

Un extracto de *Amar lo que es*
Cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida
Por Byron Katie, con Stephen Mitchell

*Nadie más que tú te puede dar la libertad.
Este pequeño librito te enseñará cómo.*

– Byron Katie

Este pequeño libro es un extracto de *Amar lo que es*. Cada año, miles de estos libritos impresos son solicitados y enviados sin costo alguno, a organizaciones sin afán de lucro alrededor del mundo, ayudando así a la gente a descubrir el poder transformador de El Trabajo (The Work).

Si deseas explorar mayormente este proceso, sugerimos que pidas *Amar lo que es* donde sea que se vendan libros. La versión completa del libro te ayudará a profundizar en El Trabajo, e incluye numerosos ejemplos de Katie facilitando a otros sobre asuntos tales como el miedo, la salud, las relaciones, el dinero, el cuerpo y más. *Amar lo que es* también está disponible como audio libro en inglés, lo que te ofrece la experiencia valiosísima de escuchar a Katie hacer El Trabajo en vivo mediante grabaciones hechas en talleres. El libro y el audio libro también están disponibles en nuestro sitio web oficial, www.thework.com/espanol.

© 2010 Byron Katie Inc. All rights reserved.

Introducción

El Trabajo de Byron Katie es una forma de identificar y cuestionar los pensamientos que causan todo el sufrimiento en el mundo. Es un camino para encontrar la paz dentro de ti y en el mundo. Los ancianos, los jóvenes, los enfermos, los sanos, las personas con estudios y las que carecen de estudios — cualquier persona con una mente abierta puede hacer este Trabajo.

Byron Kathleen Reid sufrió una severa depresión tras cumplir los treinta años. Durante diez años, su depresión se agravó y Katie (como es llamada) pasó cerca de dos años casi incapaz de levantarse de su cama y obsesionada con el suicidio. De repente una mañana, estando en lo más profundo de la desesperación, tuvo una revelación que transformó su vida.

Katie comprendió que cuando creía que algo debería ser diferente de como era («Mi marido debería quererme más», «Mis hijos deberían apreciarme») ella sufría, y que cuando no creía estos pensamientos, sentía paz. Se dio cuenta de que la causa de su depresión no era el mundo alrededor suyo, sino lo que ella creía sobre ese mundo. En un repentino despertar interior, Katie entendió que nuestro intento por encontrar la felicidad está enrevesado: en lugar de intentar, inútilmente, cambiar el mundo para ajustarlo a nuestros pensamientos de como «debería» ser, podemos cuestionar estos pensamientos y, mediante el encuentro con la realidad como es, experimentar una libertad y un gozo inimaginables. Katie desarrolló un método de indagación sencillo y sin embargo poderoso, denominado El Trabajo, que hace posible esta transformación. El resultado fue que una mujer deprimida y con tendencias suicidas se llenó de amor por todo lo que la vida trae.

Esta revelación de Katie coincide con las investigaciones punta-de-lanza de la neurociencia cognitiva, y El Trabajo se ha comparado con el diálogo socrático, las enseñanzas budistas y los Programas de Doce Pasos. Sin embargo, Katie desarrolló su método sin conocimiento alguno de religión ni de psicología. El Trabajo se basa totalmente en la experiencia directa de una mujer respecto a cómo se crea el sufrimiento y cómo se le pone fin. Es asombrosamente sencillo, accesible a personas de todas las edades y procedencias y no requiere más que un lápiz, papel y una mente abierta. Katie comprendió de inmediato que aportar sus respuestas o revelaciones a otros valía para poco; en lugar de eso, ella ofrece un proceso mediante el cual las personas pueden encontrar *sus propias* respuestas. Las primeras personas que experimentaron El Trabajo expresaron que había sido una experiencia transformadora y al poco tiempo Katie comenzó a recibir invitaciones para enseñar este proceso públicamente.

Desde 1986, Katie ha presentado El Trabajo a millones de personas alrededor del mundo. Además de eventos públicos, ha presentado su Trabajo en corporaciones,

universidades, escuelas, iglesias, prisiones y hospitales. El gozo y el humor de Katie de inmediato tranquilizan a las personas, y con las revelaciones profundas y descubrimientos que los participantes experimentan los eventos se convierten rápidamente en sucesos emocionales (siempre hay pañuelos desechables a mano). Desde 1998 Katie dirige La Escuela para El Trabajo, un programa de estudios y ejercicios de nueve días que se ofrece varias veces al año. La Escuela está aprobada como proveedora de créditos para unidades de educación continuada (programa en EUA), y muchos psicólogos, consejeros y terapeutas informan haber integrado El Trabajo como parte importante de sus prácticas. Katie también es la anfitriona de la Limpieza Mental de Año Nuevo (en inglés): un programa de cuatro días de indagación continua que tiene lugar al sur de California a finales de diciembre; y también ofrece en ocasiones talleres de fin de semana. Además existen grabaciones de audio y video (algunos con subtítulos en español) de Katie facilitando El Trabajo sobre una amplia gama de temas (sexo, dinero, el cuerpo, ser padres) que están a disposición en sus eventos y en su página Web www.thework.com.

En 2002, Ediciones Urano publicó el primer libro en español de Katie, *Amar lo que es*, escrito junto con su marido, el distinguido autor y traductor Stephen Mitchell. *Amar lo que es* ya ha sido traducido a 28 idiomas. Estuvo en las listas de los libros más vendidos en los Estados Unidos. *Necesito tu amor – ¿Es verdad? (I Need Your Love – Is That True?)* (aún no publicado en español), escrito junto con Michael Katz, y *Mil nombres para el gozo* (editorial La Liebre de Marzo, 2009), escrito con Stephen Mitchell, también fueron éxitos de librería. *Cuestiona tus pensamientos, cambia el mundo (Question Your Thinking, Change the World)* se publicó en 2007, y *¿Quién serías sin tu historia? (Who Would You Be Without Your Story?)* se publicó en 2008. *Tigre-Tigre, ¿es verdad? (Tiger-Tiger, Is It True?)*, publicado en 2009, es el primer libro de Katie para niños; ha sido ilustrado por Hans Wilhelm. *Paz en el momento presente (Peace in the Present Moment)* (por Byron Katie y Eckhart Tolle) se publicó en 2010. Los últimos cuatro libros no han sido traducidos aun al español.

