

B I B L I O T E C A

Papá Jaime

Jaime Jaramillo

VIVIR
AMAR
SOÑAR



Reflexiones que sirven de inspiración
para disfrutar cada momento plenamente



Planeta

B I B L I O T E C A

Papá Jaime

Jaime Jaramillo

VIVIR 
AMAR 
SOÑAR 

*Reflexiones que sirven de inspiración
para disfrutar cada momento plenamente*

B I B L I O T E C A

Papá Jaime

Jaime Jaramillo

VIVIR 
AMAR 
SOÑAR 

*Reflexiones que sirven de inspiración
para disfrutar cada momento plenamente*

 Planeta

Fotografías de cubierta: ©Shutterstock

Diseño de colección: Departamento de diseño Grupo Planeta

© Jaime Jaramillo, 2015

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2015

Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

ISBN 13: 978-958-42-4307-2

ISBN 10: 958-42-4307-1

Primera impresión: enero de 2015

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Desarrollo e-pub: Hipertexto Ltda.



Introducción

¿Por qué es tan importante y vital lo que piensas? Porque lo que piensas es lo que sientes, lo que sientes es lo que experimentas y esa emoción que experimentas es tu vida, es tu mundo. Esa es básicamente la razón única y real para que aprender a pensar adecuadamente, de manera positiva, se convierta en tu prioridad en la vida.

Los pensamientos son energía, tienen vida propia y la mente los atrae. Si tu mente está vibrando en una frecuencia alta, atraerá pensamientos positivos, de alegría, paz, amor y tranquilidad, pero si se encuentra en una frecuencia baja, atraerá pensamientos negativos de miedo, angustia, rencor o frustración, que te pueden llevar fácilmente a un sufrimiento intenso, a una depresión o, en casos extremos, a la muerte.

Tú tienes el poder natural de manejar tu mente, pero tienes que desarrollar el hábito diario de ignorar los pensamientos negativos o reemplazarlos por positivos, porque donde pones tu mente, ahí depositas tu corazón.

Mi intención es que los pensamientos y reflexiones que encontrarás en este libro te inspiren y reconforten tu espíritu y los puedas sembrar hoy en tu mente y en tu corazón, porque serán los frutos de alegría y felicidad que cosecharás mañana.

Y recuerda que ni tus peores enemigos te pueden hacer tanto daño como tus propios pensamientos [13](#).

PAPÁ JAIME

PARTE 1

VIVIR



EXPLORA, VIVE Y DISFRUTA
CADA INSTANTE DE TU VIDA



La vida es algo maravilloso, lleno de magia, color, aventura, innovación y cambio, pero por alguna extraña razón el ser humano, pudiendo ser feliz, elige ser infeliz. Por eso, vivir la vida a plenitud es un arte divino, que se debe cultivar desde el interior, para que se puedan cosechar frutos llenos de paz, amor incondicional y alegría desbordante.

No se debe malgastar la vida, ni desperdiciar el tiempo mirando hacia atrás, ya que no se puede hacer nada para cambiar, deshacer o modificar lo que ya pasó; ni se debe desperdiciar el tiempo mirando angustiados hacia el futuro porque éste es pura ilusión y jamás se encontrará seguridad en él. Lo único que es real es este instante, este momento y es de lo único que debes ocuparte para disfrutar plenamente la vida.

Vivir es
gozar
el
presente





Lo importante no es el tiempo
que vivas, sino el instante
de conciencia en que aprecias
y disfrutas el momento.

@Papajaimé



Algunas personas viven
como si nunca fueran a morir
y mueren como si nunca
hubieran vivido.

Te amo ... pero soy feliz sin ti, p. 41



No desperdices tu tiempo
preocupándote por el pasado que ya pasó,
no existe y no volverá,
y menos por el futuro que es irreal,
es una ilusión y está fuera de tu control.
La único que puedes cambiar
es la forma de ver y manejar las cosas
que suceden en tu presente.

Conferencia Volver a lo básico



Sin importar tu credo, religión,
filosofía, cultura o raza,
tú tienes el poder para escuchar
la voz interior que emana
de tu corazón, que te permitirá
decidir y actuar sin miedos
ni prejuicios, hoy, aquí y ahora.

