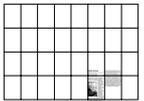


<b>El Norte de Castilla</b> Castilla León      General Diaria	Tirada: <b>45.614</b> Difusión: <b>38.714</b> (O.J.D) Audiencia: <b>135.499</b> (E.G.M)	Sección:            - Espacio (Cm_2): <b>140</b> Ocupación (%): <b>16%</b> Valor (Ptas.): <b>64.364</b> Valor (Euros): <b>386,83</b> Página: <b>81</b>	
	<b>21/12/2002</b>	Imagen: <b>Si</b>	

## Usted mismo

**Amar lo que es.** Byron Katie y Stephen Mitchell.  
 Ediciones Urano. 352 páginas.

### Clemente Barahona

Byron Katie fue una ama de casa que, según ella, vivía en una triste y agobiante ciudad, cayó en una grave depresión, tocó fondo en una clínica mental y un



día de 1986 tuvo una experiencia, una especie de luz que le llevó a un nuevo «despertar a la realidad», ayudándola a aceptar sus circunstancias vitales, tanto agradables como desagradables. Así logró hacer las paces con todo

lo que es, como reza el título de su libro. La técnica de esta mujer, llamada 'El trabajo', técnica que utiliza en los cursillos de autoayuda impartidos por ella misma, consiste, en primer lugar, en hacer una lista de aquellas personas que no nos gustan y exponer las razones, luego vienen las cuatro preguntas clave que

son el meollo de esta dinámica y para finalizar este análisis del interior de nuestra alma, el proceso culmina con un proceso de inversión. La autora nos demuestra cómo el sufrimiento está causado únicamente por pensamientos erróneos; «*Apártate de todo pensamiento, y no habrá lugar al que no puedas ir*» una cita de uno de los fundadores del zen, de las muchas que nos encontraremos en este libro. El trabajo de introspección nos permitirá entrar en nuestro interior y así experimentaremos la libertad y paz interior. Todo muy bonito, pero uno que es ignorante en estas lides, cree que es de una simpleza apabullante, muy americana, con perdón de la generalización.