Bienvenido a El Trabajo.

Lo que es, es

Únicamente sufrimos cuando creemos un pensamiento que no está de acuerdo con lo que es. Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que queremos. Querer que la realidad sea diferente de lo que es, es igual que intentar enseñar a ladrar a un gato. Puedes intentarlo una y otra vez y al final, el gato te mirará y volverá a decir: «Miau». Desear que la realidad sea diferente de lo que es, es desesperante.

Y aun así, si prestas atención, advertirás que tienes pensamientos de este tipo docenas de veces al día: «La gente debería ser más amable», «Los niños deberían portarse bien», «Mi mujer (o mi marido) debería estar de acuerdo conmigo», «Yo debería estar más delgada (o ser más guapa o tener más éxito)». Estos pensamientos son formas de querer que la realidad sea diferente de lo que es. Si te parece que esto suena deprimente, estás en lo cierto. Todo el estrés que sentimos se origina en nuestras discusiones con lo que es.

Las personas aún no familiarizadas con El Trabajo me dicen a menudo: «Pero si renunciase a mi discusión con la realidad, perdería parte de mi poder. Si sencillamente acepto la realidad, seré pasiva. Quizás incluso pierda el deseo de actuar». Yo les contesto con una pregunta: «¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?» ¿Qué es más poderoso?: «Ojalá no hubiese perdido mi trabajo» o «Perdí mi trabajo; ¿qué puedo hacer ahora?»

El Trabajo revela que lo que piensas que no debería haber sucedido, *sí debería* haber sucedido. Debería haber sucedido porque así fue y ningún pensamiento en el mundo puede cambiarlo. Eso no quiere decir que lo justifiques ni que lo apruebes. Sólo significa que eres capaz de ver las cosas sin resistencia y sin la confusión de tu lucha interior. Nadie quiere que sus hijos enfermen, nadie quiere ser víctima de un accidente de coche; pero cuando estas cosas ocurren, ¿de qué forma podría ayudar discutir mentalmente con ellas? Sabemos que no tiene sentido, y sin embargo, lo hacemos porque no sabemos cómo dejar de hacerlo.

Soy una amante de lo que es, no porque sea una persona espiritual, sino porque me duele cuando discuto con la realidad. Podemos saber que la realidad está bien tal como es porque cuando discutimos con ella sentimos tensión y frustración. No nos sentimos naturales ni equilibrados. Cuando dejamos de oponernos a la realidad, la acción se convierte en algo sencillo, fluido, amable y seguro.

Ocúpate de tus propios asuntos

Sólo puedo encontrar tres tipos de asuntos en el universo: los míos, los tuyos y los de Dios. (Para mí, la palabra *Dios* significa «realidad». La realidad es Dios porque *rige*. Todo lo que escapa a mi control, al tuyo y al de cualquier otra persona es lo que yo denomino «los asuntos de Dios».)

Buena parte de nuestro estrés proviene de vivir mentalmente fuera de nuestros propios asuntos. Cuando pienso: «Necesitas encontrar un trabajo, quiero que seas feliz, deberías ser puntual, necesitas cuidar mejor de ti mismo», me estoy inmiscuyendo en tus asuntos. Cuando me preocupo por los terremotos, las inundaciones, la guerra o la fecha de mi muerte, estoy en los asuntos de Dios. Si

mentalmente estoy metida en tus asuntos o en los de Dios, el efecto es la separación. Fui consciente de esto al principio, en 1986. Cuando, por ejemplo, me inmiscuía mentalmente en los asuntos de mi madre con pensamientos del tipo: «Mi madre debería comprenderme», experimentaba de inmediato un sentimiento de soledad. Y comprendí que siempre que me había sentido herida o sola, había estado inmiscuida en los asuntos de otra persona.

Si tú estás viviendo tu vida y yo estoy viviendo mentalmente tu vida, ¿quién está aquí viviendo la mía? Los dos estamos *allá*. Ocuparme mentalmente de tus asuntos me impide estar presente en los míos. Me separo de mí misma y me pregunto por qué razón mi vida no funciona.

Pensar que yo sé lo que es mejor para los demás es estar fuera de mis asuntos. Incluso en nombre del amor, es pura arrogancia y el resultado es la tensión, la ansiedad y el miedo. ¿Sé lo que es adecuado para *mí*? Ese es mi único asunto. Permíteme trabajar en eso antes de tratar de resolver tus problemas por ti.

Si comprendes los tres tipos de asuntos lo suficiente para ocuparte de los tuyos propios, esto puede liberar tu vida de una manera que ni siquiera eres capaz de imaginar. La próxima vez que sientas tensión o incomodidad, pregúntate de quién son los asuntos de los que te ocupas mentalmente, ¡y quizás estalles en carcajadas! Esa pregunta puede llevarte de vuelta a ti mismo. Tal vez llegues a descubrir que, en realidad, nunca has estado presente y que te has pasado toda la vida viviendo mentalmente en los asuntos de otras personas. Simplemente darte cuenta de que estás en los asuntos de otro te puede devolver a tu maravilloso ser.

Y si practicas durante un tiempo, quizá descubras que en realidad *tú* no tienes ningún asunto y que tu vida funciona perfectamente por sí misma.

Encuétrate con tus pensamientos con comprensión

Un pensamiento es inofensivo a menos que lo creamos. No son nuestros pensamientos, sino nuestro *apego* a ellos, lo que origina nuestro sufrimiento. Apegarse a un pensamiento significa creer que es verdad sin indagar en él. Una creencia es un pensamiento al que hemos estado apegados a menudo durante años.

La mayoría de la gente cree que *es* lo que sus pensamientos dicen que es. Un día advertí que no estaba respirando: estaba siendo respirada. Entonces también me di cuenta, con gran sorpresa, de que no estaba pensando: que, en realidad, estaba siendo pensada y que el pensar no es personal. ¿Te despiertas por la mañana y te dices: «Creo que hoy no voy a pensar»? Es demasiado tarde: ¡ya estás pensando!