Volver a lo básico, p. 205



Cuando estás tan embebido
en ese gozo por la vida misma,
el miedo pierde su fuerza,
se desintegra, desaparece
y las cosas del exterior dejan
de ser importantes para ti,
porque ya no necesitas llenar
el vacío que tenías en el corazón
con la bulla, el ruido
y los disfraces del exterior.

Escucha la voz de tu corazón, p. 18

Vivir es
sentirse
pleno 



El arte de vivir plenamente consiste
en valorar a tiempo las cosas pequeñas
y simples que Dios y la vida nos dan,
ya que mañana puede ser demasiado tarde
para ver y comprender
que esas pequeñas cosas
eran las más grandes,
y quizá ya las hayamos perdido.

Te amo ... pero soy feliz sin ti, p. 209



Limitarse a
existir es negarse
la oportunidad
de vivir
y disfrutar la vida plenamente.

Volver a lo básico, p. 15



Cuando entiendes que el sufrimiento
y la congoja son creados por ti mismo,
puedes comenzar a despertar
hacia una vida consciente y plena.

Conferencia Maestro de la mente, discípulo del corazón



Tenemos que aprender
a caminar con tanta pasión y alegría
como si fuera el primer día,
y con tanta paz y tranquilidad
como si fuera el último.

Los hijos de la oscuridad, p. 47



Debemos abrir nuestro corazón
con la dulce inocencia
de un niño, para lograr percibir
cómo la llama del infinito amor
va encendiendo nuestra ardiente
pasión por la vida.

Los hijos de la oscuridad p. 175



Para vivir una vida llena
de plenitud y significado,
debes aprender a dar,
compartir y servir amorosamente.

Conferencia Volver a lo básico



Cuando experimentamos
nuestra vida a través del ego,
nos debilitamos y no podemos
vivir a plenitud.

Te amo ... pero soy feliz sin ti, p. 88



Elige vivir la vida
de una forma placentera, tranquila
y alegre, para que la risa aparezca
como un rayo de luz resplandeciente
en tus momentos más oscuros.

Escucha la voz de tu corazón, p. 128

Vivir es darle
sentido

a tu
vida



En tu interior está la fuerza poderosa
que te ayudará a transformar
el miedo en amor, la desidia en acción,
la indiferencia en un plan
de acción concreto
para vencer esos obstáculos
que te están impidiendo darle
un sentido real a tu vida.

Escucha la voz de tu corazón, p. 119



Nos han hecho creer
que el ciclo natural de la vida
es primero tener, luego hacer
y finalmente ser,
cuando en realidad
primero debemos ser,
luego hacer y por último tener.

Te amo... pero soy feliz sin ti, p. 45



No puedes evitar que la tristeza
y el miedo vuelen a tu alrededor,
pero sí puedes evitar
que construyan con tu cabello
sus nidos en tu cabeza.

Te amo... pero soy feliz sin ti, p.205



Así como la luna llena
nos ilumina en la noche,
nuestras metas nos dan la dirección
cuando sentimos el vacío
de caminar sin rumbo.

Los hijos de la oscuridad, p. 17



Por pequeño e insignificante
que sea tu esfuerzo,
cuando actúas valientemente
y te arriesgas sin miedo al fracaso,
al rechazo o al qué dirán,
empezarás a ser el cambio que quieres
ver en el mundo y harás una gran
diferencia en este planeta Tierra.

Escucha la voz de tu corazón, p. 148



En el interior del ser humano
está el poder para cambiar
las situaciones más extremas,
adversas y complejas,
siempre y cuando él despierte
de su inconsciencia.

Escucha la voz de tu corazón, p. 84



Para abrir nuestros horizontes espirituales, debemos empezar por sembrar una gran idea, nutrirla, quererla, apreciarla y cuidarla, hasta lograr cosechar los frutos de la paz, el amor y la alegría, que son el resultado de una acción continua que desarrolla en nosotros el hábito y la fuerza de voluntad, que son las herramientas para manejar nuestro destino.

Conferencia Maestro de la mente, discípulo del corazón



El que camina sin saber a dónde va
generalmente llega
adonde nunca hubiese querido llegar.

Si no sabes exactamente qué quieres,
cómo lo quieres y hacia dónde te diriges,
¿cómo crees que vas a alcanzar
tus metas y tus sueños?

Volver a lo básico, p. 157



El lujo, el confort y la riqueza
no son ingredientes
de la felicidad.
Producen un placer que,
tarde o temprano,
se puede convertir en dolor
por el miedo a perderlos.

