



Ni tus peores enemigos te pueden hacer tanto daño como tus propios pensamientos.

Los diferentes estados de conciencia de todos los seres son influidos por dos fuerzas: el amor y el temor, grandes opuestos universales. Todos nuestros pensamientos, ideas, intenciones, emociones, sentimientos, deseos, fuerzas volitivas y acciones están directamente condicionados por una de estas dos fuerzas. Increíble pero cierto: no existe ninguna otra opción, pero afortunadamente tenemos el poder del libre albedrío que nos otorgó Dios para elegir entre cualquiera de las dos.

Aún recuerdo cuando era niño y estudiaba en un colegio de monjas, donde era castigado por diferentes motivos. Pero lo más grave en esa época, era ser zurdo, razón por la cual me decían que era hijo de Satanás y que "el Coco" me iba a comer en la noche si no empezaba a escribir con la mano derecha. Igualmente me golpeaban con una regla en la mano izquierda para que dejara de escribir con ella.

Cuando sonaba la campana y todos salían felices para su casa, la madre superiora me conducía al patio del colegio y me obligaba a parar frente a un gran perro amarrado con una cadena. Se llamaba Leal y aún recuerdo sus ladridos, sus ojos penetrantes, sus grandes colmillos y todo lo que hacía para intentar mordirme. De tanto repetir el castigo con el perro, comencé a llevarle pan y mojiçón y nos hicimos amigos rápidamente.

Una tarde, mientras observaba a todos los niños jugando en el patio desde mi sitio de castigo, decidí soltar al perro, que corrió directamente hacia donde estaba la madre que más me castigaba, la mordió en el trasero. En medio de la confusión, entré con mis amigos de primaria a Clausura, un sitio prohibido para los estudiantes donde había una despensa llena de frutas, galletas, tortas, obleas y vino de consagrar. Salimos felices con nuestro botín y lo repartimos entre las familias que vivían en los alrededores del colegio en condiciones infrahumanas.

Desde esa época me llamó la atención el contraste entre la riqueza y comodidad de mi colegio, y la miseria y desesperación de esos niños que vivían a escasos metros. Me acuerdo perfectamente de la felicidad, los gritos y las carcajadas de todos mis compañeros al ver cómo

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo\*, Especial para Buque de Papel. Bogotá  
Miércoles 02 de Marzo de 2011 02:42

---

aquellos niños devoraban rápidamente la merienda. Ellos nos preguntaban inocentemente cuándo íbamos a volver. Desde esos momentos ya vislumbraba cuál iba a ser mi misión en este mundo.



Gracias a estos castigos tuve la oportunidad de escoger. Decidí vivir en el estado de conciencia del amor y no del temor, que es el virus. Encontré naturalmente la manera de transformar y reemplazar los pensamientos de temor por pensamientos creativos, alegres y renovadores, para convertir los problemas en oportunidades. Fue así como elegí arriesgarme a actuar con coraje. Desde aquel instante mi vida cambió: aprendí a disfrutar de todo lo que pasaba a mi alrededor, y esto me motivó a visitar de nuevo a aquellos niños y niñas que llenaron de plenitud, amor y felicidad mi infancia, dándole sentido a mi vida y a la de algunos compañeros de colegio.

Ten presente que tú eres lo que piensas. En el manejo de tus pensamientos está la clave: puedes elegir vivir desde el estado de conciencia del amor, en el cual encontrarás armonía, paz, felicidad, abundancia, bondad, comprensión, alegría, fluidez, apertura, facilidad, flexibilidad, fe y pasión; o vivir desde el estado de conciencia del temor, que deprime, ahoga, destruye, corroe, encubre, engaña, niega y descompensa. Mientras el amor te libera y te armoniza, elevándote y haciéndote vibrar en frecuencias muy altas, el temor puede llegar a destruirte.

Cuando empiezas a tener conciencia de los pensamientos que pasan por tu mente, de inmediato comienzas a identificar cuáles te hacen sentir incómodo, triste, enojado y probablemente fastidiado, con manifestaciones físicas tan variadas como cosquilleo en el estómago, sudor frío, llanto y respiración alterada; incluso llegas a sentir como si el corazón se arrugara. A continuación el pensamiento se apodera de tu mente, pues él tiene vida propia y, si no lo liberas o lo transformas, hará que tu estado de ánimo cambie y dejes de disfrutar lo que hacías o querías hacer en ese momento.