Los pensamientos sencillamente aparecen. Proviene de la nada y vuelven a la nada, como nubes que se mueven a través del cielo limpio. Están de paso, no han venido para quedarse. No son perjudiciales hasta que nos apegamos a ellos como si fueran verdad.

Nadie ha sido capaz, jamás, de controlar su pensamiento, aunque la gente quizá cuente la historia de cómo lo ha conseguido. Yo no dejo ir mis pensamientos: los recibo con comprensión. Luego *ellos* me dejan ir a *mí*.

Los pensamientos son como la brisa o las hojas de los árboles o las gotas de lluvia que caen. Aparecen así, y mediante la indagación, podemos entablar amistad con ellos. ¿Discutirías con una gota de lluvia? Las gotas de lluvia no son personales, como tampoco lo son los pensamientos. Una vez que has recibido un concepto doloroso con comprensión, la próxima vez que aparezca quizá te resulte interesante. Lo que solía ser una pesadilla ahora es sólo algo interesante. La siguiente vez que aparezca, tal vez te cause risa. Y la siguiente vez, quizá ni siquiera lo adviertas. Este es el poder de amar lo que es.

Poner la mente en papel

El primer paso de El Trabajo consiste en escribir tus juicios sobre cualquier situación estresante en tu vida pasada, presente o futura: una persona que te desagrada, una situación con alguien que te entristece, te enoja o te asusta. (Utiliza una hoja de papel en blanco; o puedes ir a www.thework.com/espanol a la sección llamada «El Trabajo» donde encontrarás una Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo que puedes descargar e imprimir.)

Durante miles de años nos han enseñado a no juzgar; pero, seamos sinceros, de todos modos lo hacemos todo el tiempo. La verdad es que todos tenemos juicios ocupando nuestras cabezas. Mediante El Trabajo, por fin tenemos permiso para expresar esos juicios y hasta «gritarlos» en el papel. Tal vez descubramos que es posible encontrarse incluso con los pensamientos más desagradables con un amor incondicional.

Te animo a que escribas sobre alguien a quien no hayas perdonado totalmente. Este es el lugar más eficaz por dónde empezar. Aun cuando hayas perdonado a esa persona en un 99 por ciento, no serás libre hasta que tu perdón sea completo. Ese 1 por ciento que no has perdonado es precisamente el lugar en el que te has atascado con el resto de tus relaciones (incluida la relación contigo mismo).

Si empiezas por dirigir el dedo acusador hacia fuera, entonces el centro de atención no recaerá sobre ti. Sencillamente te podrás expresar sin censurarte. Con frecuencia

estamos bastante seguros sobre lo que otras personas necesitan hacer, como deberían vivir y con quién deberían estar. Tenemos una visión 20/20 sobre los demás pero no sobre nosotros mismos.

Cuando haces El Trabajo, comprendes quién eres a través de ver quién crees que son los demás. Con el tiempo, llegas a ver que todo lo que está fuera de ti es un reflejo de tu propio pensamiento. Eres el narrador de la historia, el proyector de todas las historias y el mundo es la imagen proyectada de tus pensamientos.

Desde el principio de los tiempos, la gente ha intentado cambiar el mundo a fin de ser feliz. Esto nunca ha funcionado porque aborda el problema al revés. El Trabajo nos brinda una manera de cambiar el proyector —la mente— en lugar de lo proyectado. Es como cuando hay una mota de polvo en la lente de un proyector. Creemos que hay una imperfección en la pantalla e intentamos cambiar la imagen de esta persona, o la otra persona, o quienquiera que sea sobre quien recaiga la imperfección. Pero intentar cambiar las imágenes proyectadas constituye un esfuerzo inútil. Una vez que comprendemos donde está la mota de polvo, podemos limpiar la lente. Esto es el fin del sufrimiento y el principio de un poco de dicha en el paraíso.

Cómo escribir una Hoja de Trabajo

Te invito a que juzgues, a que seas duro, infantil, mezquino. Escribe con la espontaneidad de un niño que está triste, enojado, confundido o asustado. No intentes ser sensato, espiritual o amable. Este es el momento de ser totalmente sincero y no censurar tus sentimientos. Permite a tus sentimientos expresarse por sí mismos sin ningún temor a las consecuencias ni a la posibilidad de castigo.

A continuación, encontrarás un ejemplo de una Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo ya completada. He escrito sobre mi segundo marido, Paul, en este ejemplo (incluido aquí con su permiso). Estos son los tipos de pensamientos que solía tener sobre él antes de que mi vida cambiase. A medida que leas, te invito a reemplazar el nombre de Paul por el de alguien en tu vida que se parezca a Paul.

1. ¿Quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué? ¿Qué no te gusta de esta persona?

Estoy enfadada con Paul porque no me escucha. Estoy enfadada con Paul porque no me aprecia. No me cae bien Paul porque discute con todo lo que digo.

2. ¿Cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que Paul me dé toda su atención. Quiero que Paul me ame completamente. Quiero que Paul esté de acuerdo conmigo. Quiero que Paul haga más ejercicio.

3. ¿Qué es lo que esta persona debería o no debería hacer, ser, pensar o sentir?
¿Qué consejo le darías?

Paul no debería ver tanta televisión. Paul debería dejar de fumar. Paul debería decirme que me ama. No debería ignorarme.

4. ¿Qué necesita esta persona hacer para que seas feliz?

Necesito que Paul me escuche. Necesito que Paul deje de mentirme. Necesito que Paul comparta sus sentimientos y esté emocionalmente disponible. Necesito que Paul sea tierno y amable y paciente.

5. ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista. (Recuerda ser mezquino y duro con tus juicios.)

Paul es deshonesto. Paul es temerario. Paul es infantil. Piensa que no tiene que seguir las reglas. Paul no es cariñoso ni está disponible. Paul es irresponsable.

6. ¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con esta persona?

No quiero nunca más vivir con Paul si no cambia. No quiero volver a discutir nunca más con él. No quiero que me vuelva a mentir jamás.

Indagación: Las cuatro preguntas y la inversión

1. ¿Es verdad?