Te amo ... pero soy feliz sin ti, p. 68



¿Por qué tenemos que esperar
la proximidad de la muerte
para tomar conciencia
y empezar a vivir?

Volver a lo básico, p. 32

Vivir es
abrirse
a
aprender





Focaliza tu atención en las cosas
positivas que quieres lograr,
no en las cosas negativas
que te están haciendo sufrir.

Escucha la voz de tu corazón, p. 157



Cuando algo inesperado ocurra,
no te angusties ni te resistas
porque la resistencia que tienes
para aceptar la realidad
es lo que te hace sufrir.
Siempre hay alguna oportunidad
para aprender que el mundo
está perfectamente orquestado
dentro del plan divino.

Conferencia La semilla del perdón, la cosecha de la paz



Existen momentos
y acontecimientos que impactan
fuertemente nuestras vidas,
los cuales podemos llamar
de múltiples maneras: problemas,
golpes, fracasos, frustraciones
o, como en mi caso, señales divinas.

Si logramos estar alerta,
despiertos y conscientes,
estas señales se convertirán
en nuestra guía e inspiración
para tomar nuevos caminos
bajo parámetros distintos
que nos lleven a descubrir
la verdadera misión
y la razón de estar en este mundo.

Volver a lo básico, p. 157



En medio de la incertidumbre,
conserva la calma.
Tal como lo hace la flor de loto
que permanece imperturbable
en medio del agua bulliciosa
que pasa a su alrededor
y sólo coge de ella lo que necesita para
nutrirse y jamás hundirse.

Escucha la voz de tu corazón, p. 125



Concentra tu energía en buscar
nuevas soluciones y alternativas,
en vez de girar una y otra vez
sobre lo que sucedió.

No pongas resistencia,
porque todo aquello a lo que te resistes
te debilita, y aquello contra lo que luchas
es lo que vas a atraer a tu vida.

Escucha la voz de tu corazón, p. 154



Cuando le haces frente
a tus problemas
y no te preguntas por qué
sino para qué,
podrás vencer el miedo
y lograr que lo que considerabas
un problema, se convierta
en una oportunidad
para salir adelante.

Te amo... pero soy feliz sin ti, p. 107

Vivir es 
dejar que
las cosas 
fluyan



Cuando escuchas la voz
que emana de tu corazón,
todo comienza a fluir,
te vuelves valiente,
descubres dones y talentos
naturales que tenías escondidos,
te liberas del miedo
y destruyes barreras mentales
que no dejan fluir el amor puro.

Escucha la voz de tu corazón, p. 18



Lo más importante de la vida
es disfrutar lo que te llega
y dejar que las cosas fluyan
libremente, en lugar de tratar
de controlar obsesivamente
a los demás y todo aquello
que está en tu exterior,
que no depende de ti
y que no puedes cambiar.

Escucha la voz de tu corazón, p. 50



Siempre debes fluir, porque
entre lo que tú llamas "el bien y el mal"
existe una energía infinita en movimiento,
que no debes dejar estancar
en ninguno de los dos extremos.
En ese fluir permanente de energía
siempre hay una regeneración,
una renovación y un conocimiento;
por eso nunca debes quedarte estático.

Conferencia Maestro de la mente, discípulo del corazón



No importa si lo bueno dura poco;
lo verdaderamente importante
es saber fluir y disfrutar intensamente
cada cosa que llega a tu vida.

Conferencia Volver a lo básico

Vivir es
abrazar 
la
libertad 



Al igual que un pintor,
tú tienes una paleta llena
de múltiples colores y puedes
pintar el cielo o el infierno,
y tienes el libre albedrío
para elegir cuál pintas
y a cuál entras.

Escucha la voz de tu corazón, p. 64



Libertad sin responsabilidad es
libertinaje.

Charlas con Papá Jaime



Cuando te liberes de tratar
de satisfacer las expectativas
de los demás y aprendas a vivir
tu vida de manera espontánea
y con conciencia,
cuando te ames a ti mismo y
compartas ese amor
con los demás, podrás disfrutar
plenamente de tu libertad.

Escucha la voz de tu corazón, p. 60



Cuando nos aferramos
a otra persona, a ciertas ideas
o a posesiones materiales,
centramos toda nuestra felicidad
en ello, y si por alguna razón
lo perdemos, también
arruinamos nuestra felicidad
y nos convertimos en parásitos
sin libertad ni armonía.

