

Introducción

En el momento en que nacemos, luchamos desesperadamente por respirar. Muchos de nosotros viajamos por la vida y seguimos luchando, sintiéndonos solos y sin amor. También con demasiada frecuencia tenemos miedo. Miedo de la enfermedad y de la muerte, miedo de Dios, miedo incluso de seguir viviendo. A menudo abandonamos el mundo de la misma forma en que entramos en él... luchando desesperadamente por respirar.

Creo que hay otra forma de encarar la vida para que podamos discurrir por este mundo con amor, en paz y sin miedo. Esta otra forma no requiere batallas externas, sino tan solo que nos sanemos a nosotros mismos. Es un proceso que yo he denominado de “sanación de la actitud”, porque es en esencia un proceso interno y mental. Practicado de forma adecuada permite a todo el mundo, sean cuales sean sus circunstancias, empezar a experimentar la alegría y la armonía contenidas en cada instante y proseguir el viaje por un sendero de paz y de esperanza.

La mente puede ser entrenada. En este hecho reside nuestra libertad. Sin importar el mal uso que hayamos hecho de nuestra mente en el pasado, podemos aprender a utilizarla de un modo tan positivo que está más allá de todo lo que podamos imaginar. Sin embargo, an-

tes de que la mente alcance su plenitud tras su aprendizaje, parece estar constituida por compartimentos totalmente estancos. Podemos tener cierta idea de nuestro potencial, pero sentimos que está tras alguna “puerta cerrada”. Como verá conforme vayamos progresando en nuestro viaje conjunto, esos bloqueos no son más que actitudes que necesitan ser sanadas y, como son actitudes que nosotros hemos elegido, pueden asimismo ser modificadas. Con cada pequeño cambio que hagamos habrá una “puerta” más que se abrirá. Al principio tal vez nos sintamos atrapados y sin capacidad para escapar de nuestras limitaciones pero, a medida que vayamos dejando de lado cada una de esas actitudes inservibles, iremos viendo con mayor claridad que nuestra mente nunca tuvo necesidad de ningún tipo de compartimentos. Todo nuestro potencial ha estado siempre al alcance de nuestra mano porque nuestra mente es una. Y las únicas barreras a nuestra felicidad son autoimpuestas.

Nuestras actitudes determinan si experimentamos paz o miedo, si estamos sanos o enfermos, si somos libres o estamos cautivos. El amor, en su auténtico significado, es la actitud sobre la que trata este libro. El amor es la aceptación y la entrega totales, sin límites y sin excepciones. El amor, por ser la única realidad, no puede ser transformado. Sólo puede extenderse y expandirse. Se despliega de forma infinita y maravillosa sobre sí mismo. El amor ve que todo el mundo es inocente, sin culpa ni reproches, ya que reconoce la luz que brilla en todos y cada uno de nosotros. El amor es la ausencia total del miedo y es la base de la sanación de la actitud.

Si usted siente —como me pasa a mí mismo— que todavía está luchando y desea escapar del dolor, de la

depresión, del pesar y de la ansiedad para experimentar el amor, tenga la seguridad de que nuestro encuentro en este libro no ha sido casual. Voy a contarle el enfoque que trato de aplicar en mi propia vida. Es también el enfoque en que me he apoyado para fundar el Centro de Sanación de la Actitud. También le contaré los muchos modos en que me han enseñado a amar los niños que han acudido a este centro y cómo usted y yo podemos recurrir a ese amor a pesar de cualquier dificultad que se presente en nuestras vidas.

GERALD G. JAMPOLSKY
Tiburón, California