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento; luego encuentra tres ejemplos genuinos y específicos que demuestran cómo esta inversión se manifiesta en tu vida.

Ahora, utilizando las cuatro preguntas, investiguemos la primera afirmación del punto 1 del ejemplo: Paul no me escucha. A medida que lees, piensa en alguien a quien todavía no hayas perdonado del todo.

1. ¿Es verdad? Pregúntate: «¿Es verdad que Paul no me escucha?». Permanece ahí. Si realmente quieres saber la verdad, la respuesta saldrá al encuentro de la pregunta. Permite que la mente haga la pregunta y espera a que emerja la respuesta.

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? Considera las siguientes preguntas: «¿Tengo la absoluta certeza de que es verdad que Paul no me escucha? ¿Puedo saber realmente si una persona está escuchando o no? ¿Acaso en ocasiones, aunque parezca que no estoy escuchando, sí lo estoy haciendo?».

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento? ¿Cómo reaccionas cuando crees que *Paul no te escucha*? ¿Cómo le tratas? Haz una lista. Por ejemplo: «Le lanzo «la miradita». Le interrumpo. Le castigo no prestándole atención. Empiezo a hablar más rápido y más fuerte e intento forzarlo a que me escuche». Continúa haciendo tu lista, y a medida que vayas profundizando en tu interior, observa cómo te tratas a ti misma en esa situación y cómo se siente eso. «Me encierro en mí misma. Me aísló. Como y duermo mucho y me quedo mirando la televisión durante días. Me siento deprimida y sola.» Date cuenta de todos los efectos que provoca creerte el pensamiento: *Paul no me escucha*.

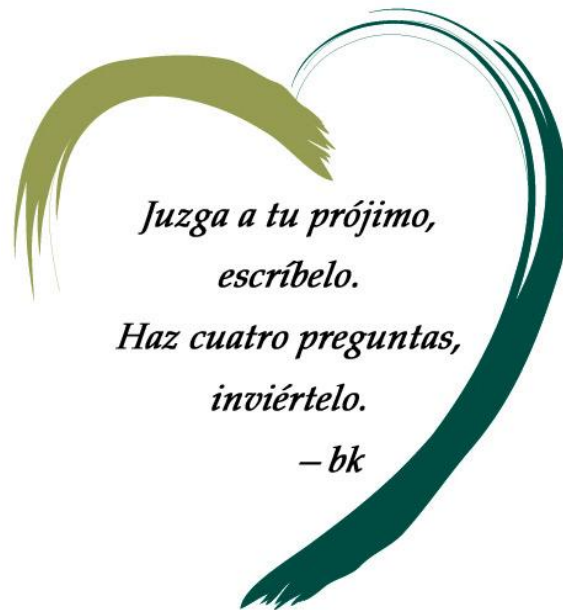
4. ¿Quién serías sin el pensamiento? Ahora considera quien serías sin el pensamiento: *Paul no me escucha*. ¿Quién serías si ni siquiera fueras capaz de tener ese pensamiento? Cierra los ojos e imagina a Paul no escuchándote. Imagina que no tienes el pensamiento de que *Paul no te escucha* (ni siquiera el de que *debería* escucharte). Tómate el tiempo que necesites. Observa lo que se te revela. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo se siente eso?

Invierte el pensamiento.

La afirmación original: *Paul no me escucha*, al invertirse, podría transformarse en: «Yo no escucho a Paul». ¿Es eso tan o más verdad para ti? ¿En qué momento no escuchas tú a Paul? ¿Escuchas a Paul cuando estás pensando que él no te escucha? Encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo esta inversión es verdad en tu vida.

Otra inversión es: «No me escucho a mí mismo». Una tercera es: «Paul sí me escucha.» Para cada inversión que descubres, encuentra tres ejemplos genuinos de como esa inversión es verdad en tu vida.

Tras haber reflexionado sobre estas inversiones, continuarías con una indagación típica, procediendo con la siguiente afirmación del punto 1 de la Hoja de Trabajo – *Paul no me aprecia* – y después harías lo mismo con el resto de las afirmaciones de esa hoja.



Tu turno: La Hoja de Trabajo

Ahora sabes lo suficiente como para probar El Trabajo. En primer lugar, escribe tus pensamientos en un papel. Escoge una persona o una situación y escribe utilizando frases cortas y sencillas. *Acuérdate de dirigir el dedo acusador hacia fuera.* Puedes escribir a partir de tu situación actual o desde el punto de vista que tenías a los cinco o a los veinticinco años. Por favor, no escribas sobre ti mismo todavía.

1. ¿Quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué? ¿Qué no te gusta de esta persona? (Recuerda: sé duro, infantil y mezquino.) No me gusta (estoy enfadado con, o entristecido, asustado, confundido, etc., por) (nombre) porque _____

2. **¿Cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?** Quiero que (nombre) _____
_____.

3. **¿Qué es lo que esta persona debería o no debería hacer, ser, pensar o sentir? ¿Qué consejo le darías?** (Nombre) debería o no debería _____
_____.

4. **¿Qué necesita esta persona hacer para que seas feliz?** (Imagínate que es tu cumpleaños y que puedes pedir absolutamente todo lo que quieras. ¡Adelante!) Necesito que (nombre) _____
_____.

5. **¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.** (No seas racional ni amable.) (Nombre) es _____
_____.

6. **¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con esta persona?** No quiero nunca más _____
_____.

Tu turno: la indagación

Una a una, somete cada afirmación de tu Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo a las cuatro preguntas, y después invierte la afirmación que estás trabajando. (Si necesitas ayuda, vuelve a consultar el ejemplo en la sección titulada “Cómo escribir una Hoja de Trabajo”. A lo largo de este proceso, explora el abrirte a otras posibilidades que están más allá de lo que crees saber. No hay nada más emocionante que descubrir la mente-que-no-sabe.

Es como sumergirte cada vez más profundamente. Continúa haciendo la pregunta y espera. Permite que la respuesta te encuentre a ti. Yo lo llamo «el corazón encontrándose con la mente»: la polaridad más benévola de la mente (que yo llamo, el corazón) recibe a la polaridad que está confundida porque no ha sido investigada. Cuando la mente pregunte sinceramente, el corazón responderá. Quizás empieces a experimentar revelaciones sobre ti y tu mundo capaces de transformar tu vida entera, para siempre.