Volver a lo básico, p. 93

Lecciones de vida



Cuando vuelas con
alas prestadas,
tarde o temprano,
te estrellas
contra el piso.

Conferencia Te amo ... pero soy feliz sin ti



El miedo nubla el entendimiento,
bloquea la razón
y te obliga a hacer cosas
que no quieres hacer
y a decir cosas que no quieres decir,
creando así un infierno
al que nunca quisiste entrar.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



No importa cuantas veces te caigas
o te tropieces, lo importante
es levantarte y aprender del error.
Esa es la verdadera sabiduría.

Conferencia Maestro de la mente, discípulo del corazón



No tenemos el poder
para controlar las cosas
que están fuera de nosotros,
y sí la fuerza para manejar
lo que está en nuestro interior.

@Papajaime



En tu vida sólo hay dos opciones:
aceptas lo que no puedes cambiar
o actúas para cambiar
lo que puedes.

@Papajaime



Detrás de esa experiencia negativa
siempre habrá una gran lección de vida
y una oportunidad
para aprender a liberarse.

Escucha la voz de tu corazón, p. 50



Cuando en tu vida valoras, aprecias
y experimentas gratitud,
un mundo de infinitas posibilidades
se abre mágicamente ante ti,
porque eso que agradeces
será lo que atraerás a tu vida.

Conferencia Escucha la voz de tu corazón



El miedo, con todo su poder,
no puede vencer ni detener
la muerte, pero sí puede
detener el flujo de la vida
que nos conduce
a la paz interior.

Te amo... pero soy feliz sin ti, p. 98



Quien vive en el mundo del apego
cierra las puertas del paraíso
y abre las del infierno.

Te amo ... pero soy feliz sin ti, p. 15



La conciencia y la coherencia
entre como hablas, piensas y actúas
te llevará a alcanzar
tu liberación interior.

Conferencia Escucha la voz de tu corazón

PARTE 2



AMAR

DEJA QUE LA VIDA FLOREZCA EN EL AMOR



Dos fuerzas influyen en los diferentes estados de conciencia de todos los seres: el amor y el miedo, grandes opuestos universales. Todos nuestros pensamientos, ideas, intenciones, emociones, sentimientos, deseos 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 una de las dos.

El amor se manifiesta de diversas formas, de acuerdo a las personas con quienes entra en contacto; según esto, pueden existir tantos amores como seres humanos. Puede ir desde el nivel de conciencia más bajo, hasta el más elevado; desde lo mundano, hasta lo sagrado; de los gestos, las caricias y el sexo, hasta el amor puro. Tiene múltiples dimensiones, niveles y formas que sólo dependen de tu punto de vista, de tus creencias y percepciones.

El amor
brinda
*
regocijo



El verdadero amor es como una rosa
que al florecer en tu corazón
te produce dicha, gozo y éxtasis;
de ella emana una fragancia
que fluye y se dispersa a tu alrededor
sin importar a quien le llegue.

En ese momento,
tú estás en una armonía continua
y fluyes libremente, sin miedos,
temores ni apegos.

Te amo... pero soy feliz sin ti, p. 79



Cuando experimentamos
el verdadero amor ya no tratamos
de cambiar, ni de mejorar,
ni de manipular a los seres queridos
con quienes compartimos nuestra vida,
sino que los amamos y apreciamos
tal como son.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



Mientras tomemos decisiones
desde el miedo, sufriremos
y nos desgastaremos,
mientras que si las tomamos
basados en el amor,
disfrutaremos cada paso
que demos en nuestro camino.

Escucha la voz de tu corazón, p. 108



Cuando amas verdaderamente,
te regocijas por la simple existencia
de la persona que amas.
Entonces, amar no dependerá
de lo que el amado haga,
diga o tenga.

Te amo... pero son feliz sin ti, p. 84



En el momento en que actúas
y compartes amorosamente,
no solo impactas el mundo de otros,
sino que instantáneamente tu mundo
se eleva a una dimensión más alta,
donde encontrarás
el verdadero sentido a la vida
y donde tu espíritu se regocijará
en la dicha total.

Te amo. pero soy feliz sin ti, p. 203



Ama lo que haces
y haz lo que amas.

