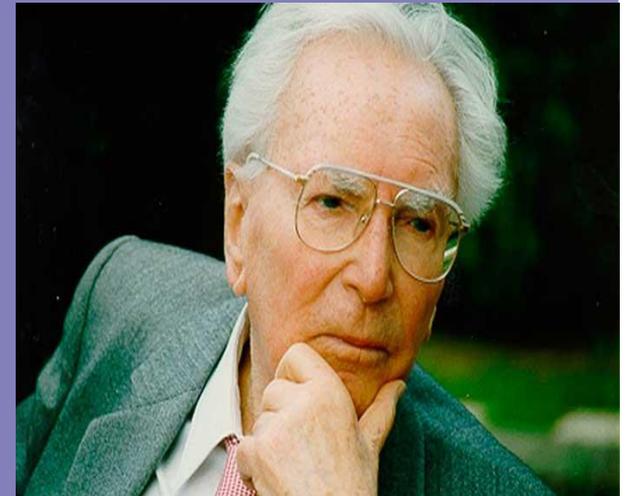


## EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO ÚLTIMO

1. ¿Qué sentido tiene mi vida?
2. Teniendo claro el "por qué"-la meta- en la vida podremos hacer frente a todos los "cómo"
3. Saber que la vida tiene un sentido
4. Trabajar día a día con motivación
  - Vivir desde la esfera del amor
  - Tener coraje en cada momento para hacer frente a la adversidad
5. Vivir con decisión
6. El sufrimiento no es el enemigo.
7. Dos opciones ante las injusticias, la adversidad.
8. Sentido sobrenatural de la vida. Este apartado es un añadido personal.

**Realizado: Eugenio Molera**



## EL SENTIDO DE LA VIDA SEGÚN VIKTOR FRANKL

**“El hombre en busca de sentido”, 1945 “*El hombre en busca de sentido*”, un libro que inspiró a millones de personas a asumir una actitud muy firme: la actitud del sí a la vida.**



. Muchas personas se pasan la vida sin siquiera preguntarse algo tan profundo. ¿Qué sentido tiene mi vida?.

. **Son muchos los que al intentar dar respuesta a esta pregunta experimentan un profundo vacío existencial.** ¿Qué es para el mí el sentido de la vida si lo único que hago es trabajar, si todos mis días son iguales y si en realidad no le encuentro sentido a nada de lo que me rodea?.

. **Las grandes preguntas nos acechan en momentos de crisis personal**, problemas, fracasos, contrariedades..etc.....es cuando empezamos a cuestionarnos qué es lo que hacemos y, sobre todo, para qué hacemos lo que hacemos.

. **Encontrarle un sentido a nuestra vida, es hallar el propósito para el que vivimos, la misión que tenemos que realizar en esta vida. Es el fin último y más elevado del ser humano.**

. Y es que **encontrar nuestra misión es vital** para que cuando toque el momento de abandonar este mundo no lamentemos que no hemos vivido de verdad, sino sólo a medias. Que podamos decir, "ha valido la pena mi vida para mí y para los que me rodean."

. **El sentido de la vida no solo difiere de una persona a otra, sino que nosotros mismos tendremos un propósito vital en cada etapa de nuestra existencia. Adolescente-Adulto.**

. **Lo importante es que cada objetivo nos confiera satisfacción y aliento para levantarnos por las mañanas y luchar por aquello que deseamos.**

## El sentido de la vida

*“está en hallar un propósito, en asumir una responsabilidad para con nosotros mismos y para el propio ser humano.”*

Así, teniendo claro un “por qué”-una meta- en la vida podremos hacer frente a todos los “cómo”, a todas las circunstancias y acontecimientos

*Si tenemos nuestro propio porqué en la vida, podemos soportar casi cualquier cómo . (Nietzsche).*

*"Quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo"... pudieran ser la motivación que guía todas las acciones psicoterapéuticas y psicosociales con respecto a los prisioneros. Siempre que se presentaba la oportunidad, era preciso inculcarles un porqué —una meta— de su vivir, a fin de endurecerles para soportar el terrible cómo de su existencia. Desgraciado de aquel que no viera ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad en vivirla, ése estaba perdido. (Viktor Frankl).*

El sinsentido de la vida produce desesperación, angustia

*“Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido”*



Es vital para el ser humano creer que TU existencia tiene sentido, que no marcha hacia la nada y que su vida importa, que tiene posibilidad de ayudar o afectar a otras personas, que sus actos tienen consecuencias siempre.