Observa la primera afirmación que has escrito en el punto 1 de tu Hoja de Trabajo. Ahora, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Es verdad?

Para mí, la realidad es lo que es verdad. La verdad es cualquier cosa que está delante de ti, cualquier cosa que realmente está sucediendo. Te guste o no, ahora está lloviendo. «No debería estar lloviendo» es simplemente un pensamiento. En realidad, el «debería» y el «no debería» no existen. Son sólo pensamientos que imponemos a la realidad. Sin los «debería» y «no debería», podemos ver la realidad tal como es, y esto nos hace libres para actuar de una manera efectiva, lúcida y sensata.

Al hacer la primera pregunta, tómate el tiempo que necesites. El Trabajo consiste en descubrir lo que es verdad en lo más profundo de ti mismo. Ahora estás escuchando *tus* respuestas, no las de otras personas ni tampoco cualquier otra cosa que hayas podido aprender. Esto puede resultar muy perturbador porque estás entrando en lo desconocido. A medida que continúes sumergiéndote más profundamente, permite que la verdad que está en tu interior emerja a encontrarse con la pregunta. Sé amable mientras llevas a cabo tu indagación. Permite que la experiencia te posea completamente.

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

Si la respuesta a la primera pregunta es sí, pregúntate: «¿Tengo la absoluta certeza de que es verdad?». En muchos casos, la afirmación sólo *parece* ser verdad. Claro que lo parece. Tus conceptos se basan en una vida entera de creencias que no has investigado.

Tras despertarme a la realidad en el año 1986, me di cuenta muchas veces de como las personas en conversaciones, medios de comunicación y libros hacían afirmaciones tales como: «En el mundo no hay suficiente comprensión», «Hay demasiada violencia», «Deberíamos amarnos más los unos a los otros». Son historias que yo también solía creer. Parecían ser afirmaciones sensibles, amables y humanitarias pero cuando las escuchaba, advertía que creerlas me provocaba estrés y que no se sentían cómodas y en paz dentro de mí.

Por ejemplo, cuando escuchaba la historia: «La gente debería ser más cariñosa», surgían en mí las preguntas: «¿Tengo la absoluta certeza de que es verdad? ¿Puedo realmente saber por mí misma, en mi interior, que la gente debería ser más cariñosa? Aun cuando el mundo entero me diga que así debería ser, ¿es realmente verdad?». Y para mi sorpresa, cuando escuché mi voz interior, vi que el mundo es lo que es, nada más y nada menos. En lo referente a la realidad, no hay ningún «lo que debería ser». Sólo hay «lo que es», de la manera que es, en este mismo momento. La verdad es anterior a cualquier historia. Y cualquier historia, antes de la investigación, nos impide ver lo que es verdad.

Finalmente, podía indagar acerca de cualquier historia potencialmente incómoda: «¿Puedo saber que es verdad con absoluta certeza?» Y la respuesta, como la pregunta, constituía una experiencia: No. Podía permanecer firme en esa respuesta: solitaria, tranquila, libre.

¿Cómo podía «no» ser la respuesta correcta? Toda la gente que conocía y todos los libros decían que la respuesta debería ser «sí», pero yo llegué a comprender que la verdad es ella misma y no puede ser dictada por nadie. En presencia de ese «no» interior, comprendí que el mundo es siempre como debe ser, me opusiese a él o no. Y llegué a aceptar la realidad con todo mi corazón. Amo el mundo, sin ninguna condición.

Si tu respuesta continúa siendo «sí», bien. Si piensas que tienes la absoluta certeza de que eso es verdad, lo adecuado es pasar a la tercera pregunta.

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

Con esta pregunta empezamos a ser conscientes de la causa y el efecto interiores. Puedes ver que cuando crees el pensamiento, experimentas una sensación incómoda, una perturbación cuya intensidad puede variar desde un tenue malestar hasta el miedo o el pánico.

Después de que las cuatro preguntas me encontrasen, reparaba en pensamientos como: «La gente debería ser más cariñosa» y observaba que me provocaban un sentimiento de desasosiego. Observé que antes del pensamiento había paz. Mi mente estaba callada y serena. Esta es quién soy sin mi historia. Entonces, en la quietud de la conciencia, empecé a observar los sentimientos que provenían de creerme o apegarme a ese pensamiento. Y en esa quietud pude ver que si yo creyera ese pensamiento, el resultado sería un sentimiento de desasosiego y tristeza. Cuando pregunté: «¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento, cuando creo que la gente debería ser más cariñosa?», comprobé que no sólo experimentaba una sensación de incomodidad (eso era obvio), sino que también reaccionaba elaborando imágenes mentales para probar que ese pensamiento era verdad. Volaba mentalmente hacia un mundo que no existía. Reaccionaba viviendo en un cuerpo estresado y viéndolo todo a través de ojos llenos de miedo; era una sonámbula, alguien sumido en una pesadilla interminable. El remedio consistía sencillamente en investigar.

Adoro la pregunta 3. Una vez que la respondes por ti mismo, una vez que comprendes la causa y el efecto de un pensamiento, todo tu sufrimiento empieza a deshacerse.

4 ¿Quién serías sin el pensamiento?

Esta es una pregunta muy poderosa. Imagínate en presencia de la persona sobre la que has escrito, cuando esa persona está haciendo lo que tú crees que no debería hacer. Ahora cierra los ojos durante uno o dos minutos, e imagina quién serías si no fueses capaz de tener ese pensamiento. ¿De qué manera cambiaría tu vida en la misma situación sin ese pensamiento? Mantén los ojos cerrados y observa a esa persona sin tu historia. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes respecto a ella sin tu historia? ¿Cómo la prefieres: con o sin tu historia? ¿Qué resulta más amable? ¿Qué resulta más apacible?