Volver a lo básico, p. 14



Nuestro ser resplandece y se ilumina
con la llama del amor
cuando a través del silencio
conectamos nuestra mente
con nuestro corazón.

Conferencia Maestro de la mente, discípulo del corazón



El verdadero
amor no puede
ser causa
de sufrimiento.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



El amor
florece





Cuando te separas inconscientemente
de tu esencia, que es el amor,
no puedes disfrutar a plenitud
de todo lo que la vida te da,
porque estás en un estado de temor
que genera un gran vacío interno.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



El poder del universo
con su infinito amor,
unido a la voluntad del ser humano
puede hacer que todo propósito
y toda vida nazcan y florezcan,
incluso en las circunstancias
más adversas.

Hijos de la oscuridad, p. 31



Hoy debemos preocuparnos menos por lo que tenemos que hacer y poseer, y pensar mucho más en lo que tenemos que ser, porque cuando nuestro ser está en armonía sólo el amor y la bondad brotan de él, y así todo lo que hagamos, si es con amor, será maravilloso.

Volver a lo básico, p. 26



Una vez que llegues a un estado
de conciencia superior,
redescubres tu vida,
alcanzas la paz interior
y encuentras el gran regalo
que se halla en tu corazón.
Esa riqueza no es otra
que el verdadero amor.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



El amor ilumina





Quando se ilumina tu mente
con la poderosa llama del amor
te vuelves uno con lo que haces
sientes y sabes.

Volver a lo básico, p. 189



Busca siempre en tu interior
la luz del amor,
que emana del corazón
y esta será la guía divina
en tu gran camino.

@Papajaime

El amor
* es *
generoso



Lo que tú guardas o atesoras
fácilmente lo puedes perder,
pero todo lo que tú das a los demás
jamás lo perderás
porque siempre
lo llevarás en tu corazón.

www.papajaim.com



Así como tú respiras
y sueltas el aire fácilmente,
de la misma forma, de tu corazón
han de emanar libremente el amor,
el perdón, el servicio y la solidaridad

Conferencia Volver a lo básico



¿Qué es un acto de amor diario?
Es dar incondicionalmente
y sin expectativas lo mejor de ti
en el momento
en que se presenta la oportunidad,
sin esperar el reconocimiento
ni la aprobación de la gente
que está a tu alrededor.

Te amo... pero soy feliz sin ti, p. 203



Cuando estás dispuesto
a dar lo mejor de ti,
no debes obrar como si se tratara
de una prueba de amor, afecto, amistad
o lealtad hacia los otros,
sino que tal actitud debe fluir
como agua mansa y transparente.

Volver a lo básico, p. 189



La persona que da y sirve con amor
y, por ende, sin esperar nada a cambio,
está sembrando semillas
de plantas que no perecen.
Lo que hacemos por nosotros mismos
muere con nosotros,
pero lo que hacemos por los demás
se perpetúa y se hace inmortal.

Hijos de la oscuridad, p. 138



No hay nadie
tan pobre
que no pueda dar
ni tan rico
que no pueda
recibir

Volver a lo básico, p. 167



Para el mundo entero
eres totalmente desconocido,
pero para el ser humano
al que le das tu mano, tu guía, tu apoyo
y tu amor, tú eres su mundo,
eres su universo,
eres lo más importante.

Conferencia Volver a lo básico

El amor
sabe
*
perdonar *



No podemos controlar el odio
ni las críticas de los otros
porque están fuera de nuestro alcance.
Sólo podemos liberar la culpa
y los resentimientos que tengamos
en el corazón porque en nosotros está
la fuerza poderosa del amor
que todo lo sana.

Conferencia La semilla del perdón, la cosecha de la paz



Amar es también perdonar.
Del amor abundante brota el perdón.
Cada momento malgastado en el rencor
es una recaída en el dolor,
un retraso en la cita con la felicidad.

Hijos de la oscuridad, p. 186



Perdonar no es olvidar,
es todo lo contrario, es recordar
amorosamente, sin dolor,
sin rencor, sin resentimiento.

Es aceptar, entender
y liberar de la culpa al otro.

Conferencia Volver a lo básico

El amor

exige



libertad



El verdadero
amor exige
libertad, mientras
que el apego
exige posesión.

Te amo... pero son feliz sin ti, p. 85



La mente se puede llenar
de todo tipo de pensamientos,
unos basados en el amor
y otros en el temor.
De nosotros depende
qué tipo de pensamientos
vamos a cultivar
y cuáles vamos a arrancar de raíz
para no dejar que nos ahoguen.

