

Redescubrir la esencia:

Volver al ser auténtico

Por Alicia Irazusta

¿Quién soy cuando callan las voces internas y externas?

¿Qué queda cuando se desprenden todas las etiquetas que acostumbro a llevar?

Te invito a un viaje íntimo y transformador: **redescubrir la esencia**, ese núcleo silencioso y profundo que nos conecta con nuestro ser más genuino.

La esencia y el arte de habitarla



La esencia es aquello que somos en la profundidad, más allá de las palabras, los roles y las definiciones. Es un **yo no verbal**, una identidad que no puede nombrarse sin perder su pureza. Se siente, se experimenta. Y cada vez que intentamos describirla con etiquetas como “soy madre”, “soy profesional” o “soy inteligente”, nos alejamos de ella y entramos en las identidades que construimos para funcionar en el mundo.

Estas identidades —útiles, necesarias, inevitables— pertenecen al ámbito de la **existencia**, ese espacio donde enfrentamos decisiones, desafíos, vínculos, sufrimientos y posibilidades. La existencia humana es dinámica, concreta y siempre situada en circunstancias cambiantes.

Habitar la esencia implica aprender a distinguirla de la existencia cotidiana, llena de demandas, expectativas y ruidos. Es un arte: el arte de volver al centro.

El estado esencial

Cuando logramos conectar con la esencia, aparece un **estado interno** que transforma nuestra percepción y nuestra manera de estar en el mundo. Este estado tiene cualidades inconfundibles:

- **Paz y quietud:** surge un silencio mental profundo, una armonía que abraza “el todo y la nada”.
- **Plenitud absoluta:** la esencia no necesita nada; en ese espacio interno no hay interferencias.
- **Independencia del exterior:** el estado interno permanece estable, aun cuando el mundo externo cambia.
- **Transformación corporal:** el cuerpo se relaja, la respiración se suaviza y las respuestas emergen desde una pausa consciente.

Esencia vs. existencia

Alinear la existencia con la esencia es la clave para vivir con autenticidad. No se trata de negar la existencia, sino de **impregnarla de esencia**, de permitir que nuestras acciones, decisiones y vínculos nazcan desde ese centro silencioso.

Cuando la existencia se desconecta de la esencia, aparece el caos.

Cuando se alinean, surge la fluidez.



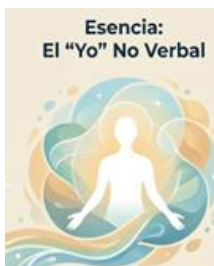
Tras experimentar el estado esencial, es posible distinguirlo de la existencia. La esencia es alineada, pacífica y armoniosa; la existencia puede ser caótica, ruidosa y demandante; nos exige esfuerzo y suele ser agotador resolverla. Cuando nos alejamos del ser esencial, aparece el vacío existencial: una pérdida de sentido, rumbo y propósito.

¿Estoy habitando mi esencia? Cinco preguntas clave

1. **¿Necesito algo del exterior o experimento plenitud?**
La esencia no demanda. Si hay reclamos, miedos o expectativas, estás en la existencia.
2. **¿Mi paz depende de lo que ocurre afuera?**
Si tu interior permanece estable en medio del movimiento externo, estás en la esencia.
3. **¿Cómo responde mi cuerpo?**
La esencia relaja y ralentiza. La existencia tensa y acelera.
4. **¿Estoy defendiendo una etiqueta o simplemente "soy"?**
La esencia es un "yo" sin nombre. Defender roles es señal de existencia.
5. **¿Percibo la situación como caótica o simple?**
La esencia simplifica y vuelve compasiva la mirada. La existencia, sin esencia, se vuelve abrumadora.

Práctica para experimentar el Yo Esencial

Dinámica del vaciamiento



Esta práctica propone **soltar lo externo para ir hacia lo interno**. Solo necesitarás un conjunto de papelitos.

1. Identificá el "yo existencial"

Elegí una situación incómoda y reconocé qué identidad toma el control: ¿miedo, enojo, exigencia, evasión?

2. Externalizá con papelitos

De pie, sostené un papelito. Traé a tu mente la situación y sentí la emoción. Imaginá que ese papelito la contiene. Cuando estés lista, soltalo.

3. Soltá capa por capa

Preguntate qué aparece después de soltar. Tomá otro papelito, trasladá la nueva sensación y soltalo. Repetí hasta llegar al núcleo.

4. Alcanzá el estado esencial

Seguí hasta sentir una cualidad pura: paz, fluidez, armonía, presencia.

5. Mirá la situación desde la esencia

Volvé mentalmente a la situación inicial y observá cómo cambió tu comprensión.

6. Pasá a la acción

Identificá una acción concreta que exprese este nuevo estado en tu existencia.

Los papelitos quedan como estado testigos. Podés quemarlos, tirarlos o reutilizarlos. Lo importante es el proceso de soltar.

No se trata solo de liberar estados negativos: también es necesario soltar estados positivos que no sean pacíficos. Soltá hasta que solo quede la sensación de ser.

Descubrir tus estados esenciales

La repetición de esta práctica te permitirá reconocer tus **estados esenciales** y, con el tiempo, tus **valores esenciales**: aquello que constituye tu brújula interna.

Cuando la esencia guía la existencia, la vida se vuelve más simple, más verdadera y más plena.

Redescubrir la Esencia: El Camino del Caos a la Paz Interior

El Contraste entre Esencia y Existencia



**Existencia:
El Ruido de las Etiquetas**
Son las identidades (como roles o profesiones) que construimos para enfrentar circunstancias y decisiones.



**La Esencia:
El "Yo" No Verbal**
Es un estado de plenitud absoluta que no necesita nada del exterior para estar en paz.

**Comparativa:
Estado Existencial vs. Estado Esencial**

Estado Existencial	Estado Esencial
 Paz Interior: Depende del entorno (montaña rusa)	 Paz Interior: Inalterable y profunda
 Necesidad: Lleno de demandas y reclamos	 Necesidad: No necesita nada
 Percepción: Caótica y enredada	 Percepción: Simple y amorosa

El Cuerpo como Indicador



Tensión y Reactividad



Relajación y Habla Lenta

Técnica de "Vaciar el Yo"

- 1 Identificar y Externalizar**
Asigna una emoción o identidad (como "yo enojado") a un papel físico que sostengas.
- 2 Soltar Capa por Capa**
Deja ir cada papelito conforme descubras nuevas capas de sentimientos hasta llegar al núcleo.
- 3 Reencuadre Esencial**
Observa la situación problemática original desde el nuevo estado de paz y fluidez alcanzado.