Para muchas personas, la vida sin sus historias es literalmente inimaginable. Carecen de toda referencia. Por esa razón, una respuesta común a esta pregunta es: «No lo sé». Otras personas responden diciendo: «Sería libre», «Tendría paz» o «Sería una persona más cariñosa». Uno también podría decir: «Estaría suficientemente lúcido para comprender la situación y actuar con eficacia». Sin nuestras historias no sólo somos capaces de actuar con eficacia y sin miedo, sino que también nos convertimos en un amigo, en alguien que sabe escuchar. Somos personas viviendo una vida feliz. La apreciación y la gratitud se han convertido para nosotros en algo tan natural como respirar. La felicidad es el estado natural de alguien que sabe que no hay nada que saber y que ya tenemos todo lo que necesitamos aquí mismo, ahora.

Invierte el pensamiento

Para hacer la inversión, escribe de nuevo tu afirmación. En primer lugar, escríbela como si se hubiese escrito sobre ti. Donde has puesto el nombre de la persona, pon el tuyo. En lugar de «él» o «ella», pon «yo». Por ejemplo: «Paul no me aprecia» se convierte en: «Yo no aprecio a Paul» y «Yo no me aprecio». Otra forma de inversión es la de 180 grados al extremo opuesto: «Paul sí me aprecia». Para cada inversión, encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo esa inversión es verdad en tu vida. No se trata de responsabilizarte a ti mismo o de sentirte culpable. Se trata de descubrir alternativas que pueden traerte paz.

La inversión es una parte muy poderosa de El Trabajo. Mientras pienses que la causa de tu problema está «allá fuera» – mientras pienses que cualquier persona o cualquier cosa es la responsable de tu sufrimiento – la situación es desesperante. Significa que estás para siempre en el papel de víctima, que estás sufriendo en el paraíso. Por lo tanto trae la verdad a casa contigo y comienza a liberarte. La indagación combinada con la inversión es el camino más rápido hacia la autorrealización.

La inversión para el punto 6

La inversión para la afirmación número 6 de la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo es un poco diferente a las demás. Sustituimos «No quiero... nunca más.» por «Estoy dispuesto a...» y «Espero con ilusión...». Por ejemplo, «No quiero discutir nunca más con Paul», al invertirse queda así: «Estoy dispuesta a discutir con Paul de nuevo» y «Espero con ilusión discutir con Paul de nuevo».

Esta inversión tiene que ver con aceptar todo en la vida. Decir —y que sea de verdad—: «Estoy dispuesto a...», genera apertura, creatividad y flexibilidad. Cualquier resistencia que puedas tener se suaviza y esto te permite aligerarte, en lugar de mantenerte aplicando desesperadamente la voluntad o la fuerza, para erradicar la situación de tu vida. Decir —y que sea de verdad—: «Espero con ilusión...» es una manera de abrirte activamente a la vida en su fluir.

Es bueno reconocer que los mismos sentimientos o la misma situación pueden suceder de nuevo, aunque sólo sea en tus pensamientos. Cuando comprendes que el sufrimiento y el malestar son el aviso para iniciar la indagación, probablemente empieces a esperar con ilusión los sentimientos incómodos. Posiblemente llegues a considerarlos amigos que vienen a mostrarte lo que aún no has investigado a fondo. Ya no es necesario esperar a que la gente o las situaciones cambien a fin de experimentar la paz y la armonía. El Trabajo es el camino más directo para tener tu propia felicidad.

Preguntas y respuestas

P: Me cuesta trabajo escribir acerca de otros. ¿Puedo escribir acerca de mí mismo?

R: Si quieres conocerte, sugiero que escribas acerca de otra persona. Enfoca El Trabajo hacia fuera al principio, y quizá llegues a ver que todo lo de allá fuera es un reflejo directo de tu propio pensamiento. Todo se trata de ti. La mayoría de nosotros hemos estado criticándonos y juzgándonos a nosotros mismos durante años y no hemos solucionado nada con ello. Juzgar a otra persona, hacer las preguntas e invertir el juicio es el camino más corto a la comprensión y la autorrealización.

P: ¿Cómo puedes decir que la realidad es buena? ¿Qué hay de la guerra, las violaciones, la pobreza, la violencia y el abuso a los niños? ¿Los disculpas?

R: ¿Cómo podría disculparlos? Sencillamente me doy cuenta de que si creo que ellos no deberían existir, cuando la realidad es que ellos existen, yo sufro. ¿Puedo poner fin a mi propia guerra interior? ¿Puedo dejar de violarme a mí misma y a otros con mis pensamientos y acciones abusivos? Si no puedo, estoy continuando en mi interior precisamente aquello que quiero que acabe en el mundo. Comienzo poniendo fin a mi propio sufrimiento, mi propia guerra. Este es el trabajo de toda una vida.

P: Entonces, lo que dices es que debo aceptar la realidad tal como es y no discutir con ésta. ¿Es así?

R: El Trabajo no dice lo que alguien debe o no debe hacer. Sencillamente preguntamos: « ¿Cuál es el efecto en tu vida de discutir con la realidad? ¿Cómo se siente?» Este Trabajo explora la causa y el efecto de apegarse a pensamientos dolorosos y mediante esa investigación encontramos nuestra libertad. Simplemente decir que no debemos discutir con la realidad sólo agrega otra «historia», otra filosofía o religión. Eso nunca ha funcionado.

P: Amar lo que es me suena a nunca desear nada. ¿No es más interesante desear cosas?

R: Mi experiencia es que yo siempre deseo algo: Lo que deseo es lo que es. ¡No sólo es interesante, sino que es extasiante! Cuando quiero lo que tengo, no hay separación entre pensamiento y acción; se mueven al unísono, sin conflictos. Siempre que experimentes alguna carencia, escribe tu pensamiento e indaga. Yo encuentro que la vida nunca se queda corta y no requiere de un futuro. Todo lo que necesito se me proporciona siempre y no tengo que hacer nada para conseguirlo. No hay nada más excitante que amar lo que es.

P: Supón que no tengo un problema con las personas. ¿Puedo escribir acerca de cosas tales como mi cuerpo?

R: Sí. Haz El Trabajo con cualquier tema que te resulta estresante. A medida que te familiarices con las cuatro preguntas y la inversión, puedes escoger temas como el cuerpo, la enfermedad, la profesión o incluso Dios. Luego, experimenta usando la frase «mis pensamientos» en vez del sujeto cuando hagas las inversiones.