Volver a lo básico, p. 35



Si te quiero poseer,
te corto las alas
y te dejo a mi lado para siempre.
Si te amo, disfruto
viéndote crecer las alas y volar.

Te amo... pero son feliz sin ti, p. 79



Si hoy entiendes que el amor
es esa chispa divina,
esa energía que está en tu corazón,
que nadie te puede quitar
y que te mueve a actuar
y a dar lo mejor que está en ti,
podrás encontrar lo fácil que es amar
y disfrutar la vida en libertad,
sin angustiarte por lo que tienes,
por lo que puedas perder
o por lo que perdiste.

Escucha la voz de tu corazón, p. 51



Mientras el amor te libera y armoniza,
te eleva y te hace vibrar
en frecuencias muy altas,
el temor puede llegar a destruirte.

Volver a lo básico, p. 41



El verdadero amor
es un arte divino que te libera,
mientras que el apego te encarcela
y te hace sufrir.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



Cuando aceptamos el apego
en nuestras vidas, depositamos
la felicidad en el exterior,
y en manos de los demás.
Ya no depende de nosotros ser felices
y empezamos a vivir condicionados.

Te amo. pero soy feliz sin ti, p. 21

El amor
da 
felicidad



La misión que los seres humanos
hemos venido a cumplir
en la vida es ser felices
a través del amor,
el perdón y el servicio desinteresado.

Escucha la voz de tu corazón, p. 62



Ama
intensamente
lo que haces
y disfruta
plenamente
lo que estás
viviendo hoy.

Te amo ... pero son feliz sin ti, p. 79



La verdadera felicidad
es encontrar el amor
en cada cosa simple que haces.

@Papajaimé



Cuando amas, perdonas y sirves,
puedes vivir el momento mágico
en el que tu mente se aclara
y se ilumina y tu corazón rebosa
de alegría y felicidad.

Conferencia Volver a lo básico

El amor
es
desapego



Cuando te sacrificas
y dejas de ser lo que eres
por complacer a alguien,
encontrarás el camino al sufrimiento
y la depresión.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti



Si abres tu mente y tu corazón,
podrás ver más allá de tus apegos
y entender cuál es la verdadera
esencia del amor.

Te amo... pero son feliz sin ti, p. 39



El amor es un estado positivo,
posible gracias a una mente abierta
flexible, observadora y evaluadora,
con múltiples puntos de vista;
y el apego es un estado negativo
de inconsciencia, fortalecido
de manera permanente
por el miedo a perder
lo que supuestamente poseemos,
por el temor al rechazo
y a la desaprobación.

Volver a lo básico p. 108



El apego hace que algo tan bello como
el amor verdadero, basado en el dar,
se convierta en una necesidad de tener.

Te amo... pero son feliz sin ti, p. 85



Si vives en el estado
de conciencia del amor,
no hay exigencias,
ni expectativas, ni reclamos
y el apego queda desplazado
y destruido.

Volver a lo básico, P. 109



Nos han dicho que para amar realmente
debemos tener a nuestro lado
y poseer a la persona amada,
cuando en realidad lo que esto nos causa
es un sufrimiento,
debido al miedo de perder a esa persona.
A esto lo llamamos apego.
Por tal razón, el alimento predilecto
del apego es el miedo.
Entre más te aferres al miedo,
más se debilitará el amor.

Te amo.pero son feliz sin ti, p. 10

El amor
*
trasciende



La única forma de experimentar
el amor puro, eterno y verdadero
es conectándote,
a través de la meditación,
con el centro de tu ser,
que para mí es Dios.

Te amo... pero son feliz sin ti, p. 180

PARTE 3

SOÑAR



NUNCA JAMÁS DEJES DE SOÑAR



La mayoría de seres humanos no tiene claridad acerca de cuáles son sus sueños, probablemente porque ellos han quedado frustrados en el pasado, porque no han tenido la pasión ni la inspiración para buscarlos o porque simplemente nunca se han tomado el tiempo para imaginar, crear y visualizar; y aunque muchos otros sí tienen la certeza de lo que les gusta, les apasiona y tienen claridad de sus sueños, nunca han sabido realmente cómo conseguirlos, y por más que se esmeren siempre fracasan.