De lo contrario, cae en un profundo desánimo y en una irresponsabilidad abismal. El ser humano necesita sentirse útil.

las relaciones cercanas, el trabajo, el sufrimiento de los demás y el amor de los amigos y familiares lo que llaman a la acción y sostienen el ánimo.

Este sentido también es proporcionado por la religión. La vida del espíritu puede actuar de motor y guía en nuestras acciones y hacer que todo lo que realizamos en nuestra vida tenga un sentido sublime, sobrenatural.

Por otro lado, tal y como explicó en sus trabajos, dicho objetivo lo llevaba a cabo partiendo desde tres puntos muy concretos:

--trabajar día a día con motivación.

-vivir desde la esfera del amor.

-y tener coraje en cada momento para hacer frente a la adversidad.

## VIVIR CON DECISIÓN

Todos lo hemos visto alguna vez. Hay personas que aún en las circunstancias más complejas se mantienen firmes, positivas y motivadas por muy oscura que sea su realidad. ¿Cómo lo hacen? ¿De qué material están hechas sus células, sus tendones, su corazón o sus arterias? En realidad, todos compartimos unas mismas estructuras biológicas, pero lo que nos diferencia de esas personas es su decisión.

Estar decididos a lograr algo, a superar cualquier obstáculo y a luchar por aquello que deseamos en cada momento, por pequeño que sea, nos ayudará a tener claro nuestros propósitos vitales en cada etapa de nuestra vida.

- “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino”. Viktor Frankl-

# AUNQUE SUFRAS, TEN CLARO UN PROPÓSITO: HALLARÁS FUERZAS



Viktor Frankl afirma " que no hay nada peor que percibir que nuestro sufrimiento no sirve de nada, que el dolor no es más que el eco de la desesperanza.

• Ahora bien, si somos capaces de encontrar un propósito, el sufrimiento no solo podrá soportarse, sino que se convertirá en todo un desafío.

De este modo, y antes de caer en las rendiciones y de ver en el dolor un sinsentido, aunemos fortalezas para ver en él una finalidad, un propósito vital con el que alimentar la motivación, la resistencia..

**CAMBIA TU ACTITUD PARA HALLAR UN SENTIDO DE LA VIDA MÁS ELEVADO**

A veces la vida no es justa. Ahora bien, cuando esto ocurra tenemos dos opciones.

La primera, asumir que no podemos cambiar lo que nos ocurre, que somos prisioneros de las circunstancias y que no hay nada que hacer. El miedo es la salida más fácil,

La segunda opción (y la recomendable) es aceptar que, efectivamente, no podemos cambiar lo que nos ha ocurrido, pero sí podemos cambiar nuestra actitud hacia dichas circunstancias.

Por otro lado, está la fe o el amor. Confiar, creer en nosotros, pensar que, si actuamos a pesar del miedo, el resultado llegará, incluso cuando nadie puede garantizarlo. Ese resultado, ésa es la clave.