Ejemplo: «Mi cuerpo debería ser fuerte y saludable» se convierte en: «Mis pensamientos deberían ser fuertes y saludables.»

¿No es eso lo que verdaderamente quieres: Una mente balanceada y saludable?
¿Alguna vez el cuerpo enfermo ha sido el problema? O ¿son tus pensamientos acerca del cuerpo los que causan el problema? Investiga. Deja que el médico se ocupe de tu cuerpo, mientras tú te ocupas de tus pensamientos. Tengo un amigo que no puede mover su cuerpo y ama la vida. La libertad no requiere de un cuerpo sano. Libera tu mente.

P: ¿Cómo puedo aprender a perdonar a alguien que me hizo mucho daño?

R: Juzga a tu enemigo, escríbelo, haz cuatro preguntas e inviértelo. Comprueba por ti mismo que el perdón significa descubrir que lo que creíste que había sucedido no sucedió. Hasta que no veas que no hay nada que perdonar, realmente no has perdonado. Nadie ha dañado nunca a nadie. Nadie ha hecho nunca nada terrible. No hay nada terrible salvo tus pensamientos no investigados sobre lo que ocurrió. Por lo tanto, en cualquier momento en el que estés sufriendo: indaga, examina los pensamientos que estás pensando y libérate. Sé un niño. Empieza por la mente que no sabe nada. Deja que esa ignorancia te lleve hasta la libertad.

P: ¿Es la indagación un proceso de pensamiento? Y si no, ¿qué es?

R: La indagación parece ser un proceso de pensamiento, pero, en realidad, es un medio para deshacer pensamientos. Los pensamientos pierden su poder sobre nosotros cuando comprendemos que simplemente aparecen en la mente. No son personales. Mediante El Trabajo, en vez de evadir o reprimir los pensamientos, aprendemos a recibirlos con los brazos abiertos.

«Katie-ismos»

Cuando discutes con la realidad pierdes, pero sólo el 100% de las veces.

Las personalidades no aman, quieren algo.

Si yo tuviera una oración ésta sería: «Dios, libérame del deseo de amor, aprobación o aprecio. Amén.»

No pretendas estar más allá de tu propia evolución.

Una mente sin cuestionar es el único sufrimiento.

O crees lo que piensas o lo cuestionas. No hay otra opción.

Nadie puede lastimarme; ese es mi trabajo.

Lo peor que ha sucedido jamás es un pensamiento no cuestionado.

La mente sana no sufre, nunca.

Si yo pienso que tú eres mi problema, yo estoy loca.

Yo no dejo ir mis conceptos, los cuestiono y luego *ellos* me dejan ir a *mí*.

Te alejas totalmente de la realidad cuando crees que existe una razón legítima por la cual sufrir.

La realidad es siempre más amable que la historia que contamos sobre ella.

Tengo muy claro que todo el mundo me ama. Simplemente no espero que ellos se den cuenta aún.

No existen problemas físicos, sólo mentales.

La realidad es Dios porque rige.

Cuando mi mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que quiero.

Discutir con la realidad es como intentar enseñar a un gato a ladrar: imposible.

¿Cómo sé que no necesito lo que quiero? No lo tengo.

El perdón es darte cuenta de que lo que creías que había sucedido, no sucedió.

Todo sucede *para* mí, no *a* mí.

La gratitud es lo que somos cuando ya no tenemos ninguna historia.

Comentarios sobre *Amar lo que es*

« ¡Dios mío! ¿De dónde salió Byron Katie? Ella es lo máximo. Su Trabajo es asombrosamente efectivo: un antídoto sencillo y directo contra el sufrimiento que innecesariamente nos creamos. No nos pide creer en nada, y nos ofrece un camino sorprendentemente efectivo y sencillo para despejar la maraña de falsas ideas en que nos envolvemos.»

– David Chadwick, autor de *El pepino torcido (The Crooked Cucumber)*

« ¿Te imaginas que tuvieses a tu alcance un procedimiento sencillo para enfocar la vida con alegría, dejar de pelearte con la realidad y alcanzar la serenidad en medio del caos? Eso es lo que nos ofrece *Amar lo que es*. Ni más ni menos una manera revolucionaria de vivir la vida. La pregunta es: ¿Somos lo bastante valientes para aceptarla?»

– Erica Jong, autora de *Miedo a volar*

«Si yo pudiera regalar sólo un libro a todo el mundo, sería éste. Soy ministra cristiana y regalaría este libro antes que la Biblia misma. Es literalmente la clave para terminar con todo sufrimiento. La información aquí contenida puede sustituir a todos los libros de autoayuda. Es así de transformadora.»

– J.B. Nemaclin, PA (en *Amazon.com*)

«Tengo 52 años y no estoy buscando solucionar mis relaciones con personas de otras razas, ni explorar porqué mi cónyuge me fue infiel. Soy veterano de guerra y durante treinta años he sido diagnosticado de 'esquizofrenia paranoica'.

Un día hace un par de semanas, mi amigo Fred vino a visitarme. Trajo consigo un libro titulado *Amar lo que es*. 'Vamos a probar esto' me dijo. Yo seguí el proceso mientras Fred facilitaba. '¿Quién serías sin ese pensamiento?' Me sumergí en la experiencia de cómo sería si no tuviera ese pensamiento, alguien que sencillamente podría gozar mis relaciones con otras personas al intercambiar ideas, pasar el rato. Me sentí... libre.

En veinte minutos, años de irascibilidad, enfado y confusión... sencillamente desaparecieron.

Solía ir a Grupos de Rap (para compartir experiencias similares) cuando abrieron los primeros centros para veteranos y observaba cómo los veteranos luchaban con los horrores que habían cambiado sus vidas tan dramáticamente. Hoy deseo que alguien hubiera estado sentado allí como mi amigo Fred, con *Amar lo que es* y un pedazo de papel con cuatro preguntas escritas a mano en él. ¿A quién podría haber ayudado? Sólo puedo preguntármelo. Tres décadas más tarde, sé que me ayudó a mí. Sólo tengo una cosa que decirles a otros veteranos acerca de eso: Para aquellos que pelearon por la libertad, es hora de ser libres. Hagan El Trabajo.»