Lo único cierto es que dentro de cada ser humano hay un gran tesoro escondido esperando ser descubierto, y sólo a través del silencio y la auto-observación se logra encontrarlo, al desenmascarar los miedos que sepultan los sueños. Sólo a través de la fe, la pasión, el amor, el coraje y la fuerza de voluntad con conciencia, se logra dar el primer paso firme para desarrollar e implementar un plan de acción concreto, para materializar y cristalizar esos sueños.

Los 
sueños
te impulsan
a vivir



Cuando siembras las semillas adecuadas
después de haber arado, preparado
y fertilizado el terreno,
asegurarás una buena cosecha.

Por eso, lo más importante es aprender
a identificar cuáles son tus sueños,
ya que ellos serán las semillas
que plantarás y le darán vitalidad,
alegría, esperanza y sentido a tu vida.

Conferencia Volver a lo básico



Sueña como si fueras a vivir
eternamente, pero vive y disfruta
tus acciones amorosas y tus elecciones
como si fueses a morir hoy.
Quien lo intenta una vez
quizá puede fracasar,
pero aquel que no lo intenta ya fracasó.

Conferencia Volver a lo básico



No te fijes en lo que has hecho
ni en lo que has logrado,
sino en lo que sueñas
y quieres hacer.

Volver a lo básico, p. 115



Si hoy estás visualizando un gran sueño
para darle sentido a tu vida,
para poder crecer, trascender
y dejar una huella en este mundo,
pero no actúas de inmediato,
muy probablemente ese fabuloso sueño
se convertirá en una gran pesadilla
y en tu mayor frustración.

Escucha la voz de tu corazón, p. 119



Si no cultivas
tu imaginación
es como
si tuvieras alas
y no pudieras
volar.

Conferencia Volver a lo básico



Cada paso en la búsqueda
de tus sueños debe proporcionarte
tanta claridad que puedas contemplarlos
como si ya fueran realidades.
Así te asegurarás de llegar a tu destino.

Volver a lo básico, p. 57

Cree
en tus 
sueños



Sigue adelante, pase lo que pase,
y ama; porque cuando amas lo que haces
y disfrutas haciéndolo,
todos tus sueños se hacen realidad.

Volver a lo básico, p. 161



Lo que deseas también te desea a ti.
Recuerda que lo que pides
también clama por ti;
lo que buscas está buscando
la manera de hallarte.
Ten fe en Dios, en ti y en tu proyecto;
siente pasión por lo que haces,
sin importar lo que digan
los asesinos de sueños.

Volver a lo básico, p. 161



Si tú no tienes un sueño claro,
ni sabes lo que quieres
y no tienes un plan de acción concreto,
terminarás trabajando
por los sueños de los demás,
de los que sí sabían lo que querían.

Conferencia Volver a lo básico



Cuando realmente crees en tus sueños
y actúas conscientemente,
un mundo de infinitas posibilidades
se abre a tus pies.

@Papajaime



Si crees que vas a lograr un sueño,
tienes toda la razón: lo lograrás
Pero si crees que no lo vas a lograr,
también estás en lo cierto: no lo lograrás.

Conferencia Volver a lo básico

Haz
realidad

tus
sueños



La cosecha que tienes hoy,
buena o mala, no es importante,
porque es el resultado
de lo que ayer sembraste;
lo importante es lo que siembres hoy
en tu mente y en tu corazón,
porque será lo que cosecharás mañana

Conferencia Volver a lo básico



Ponle alas
a la imaginación
y tren de aterrizaje
a tus sueños
a través de la
acción inmediata.

Volver a lo básico, p. 156



Aprende a reconocer en cada paso
todos los obstáculos
que el camino te impone;
piensa que son como peldaños
de una escalera
y sobre todo grandes oportunidades
para hacer realidad tus sueños.

Volver a lo básico, p. 160



Entendí que los sueños se hacen realidad
cuando actuamos con fe,
lo cual consiste en creer para ver
y no en ver para creer.

Volver a lo básico, p. 158



Sólo cuando elegimos
qué queremos ser realmente
tenemos la oportunidad,
gracias a la fuerza de voluntad
de materializar todos los sueños

Volver a lo básico, p. 14



En el corazón
nace tu poderosa
fuerza interior
para materializar
tus sueños.

www.papajaime.com



Una vez identifiques tu sueño
y elijas el plan de acción
que vas a realizar a corto plazo,
dibújalo, decrétalo y cuéntaselo
a todo el mundo.