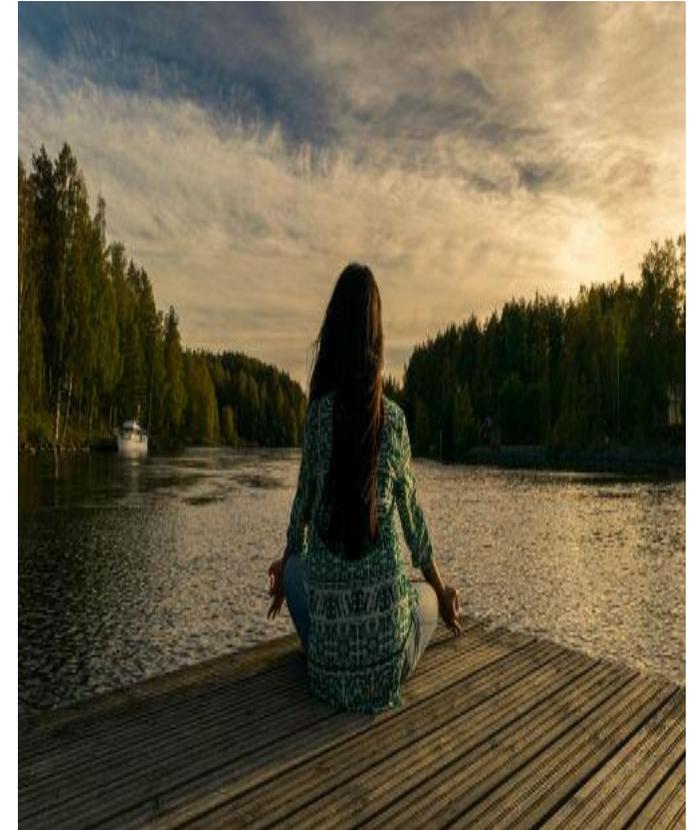
## SENTIDO SOBRENATURAL DE NUESTRA VIDA

**“Nuestro corazón no descansa hasta que te encuentra.”** (San Agustín). Nunca es tarde para encontrar a Dios.

Hemos sido creados por Dios. La vida es un regalo de Dios y nuestra vida tiene como fin último la felicidad eterna en el cielo, unidos a Dios. Esta es nuestra meta, el porqué de nuestra existencia y lo que da autentico sentido a nuestra vida.

**Pero el cielo que es nuestro destino final, siendo un regalo de Dios ...** Debemos mostrar que aceptamos este regalo con nuestras actitudes y comportamientos...guardando los mandamientos de Dios... **“el que me ama guardará mis mandamientos”**

Por lo tanto, nuestra existencia, el día a día cotidiano, el trabajo, la vida familiar, el trato con los demás, los sufrimientos, etc., todo lo que hacemos tiene un sentido sobrenatural desde el momento en que te percibes como un ser creado y amado por Dios, un hijo que ha sido redimido, salvado por el Amor de Jesús, que entregó su vida por nosotros. **Se trata de convertir nuestras actividades cotidianas en sobrenaturales.**



## LA VIDA DE LA GRACIA, DA SENTIDO SOBRENATURAL A NUESTRA VIDA

Si estamos unidos a Dios, El habita en nuestro corazón, su infinita Bondad dentro de ti, su Amor misericordioso , la Inteligencia Divina dentro de ti.

¿qué no podrás hacer en ese estado? Dios es la perfección sublime sin fin, y ¡está dentro de ti! **“Todo lo puedo en Aquel que me conforta”** (San Pablo)

- **¿Qué cosa buena no podrás hacer con la ayuda de Dios?**
- **Eres Templo de Dios.** Cuida lo que eres y lo que haces y cuida tu Templo, para que en él viva Dios siempre; que ésta sea tu primordial y más importante ocupación, **porque es lo que da verdadero sentido a nuestra vida.**
- **¿No sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?”** (1 Cor, 3,16).
- **¿Cómo lo haremos?**
- Vivir con fe.
- Guardando su Palabra.
- Practicando sus mandamientos.
- Viviendo las Bienaventuranzas.
- Practicando las obras de misericordia.
- **Viviendo al estilo de Jesús**

La vida de la gracia es mucho más, es lo que da sentido y motivo a la manera en que debes enfrentar cada problema en tu vida, sea grande o pequeño. Porque tú enfrentas las circunstancias con el alma activada, que participa de la esencia de Dios, y sólo en este ejercicio de vivir la vida de la gracia, sólo allí, encuentras la «lógica» de cada uno de tus actos de perdonar, de ayudar, de sacrificarte, de vivir con alegría, de amar plenamente, **porque Dios rige tu vida.**

Por ejemplo, si vives a conciencia la vida de la gracia, sabes que eres tan amado por Dios, que Él tiene su voluntad puesta en ti, su vida -dada en la Cruz-, puesta en ti, el sitio en el Cielo que ha preparado para ti, y que, **cargando tu cruz con Jesús, ya no es tan pesada, ¡todo son ayudas y regalos!; ¿cómo entonces vivirás triste o de mal humor?, ¿es que no vives con el alma activada a la vida de la gracia?**

**Vive feliz, siendo libre. Vive libre teniendo a Dios dentro. Únete a Dios aceptando su inmenso amor, amándole y haciendo lo que a Él le agrada.**

