



Deja de mirar y aprende a observar, porque ahí radica la diferencia que hay entre sobrevivir y vivir plenamente tu vida.

Entonces, ¿Por qué la observación es tan importante? Porque, cuando comienzas a observar todo lo que tienes a tu alrededor, empezarás a disfrutar de la cosas simples que la vida te da y podrás dejar de lado poco a poco la tristeza, **la angustia, la ansiedad, los miedos o cualquier situación que te esté perturbando.**

Existen diferentes maneras de meditar, y una de ellas está precisamente relacionada con la observación en silencio de tu respiración, en armonía con la naturaleza. Una mañana, en medio de una de mis meditaciones diarias, decidí tomar entre mis manos una rosa roja grandísima que sobresalía entre las demás y comencé a observar las gotas de rocío que bajaban por sus pétalos y que eran iluminadas por la luz del amanecer.

En esta acción permanecí estático y extasiado fácilmente 15 minutos. De pronto, una señora me interrumpió y me preguntó: ¿Qué es lo que hace? Llevo mirándolo un buen rato, y me intrigó ver como puede durar tanto tiempo contemplando una rosa y verse tan cómodo, tranquilo y reflejando esa gran paz. Yo le respondí: "Simplemente estoy disfrutando plenamente cada instante que la vida me da; estoy consciente y despierto siendo un testigo fiel externo, alerta y sereno.

Me interrumpió y me dijo: "Que pena que le robe un poco de su tiempo, pero permítame hacerle esta pregunta, la cual aparentemente puede ser muy fácil para usted, ya que no está en mi situación: **¿Qué debo hacer para poder disfrutar así de la vida?** Estoy pasando por una situación muy difícil y me siento totalmente atrapada, ahogada y desesperada y no creo poder salir de esta crisis. No siento ganas de vivir, nada me llena y no tengo ninguna ilusión. Lo único que tengo es deudas y problemas y no se como resolverlos, porque todo lo que empiezo termina mal y parece como si tuviera un imán para las desgracias.

Siempre me pasa lo mismo, y así han sido todos estos años. Le dije: "Escucha esta historia: Un señor se monta en un taxi y le dice al conductor que le de vueltas alrededor de

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo*, Especial para Buque de Papel, Bogotá
Martes 20 de Agosto de 2013 02:28

una glorieta, que estaba unos metros más adelante. El taxista sorprendido pensó que era un loco y le dijo: si quiere que le de vueltas a la glorieta, me debe pagar por anticipado la tarifa mínima. Inmediatamente el pasajero le pagó el dinero y el taxista sin salir de su asombro, siguió las órdenes de su cliente. Al cabo de 5 minutos el pasajero le da una palmada en la espalda al taxista y le dice: ¿podría hacerme un favor? Acelere, aumente la velocidad y gire más rápido porque estoy de afán".

Así como en esta historia, te está pasando a ti y a la mayoría de los seres humanos, que inconscientemente giran alrededor de cosas que ya pasaron y no existen.

Lo primero que tienes que hacer es **entender que no puedes cambiar lo que está fuera de ti**, pero auto observándote, si puedes cambiar las creencias que te generan la amargura y los temores que guardas dentro de ti, para no sufrir.

Comienza a observar y disfrutar diariamente

del amanecer, del aire que respiras, de las personas que te rodean, de todo lo que llega y como llegue.

Deja que todo fluya y concentra tu visión y toda tu energía en lo que quieres

lograr ser, no en lo que te está faltando, ni por lo que estas sufriendo, porque esa será tu resistencia y la cadena que no te dejará fluir libremente.

Recuerda que la fuerza que está en tu interior será tu luz en la oscuridad.

Por eso, **adquiere el hábito de sacar un tiempo sagrado para ti**, preferiblemente en la naturaleza, para escuchar en silencio la voz interior que emana de tu corazón y que será tu guía divina en tu camino. La mente es sinvergüenza, bandida, cómoda, miedosa y te asusta utilizando el miedo y la búsqueda de aprobación, sus muletillas preferidas. En cambio,

a través de la observación podrás desenmascarar al ego,

el único culpable de todos tus sufrimientos y el que te bloquea el camino para lograr tu paz interior.

Cuando logras identificar lo que te está causando dolor y lo puedes liberar,

estarás entrando a la senda espiritual, la cual te llevará a la no perturbación, y por ende a disfrutar verdaderamente tu vida en el amor, que es Dios en tu corazón.

Jesús, gran maestro de maestros iluminados, bien tenía razón al afirmar frecuentemente en sus parábolas, que **no hay peor ciego que el que no quiere ver.**

La clave es observar - Buquedepapel, Semanario de noticias culturales

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo*, Especial para Buque de Papel, Bogotá
Martes 20 de Agosto de 2013 02:28

En [Liderazgo Papá Jaime](#) , liderazgo@papajaime.com