Esto atraerá hacia ti
lo que quieres para tu vida.

Conferencia Volver a lo básico



Debes experimentar con los cinco sentidos
la sensación de haber conseguido tu sueño;
tienes que ser muy específico
respecto a lo que quieres,
cómo, dónde y qué pasos concretos
darás para conseguirlo.
Esa es la verdadera visualización creativa.

Conferencia Te amo... pero soy feliz sin ti

Soñar con
los ojos

abiertos



Si tu sueño es simplemente
pagar los servicios, tener casa, carro
y beca, pellízcate porque estás dormido;
eres un ataúd con patas.
Un verdadero sueño debe integrar
también la parte espiritual y social.

Conferencia Volver a lo básico



Lo más importante en un sueño
no es lograrlo,
es disfrutar intensamente cada paso
que das en su realización,
porque la felicidad no está al final,
es el camino.

Por eso, mientras encuentras
lo que estás buscando,
agradece, aprecia y sé feliz
con lo que tienes.

Conferencia Escucha la voz de tu corazón



Aprendí a dormir para soñar,
y a despertar para seguir soñando
durante todo el día, pero con mis ojos
y mi corazón bien despiertos.

Volver a lo básico, p. 158



Al contemplar la belleza exterior
disfrutas,
y al observar tu belleza interior
te liberas y sueñas.

@Papajaimé



Lo peor y más peligroso de quien duerme
es creer que está despierto
y confundir sus sueños con la realidad.

Volver a lo básico, p. 27

No dejes
morir
tus 
sueños



Sueña,
ten ilusiones,
da lo mejor de ti...
pero siempre con
los pies
en la tierra.

Conferencia Volver a lo básico



Venimos al mundo totalmente libres,
llenos de ilusiones y sueños,
dispuestos a experimentar todo,
pero de un momento a otro
empiezan a encadenarnos
y a llenar nuestra mente de culpas,
temores, prejuicios y condicionamientos
que no nos permiten percibir
el mundo como es realmente,
sino como los demás
quieren que lo veamos.

Escucha la voz de tu corazón, p. 102



Cuando aprendes a escuchar
la voz de tu corazón en lugar de escuchar
las voces de los demás,
darás tu primer paso
en la realización de tus sueños.

Conferencia Escucha la voz de tu corazón



Si eres padre o maestro,
jamás seas un estrangulador de sueños;
no les cortes las alas a quienes educas.

Si eres hijo o discípulo,
por nada del mundo permitas
que tus anhelados sueños sean frustrados
por personas egoístas
que buscan su interés particular,
un reconocimiento inmerecido
o quizá simplemente
cumplir una tarea.

Volver a lo básico, p. 161



Reflexión final para pasar a la acción

Cada vez que llegue a tu mente la persona por la que sientes rencor, rabia o resentimiento, repite tres veces esta frase, sintiéndola desde tu corazón:

“

Lo siento mucho, perdóname, te quiero desde el fondo de mi corazón. Gracias por haber existido

”

en mi vida, hoy te libero y te dejo en manos de Dios.

[11](#) Las reflexiones recopiladas en este libro han sido tomadas de los libros, la página web, los *tweets* y las conferencias de Papá Jaime.

Índice

Portadilla	3
Créditos	5
Introducción	6
Parte 1. VIVIR - Explora, vive y disfruta cada instante de tu vida	7
Vivir es gozar el presente	10
Vivir es sentirse pleno	17
Vivir es darle sentido a tu vida	27
Vivir es abrirse a aprender	39
Vivir es dejar que las cosas fluyan	47
Vivir es abrazar la libertad	53
Lecciones de vida	59
Parte 2. AMAR - Deja que la vida florezca en el amor	71
El amor brinda regocijo	74
El amor florece	83
El amor ilumina	89
El amor es generoso	93
El amor sabe perdonar	102
El amor exige libertad	107
El amor da felicidad	116
El amor es desapego	122
El amor trasciende	130
Parte 3. SOÑAR - Nunca jamás dejes de soñar	133
Los sueños te impulsan a vivir	136
Cree en tus sueños	144
Haz realidad tus sueños	151
Soñar con los ojos abiertos	161
No dejes morir tus sueños	168
Reflexión final para pasar a la acción	174