### **Pensamientos negativos**

Rumiar en el pasado. Son todos aquellos pensamientos con origen en el pasado, pero que al

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo\*, Especial para Buque de Papel. Bogotá  
Miércoles 02 de Marzo de 2011 02:42

---

traerlos a la mente se convierten en presente. Estos pensamientos generan sentimientos que se transforman en resentimientos, pues los volvemos a sentir.

Malgastar el futuro. Por estar pensando siempre en lo que pasará no disfrutamos el presente, el aquí y el ahora; nos llenamos de prevención, miedo y temor que paralizan y bloquean la capacidad creativa para tomar decisiones correctas. El momento presente nunca es insoportable. Lo que nos hace desesperar y angustiarse es pensar en aquello que nos va a suceder en los próximos cinco minutos, o quizás en las próximas horas, días o años. Por lo tanto hay que reflexionar y, de una vez por todas, dejar de vivir en el futuro.

Perderse en las sombras del presente. Se da cuando permitimos que los pensamientos invadan la mente con sentimientos destructivos, cuando jugamos el papel de verdugos o víctimas; cuando manipulamos a los demás inventando realidades totalmente distorsionadas, imaginando cosas que no son y que jamás han existido; cuando generamos pensamientos irresponsables para justificar la pereza mental, pensamientos llenos de intolerancia y prepotencia que nos llevan a hacer cosas que jamás habiéramos querido hacer.

Ama, como le dicen cariñosamente a una de mis grandes maestras en la India, cuyo nombre real es Mata Amritanandamayi o "madre amorosa", tiene el poder de abrazarnos y liberarnos de todo lo que estamos cargando sin necesidad. En ocasiones ésta amorosa gurú abraza a más de 50.000 personas seguidas, sin descansar, sin levantarse de su sitio, sin ir al baño y sin comer, porque se encuentra en estado de samadhi, que es la absorción de la mente en la verdad que es el amor.



En medio de una audiencia que ella me concedió, habló sabiamente acerca de la importancia del pensamiento consciente, positivo y presente. Dijo que solamente existen dos días cada semana durante los cuales no tiene ningún sentido preocuparnos en absoluto, y en los que podemos mantenernos completamente libres de cualquier miedo, temor, prevención, ansiedad o rencor.

El ayer. A pesar de que lo hayamos vivido con todo tipo de sufrimientos, tristezas, equivocaciones, fracasos, o quizás con todas las alegrías y triunfos; aunque queramos recuperarlo y tengamos todos los poderes y la fuerza del mundo, jamás podremos traerlo de

Escrito por Por: Jaime "Papá" Jaramillo\*, Especial para Buque de Papel. Bogotá  
Miércoles 02 de Marzo de 2011 02:42

---

vuelta, porque es pasado y el pasado ya pasó. Ni siquiera podrás cambiar el más mínimo acto de amor que hayas realizado, ni el sentimiento de ira expresado a través de palabras hirientes o actos hostiles.

El mañana. Está totalmente fuera de nuestro control. No podemos controlar las cosas externas y menos aún manipularlas, porque aunque quisiéramos ver el bello sol naciente dos veces cada día, por más que madrugáramos sólo saldría una vez, y lo único que podemos hacer es disfrutarlo.

Así es la vida y así es el mundo. Has venido aquí para amarlos y disfrutarlos, pero no para cambiarlos. Lo único que puedes cambiar eres tú mismo, y lo único que puedes realmente controlar, manipular o administrar es el momento actual que estás viviendo aquí y ahora.

No cargues un equipaje que no puedes siquiera levantar, porque el peso gigantesco del pasado y del futuro jamás podrás soportarlo y, cuando lo intentes ingenuamente, te vas a sentir tan frustrado que muy pronto te deprimirás.

[www.papajaime.com](http://www.papajaime.com) , [liderazgo@papajaime.com](mailto:liderazgo@papajaime.com)

\*Los pensamientos, opiniones y expresiones de los columnistas son libres y no influyen, condicionan o significa el criterio editorial de Buque de Papel.