– J.M.L., Reno, NV

La Escuela para El Trabajo

Esto es lo máximo en aventuras interiores. A diferencia de todas las demás escuelas en el mundo, ésta no es para aprender: es para desaprender. Pasarás nueve días perdiendo las historias atemorizantes que inocentemente te has creído toda tu vida. El programa de estudios de la Escuela es un proceso viviente que evoluciona, cambiando con las necesidades de los participantes y con base en las experiencias de alumnos anteriores. Cada ejercicio es dirigido personalmente por Katie y está planeado para satisfacer las necesidades de los participantes que asisten: no hay dos Escuelas iguales. Después de nueve días con Katie, tú tampoco serás el mismo. «Una vez que las cuatro preguntas se avivan dentro de ti,» dice Katie, «tu mente se vuelve clara, y por tanto el mundo que proyectas se vuelve claro. Esto es más radical que lo que cualquiera pueda imaginar.»

Talleres de Fin de Semana

Los Talleres de Fin de Semana son una oportunidad para experimentar el poder de la Escuela en un programa de fin de semana. Katie guía a los participantes a través de varios de sus ejercicios más poderosos, diseñados para reflejar la transformación que ella vivió después de despertar a la realidad. Haciendo El Trabajo sobre asuntos tales como el género, la imagen corporal, la adicción, el dinero y las relaciones, descubrirás niveles más profundos de libertad. De los talleres se ha dicho que son «asombrosos», «reveladores», y «el fin de semana más poderoso de toda mi vida».

La Tienda de El Trabajo

Una manera popular y gozosa de profundizar en la comprensión de El Trabajo es escuchar a Katie facilitando a personas. Su fluidez, su equilibrio entre firmeza y compasión, y su especial sentido del humor proporcionan gran entretenimiento y comprensiones poderosas. La Tienda de El Trabajo ofrece audios y vídeos de Katie facilitando con destreza miembros del público sobre temas como sexo, dinero, los padres, las relaciones, el trabajo y mucho más.

El Trabajo en Internet

Katie y El Trabajo siempre están accesibles en www.thework.com/espanol. Al entrar al sitio web, podrás ver los *videoclips* (algunos con subtítulos en español) de Katie haciendo El Trabajo, revisar el calendario de eventos de Katie, registrarte para la siguiente Escuela para El Trabajo de nueve días, aprender acerca de

Instituto para El Trabajo, descargar las Hojas de Trabajo y escuchar entrevistas radiofónicas archivadas (en inglés), suscribirte al boletín informativo (en inglés) de BKI y realizar compras en la tienda en línea. Un abundante acervo de información y recursos acerca de Katie y El Trabajo está disponible en www.thework.com/espanol.

Para graduados de la Escuela: El Instituto para El Trabajo (en inglés)



Inscríbete en el Instituto para El Trabajo de Byron Katie y continúa profundizando en tu experiencia con El Trabajo. El Instituto ofrece el único Programa de Certificación para ser Facilitador de El Trabajo de Byron Katie oficial, y también da a los graduados de la Escuela una manera de mantenerse inmersos en El Trabajo mediante la Comunidad de El Trabajo. Elijas inscribirte en el Programa de Certificación para Facilitadores o no, los foros de la Comunidad para El Trabajo son un eje fascinante e interactivo donde miembros de todo el mundo se conectan para hablar de asuntos relevantes y aprender acerca de El Trabajo unos con otros. Aquí puedes ver y comentar acerca del Tema del mes de Katie y chatear acerca de temas tales como las relaciones, ser padres, adicción, y cualquier otra cosa que aportes a los foros. También puedes tener la oportunidad de participar en un programa de rotación, llamado «Round Robin», para facilitarse unos a otros (a veces hay participantes de habla española). Conéctate a www.instituteforthework.com (en inglés).

La Casa de las Vueltas para El Trabajo



La Casa de las Vueltas es un programa residencial de 28 días que confronta la máxima adicción, la única adicción: la adicción de la mente a los pensamientos no cuestionados que causan todo el sufrimiento y violencia interna en el mundo. Está enfocada en El Trabajo de Byron Katie, un proceso sorprendentemente sencillo y poderoso que millones de personas (adictos, veteranos, encarcelados, estudiantes, amas de casa, ejecutivos, políticos, profesionales de la salud mental, personas de todos los caminos) han usado para superar profundos comportamientos autodestructivos. La Casa de las Vueltas es el único lugar que tiene autorización de Byron Katie para usar El Trabajo en sus programas de rehabilitación emocional y de adicciones. En un lugar seguro, de apoyo y que respeta la ecología, Byron Katie y su equipo de facilitadores certificados te guían a través de un programa diseñado específicamente para darle la vuelta a tu vida en una forma radical.

Las cuatro preguntas

Abajo aparecen las cuatro preguntas de nuevo. Algunas personas las imprimen en una tarjeta y las tienen siempre a la mano.

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento; luego encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo eso es verdad en tu vida.

Toda contribución a la Fundación El Trabajo será sinceramente agradecida. Gracias a tu donación, otros tendrán la oportunidad de aprender cómo hacer este trabajo transformador. Puedes hacer una aportación económica por correo a The Work Foundation, P.O. Box 20310, Santa Barbara, CA 93120 o en nuestro sitio web, www.thework.com.

* * * * *

«El Trabajo de Byron Katie es una gran bendición para nuestro planeta.

La causa raíz del sufrimiento es que nos identificamos con nuestros pensamientos, las «historias» que continuamente dan vueltas en nuestras mentes. El Trabajo actúa como una espada afilada que rasga esa ilusión y te permite conocer por ti mismo la esencia infinita de tu ser. *Amar lo que es* te proporciona la llave. Utilízala.»

— Eckhart Tolle, autor de *El poder del ahora*



P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, U.S.A.

Este librito es un extracto de *Amar lo que es*, publicado por Ediciones Urano. *Amar lo que es* está a la venta en librerías y a través de www.thework.com/espanol. Una versión PDF de este librito puede descargarse en www.thework.com/espanol.