



PAUL GREGORY

SERVET HASAN

TU BRÚJULA INTERIOR

NACIDA EN PAKISTÁN EN EL SENO DE UNA FAMILIA DE MÉDIUMS, SERVET HASAN SE TRASLADÓ A CALIFORNIA PARA EJERCER COMO MODELOY, MÁS TARDE, PERIODISTA. HASTA QUE SU ANSIA DE CONOCIMIENTO ESPIRITUAL LA LLEVÓ AL TÍBET Y A LA INDIA, DONDE SE FORMÓ CON LOS MEJORES MAESTROS DEL MISTICISMO. EN *LA VIDA EN TRANSICIÓN* (URANO, 2014) –LIBRO AL QUE PERTENECE EL SIGUIENTE EXTRACTO– OFRECE, DESDE SU PROPIA EXPERIENCIA, PROPUESTAS MUY ESPECÍFICAS PARA SUPERAR LA PÉRDIDA Y EL DOLOR.

Las personas que conozco que se han enfrentado a una transición que plantea un reto terminan preguntándose siempre el porqué. «¿Por qué me ha pasado esto? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Por qué siento tanto dolor? ¿Por qué no hice algo diferente? ¿Por qué no lo vi venir?» ¿Te suenan estas preguntas?

Las respuestas al enigma de tus sufrimientos, por qué los estás experimentando, qué conseguirás con ello y cómo crecerás a partir de esa experiencia se hallan todas en tu interior. Pueden desplegarse inmediatamente o con el tiempo, pero si confías en tu yo interior, las respuestas llegarán.

Ante los desafíos de nuestra vida, el mayor es ser honesto sobre la naturaleza de nuestros sentimientos. No es deseable perder nuestra capacidad de sentir; no es deseable volvernos tan duros e insensibles que no podamos experimentar ni recordar las cosas negativas que nos han pasado. Reconocer

“Acepta la incertidumbre, la angustia y, sí, el miedo, como tus cómplices en el sendero del cambio”



nuestras pérdidas nos mantienen conscientes de ellas hasta que podamos sanarlas.

Tienes que saber que las subidas van seguidas de bajadas, y que cada bajada precede a una subida. Si te sientes destrozado, te repondrás. Pero si sigues sintiéndote destrozado y crees de un modo fehaciente y definitivo que tu propio guía interior no puede hacerte superar esto, no lo harás. Recuerda, el modo en que pensamos es la causa de cómo nos sentimos, y el modo en que nos sentimos causa que atraigamos lo que llega a nuestras vidas.

Los problemas pueden volverse adictivos porque son seguros, y te proporcionan una persona o una cosa a quien echar la culpa. Comprende que todos y cada uno de tus problemas tienen la causa en una creencia negativa que originó una emoción negativa y que a su vez originó una reacción negativa. En resumen, si todo procede de una creencia, podemos acabar con nuestro problema adoptando una creencia distinta.

No permitas que el miedo guíe tus decisiones, tu vida. Acepta la incertidumbre, la angustia y, sí, el miedo, como tus cómplices en el sendero del cambio. Cuando confíes en tu guía interior, tomarás decisiones de una manera natural que te harán sentir vivo por la excitación que te provoca lo desconocido, y eso es lo contrario a tomarlas a partir del miedo y la frustración.

La vida es bella porque es insegura. Si se te obligara a todo por la fuerza, tu vida se convertiría en una cárcel absoluta. Imagínate que te ordenaran ser feliz todo el tiempo; ¡menudo latazo!

Lo único que puedo decir es que cuando de verdad abandoné mis miedos, el universo cuidó de mí. Si existe un Dios –y creo sinceramente que existe, aunque pienso en él más como en una fuerza que como un ser antropomórfico que vive en el cielo–, lo único que puedo decir con toda certidumbre es que la Fuerza es más lista que yo.

Deja que la aventura de la vida te seduzca y descubrirás que la protección que recibes será infinita. Tu brújula interior guiará tu camino. Cuando aprendas a mirarla para consultar la dirección, descubrirás que el miedo ya no puede ocupar espacio en tu cabeza. Vas guiado por la divinidad. Cuando aparezca el miedo, lo único que éste verá será el letrero de «COMPLETO».